

Relatório de Estágio Pedagógico

Escola Secundária João de Deus

Influência do desporto escolar na aptidão física dos
estudantes do ensino secundário.

Versão final após defesa

Luís André Pinto Freitas

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

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professora Doutora Carla Cristina Vieira Lourenço

julho de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Luís André Pinto Freitas, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12208 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas- Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 29/07/2024

Assinatura



(Luís André Pinto Freitas)

Agradecimentos

Gostaria de manifestar o meu mais profundo agradecimento a todos aqueles que me acompanharam e apoiaram ao longo deste percurso.

À minha mãe e irmãos, agradeço o apoio incondicional que me deram em todos os momentos.

À minha namorada, pelo seu otimismo e apoio constante, o meu sincero obrigado.

Ao meu amigo Marcus Pattuzo, pelo seu ombro amigo nos momentos mais difíceis.

Não poderia deixar de mencionar o meu colega e amigo João Vicente, que a Universidade me presenteou, e que se tornou um pilar fundamental tanto a nível académico como pessoal.

Agradeço ao meu Orientador Cooperante, o Professor Horácio Pedro Neves, pela sua partilha de conhecimentos, procurou sempre os transmitir de forma leve e com o carisma que tanto o caracteriza.

À Professora Orientador Científica Carla Cristina Lourenço, pela sua constante preocupação e orientação, fez com que nunca me sentisse perdido ou desamparado, o meu profundo agradecimento.

Mesmo correndo o risco de esquecer alguém, quero agradecer a todos, sem exceção, pelo apoio e ajuda inestimáveis neste ano tão exigente quanto precioso na minha vida.

Eternamente agradecido!!

Resumo

Este documento foi elaborado como parte integrante da unidade curricular do Estágio Pedagógico, inserido no 2º ciclo de estudos, com o objetivo de obter o grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Universidade da Beira Interior. A prática de ensino supervisionada ocorreu na Escola Secundária São João de Deus, Faro, durante o ano letivo 2023/2024. O presente Relatório de Estágio está dividido em dois capítulos e tem como propósito descrever as experiências e aprendizagens adquiridas ao longo deste ano letivo. O primeiro capítulo, intitulado “Intervenção Pedagógica”, aborda de forma detalhada a atuação na instituição de ensino, o desporto escolar, a colaboração com a direção de turma, a participação na vida escolar e a integração na comunidade escolar. O segundo capítulo, “Investigação e Inovação Pedagógica”, refere-se a um trabalho de investigação que tem como objetivo analisar a influência que o desporto escolar tem na aptidão física dos estudantes do ensino secundário. Os resultados obtidos revelam que os estudantes que praticam desporto escolar têm melhores níveis de aptidão física.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Aptidão Física; Educação Física; Fitescola; Desporto Escolar.

Abstract

This document was prepared as an integral part of the Pedagogical Internship course unit, included in the 2nd cycle of studies, with the aim of obtaining a Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education from the University of Beira Interior. The supervised teaching practice took place at São João de Deus Secondary School, Faro, during the 2023/2024 academic year. This Internship Report is divided into two chapters and aims to describe the experiences and learning acquired throughout this academic year. The first chapter, entitled "Pedagogical Intervention," provides a detailed account of the performance at the educational institution, school sports, collaboration with the class management, participation in school life, and integration into the school community. The second chapter, "Research and Pedagogical Innovation," refers to a research project that aims to analyze the influence of school sports on the physical fitness of secondary school students. The results obtained reveal that students who participate in school sports have better levels of physical fitness.

Keywords

Pedagogical Internship; Physical Fitness; Physical Education; Fitescola; School Sports.

Índice

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

Declaração de Integridade.....	II
Agradecimentos.....	IV
Resumo.....	VI
Abstract.....	VIII
Lista de figuras.....	XIII
Lista de gráficos.....	XV
Lista de tabelas.....	XVII
Lista de Acrónimos.....	XIX
1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1 Escola	2
2.2 Grupo de Educação Física	8
2.3 Professor Estagiário	9
3. Intervenção	10
3.1 Área I – Organização e Gestão do ensino e da Aprendizagem	10
3.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico	10
3.1.1.1 Princípios Base	11
3.1.1.2 Planeamento	12
3.1.1.3 Ensino/Aprendizagem	13
3.1.1.4 Avaliação	14
3.1.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	15
3.1.2.1 Princípios Base	15
3.1.2.2 Planeamento	16
3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem	17
3.1.2.4 Avaliação	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	24
3.2.3 Direção de Turma	25
3.2.4 Integração com o meio	26
4. Área III – Desenvolvimento Profissional	26
4.1 Reflexão Final	26

5. Referências	29
----------------------	----

CAPÍTULO 2 – INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução	32
2. Metodologia	34
2.1 Participantes	34
2.2 Procedimentos	35
2.3 Instrumentos	35
2.4 Análise e tratamento de Dados	36
3. Resultados	36
4. Discussão	38
5. Conclusão	38
6. Referências	40
Anexos	43

Lista de figuras

Figura 1- Recursos da AEJD

Figura 2- Relação dos alunos AEJD

Figura 3- Organograma da AEJD

Figura 4- ESJD

Figura 5- Ginásio da ESJD

Figura 6- Campo relvado e pista de atletismo da ESJD

Figura 7- Espaço exterior coberto da ESJD

Figura 8- Espaço de ténis da ESJD

Figura 9- Local dos espaços de EF da ESJD

Figura 10- Espectro dos estilos de ensino

Figura 11- Equipa de voleibol feminino

Figura 12- Equipa de voleibol masculino

Figura 12,14 e 15- Competições de voleibol masculino

Figura 16 e 17- Competições de voleibol feminino

Figura 18 e 19- Visita de estudo “Futurália”

Figura 20- Atividade na praia/Recolha de lixo

Figura 21- Stand up paddle

Figura 22 - Atividade no Kartódromo

Lista de gráficos

Gráfico 1- Percentagens de raparigas e rapazes.

Gráfico 2- Percentagem de praticantes de não praticantes de DE

Lista de tabelas

Tabela 1- Amostra do estudo.

Tabela 2- Análise descritiva dos testes Vaivém, Abdominais e Flexões de braços e Impulsão Horizontal; **Grupo 1**= Não praticantes de DE; **Grupo 2**= praticantes de DE.

Lista de Acrónimos

AD- Avaliação Diagnóstica

AE- Aprendizagens Essenciais

AEJD- Agrupamento de Escolas João de Deus

AF- Avaliação Formativa

AS- Avaliação Sumativa

DGS- Direção Geral da Saúde

DT- Diretor de Turma

EF- Educação Física

EP- Estágio Pedagógico

ESJD- Escola Secundária João de Deus

GEF- Grupo de Educação Física

MEEFEBS- Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

OC- Orientador Cooperante

PA- Planeamento Anual

PASEO- Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PDA- Plano de aula

PE- Professor Estagiário

PES- Prática de ensino supervisionada

PNEF- Programa Nacional de Educação Física

PTT- Professor Titular de Turma

UBI- Universidade da Beira Interior

UD- Unidade Didática

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) é considerado a última etapa de uma aprendizagem progressiva, permitindo a aplicação prática dos conceitos adquiridos ao longo da Licenciatura e do 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS). Este período, é fundamental para a formação das primeiras ideologias e orientações de um futuro professor de Educação Física (EF). Durante o EP, os Professores Estagiários (PE) têm a oportunidade de entrar em contacto com a realidade escolar, enfrentando as responsabilidades de um docente ao longo do ano letivo. A construção da identidade profissional surge pelas interações com os vários intervenientes da comunidade de prática (Gomes et al., 2014), bem assim, constitui uma área central da formação inicial devido à possibilidade de contacto com vários contextos educativos, o que permite, nesse âmbito, o desenvolvimento dos conhecimentos específicos e científicos da respetiva área disciplinar (Martins, 2011). É, também, uma fase em que se começa a perceber as principais dificuldades inerentes ao processo, procurando desenvolver as capacidades pessoais a nível profissional.

A Escola Secundária João de Deus (ESJD), tem uma oferta formativa diversificada, que inclui o 3º ciclo, ensino secundário e ensino profissionalizante. A escola está fortemente comprometida em contribuir para o desenvolvimento integral dos seus alunos, capacitando-os para enfrentar os desafios do dia a dia e nesse contexto, a EF assume um papel essencial, promovendo a aquisição de conhecimentos e a formação de hábitos e atitudes que resultam na literacia física. Deste modo, visa inculcar aos alunos a responsabilidade de praticar atividade física ao longo da vida, tornando-se ainda mais relevante num contexto atual, onde há uma baixa adesão às atividades físicas, uma tendência que se intensifica durante a adolescência (Direção Geral da Saúde, 2020).

De acordo com Nóvoa (2021), o EP é um momento fundamental para adquirir a perceção de qual o perfil profissional que devemos ser no futuro, uma vez que, nos confrontamos diariamente com uma realidade e contextos muito específicos e, sobre as quais nos dão a possibilidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da nossa formação académica e das nossas vivências pessoais e desportivas. Durante este período, é fundamental mantermos uma reflexão contínua sobre a nossa prática, de forma a melhorar progressivamente a nossa atuação.

Tendo em conta as experiências partilhadas por colegas de anos anteriores, o PE estava ciente de um ano letivo exigente. Todavia, se encontrava igualmente consciente de que esta seria a etapa mais importante deste mestrado, posto que, teria a oportunidade de aplicar,

na prática, todo o conhecimento adquirido durante a formação teórica e de desenvolver, de uma forma mais prática, todas competências pedagógicas.

Nesse contexto, foi estruturado em dois capítulos, os quais abordam de uma forma abrangente e detalhada a minha experiência prática no campo do ensino e da educação. O primeiro capítulo, “Intervenção Pedagógica” está subdividido três áreas, dentro das quais se abordará na Área I (Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem), na Área II a (Participação na Escola e Relação com a Comunidade) e na Área III o (Desenvolvimento profissional). No que concerne ao segundo capítulo, sob o título “Investigação e inovação pedagógica”, se procurará investigar a “Influência do desporto escolar na aptidão física dos estudantes do ensino secundário”.

2. Contextualização

2.1 Escola

O Agrupamento de Escolas João de Deus (AEJD) é constituído por cinco escolas no concelho de Faro, tendo a sede na ESJD. Além da ESJD, fazem parte do agrupamento a Escola EB 2/3 Santo António, a Escola EB 1/JI Ria Formosa, a Escola EB 1/JI de Areal Gordo e a Escola EB 1 da Ferradeira. A filosofia deste agrupamento centra-se na procura pela excelência, com uma ênfase especial em reconhecer, distinguir e premiar os alunos mais destacados em várias vertentes, com o objetivo de mantê-los motivados para alcançarem o sucesso escolar. A formalização do agrupamento ocorreu em 2012, considerando a configuração da rede escolar existente na época. Na Figura 1, está representada uma visão detalhada das escolas do agrupamento, abordando a sua estrutura, espaços disponíveis e alguns indicadores relativos aos recursos humanos.

	EB 1/JI Areal Gordo	EB 1 Ferradeira	EB 1/JI Ria Formosa	EB 2/3 Santo António	ES João de Deus	Total geral
Distância escola sede	3Km	6 Km	600m	200 m		
Turmas	3	2	15	42	50	112
Docentes	4	2	24	73	100	203
Terapeutas da fala			2	1	3	6
Terapeuta Ocupacional				1	1	2
Intérpretes					8	8
Doc. Língua gestual					6	6
Psicólogos			2	1	4	7
Assistentes técnicos					14	14
Assistentes operacionais	3	1	14	23	39	80
Salas aula	3	2	16	28	32	81
Lab.informática	1			2	5	8
Lab. Ciências				3	6	9
Música				1	1	2
Esp. Desporti. Exteriores			1	1	3	5
Esp. Desporti. Interiores			1	1	1	3
Biblioteca (sala)			1	1	1	3
S. prof.DTS	1		1	2	2	5
Cantina/refeitório	1	1	1	1	1	5
Secretaria					1	1

Figura 1 – Recursos do Agrupamento

Em relação às opções educativas disponíveis, o AEJD oferece uma vasta gama de escolhas, abrangendo desde o ensino Pré-Escolar até ao Ensino Secundário. A partir do 2º Ciclo, há uma diversidade de opções especializadas, como os Cursos de Educação e Formação, o Ensino Artístico Especializado, o Programa Integrado de Educação e Formação e os Cursos Profissionais no Ensino Secundário. A Figura 2 apresenta a distribuição dos alunos do AEJD que optam por estas diferentes vias educativas, incluindo dados estatísticos relevantes sobre os mesmos.

	EB 1/JI Areal Gordo	EB 1 Ferradeira	EB 1/JI Ria Formosa	EB 2/3 Santo António	ES João de Deus	Total geral
Total alunos	65	38	259	713	980	2055
Idade média 15 set	5,6	8,4	7,2	12,01	16,0	12,8
Pré	25		59			84
1º ciclo	40	38	200			278
2º ciclo				328		328
3º ciclo				281	131	412
PIEF					11	11
EFA				93		
sec cch					684	684
sec prof					165	165
% outras nacionalidades	15%	26%	15%	10%	6%	10%
% sem ASE	38%	32%	38%	62%	72%	62%
% mãe EE	69%	66%	82%	84%	81%	82%
Média anos escolaridade EE*	9,5	7,0	10,2	11,7	13,2	12,0

Figura 2 – Relação dos alunos do Agrupamento de Escola João de Deus

Quanto aos colaboradores não docentes do agrupamento, os dados revelam que, atualmente, existem cerca de 100 funcionários, sendo que a maioria acumula mais de 10 anos de serviço e tem mais de 50 anos de idade. É relevante notar que houve uma recente renovação no quadro de pessoal não docente, uma vez que 48 funcionários têm menos de 4 anos de serviço.

No que diz respeito ao corpo docente, o agrupamento conta com mais de 200 professores e educadores, sendo que mais de 50% destes têm mais de 50 anos de idade e mais de 20 anos de experiência. Esses indicadores sugerem que este é um grupo profissional estável, favorecendo a continuidade eficaz dos trabalhos e projetos ao longo dos anos no agrupamento. Em termos de organização, o AEJD apresenta uma estrutura abrangente, conforme evidenciado na Figura 3, que representa o organograma atualmente em vigor.

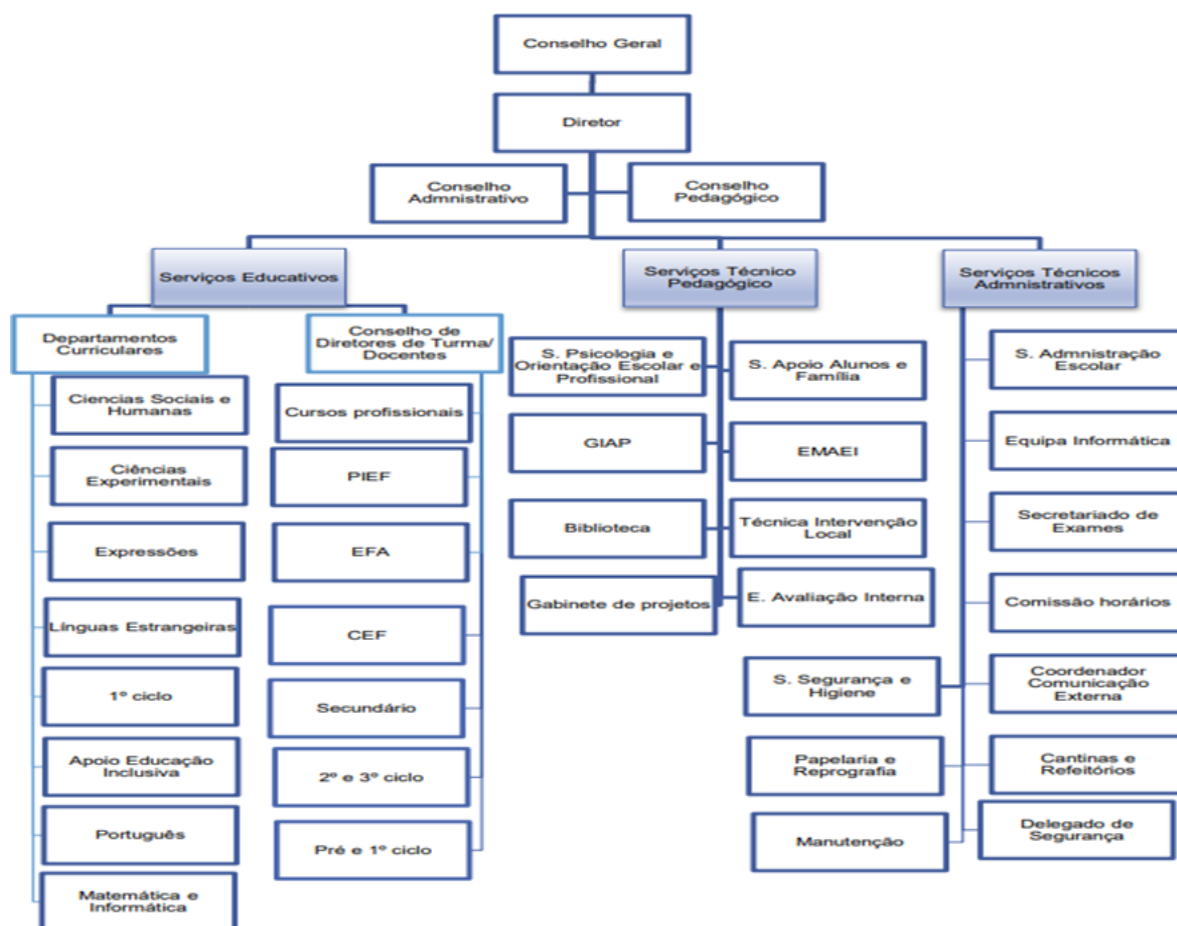


Figura 3 – Organograma do Agrupamento de Escolas João de Deus

Com o intuito de esclarecer o Posicionamento Estratégico do agrupamento e responder a questões essenciais sobre a sua razão de existência, metas a alcançar e a identidade que se pretende cultivar, o Projeto Educativo estabelece elementos fundamentais como a Missão, a Visão e os Valores do AEJD:

- Missão – Construir Escolas Inclusivas e de Sucesso: O propósito fundamental é formar cidadãos autónomos, responsáveis, interventivos, solidários, tolerantes e com capacidade de aprendizagem ao longo da vida. A Missão baseia-se na inclusão, procurando criar igualdade de oportunidades para todos, promovendo o sucesso escolar e social dos alunos. Tem como objetivo, favorecer o desenvolvimento de competências sociais, conhecimentos, capacidades e atitudes.
- Visão – Preparar Alunos para os Desafios Futuros: A Visão centra-se em formar alunos capazes de enfrentar os desafios futuros com resiliência e confiança, promovendo o sucesso de forma saudável. O objetivo é atender às necessidades e ambições de todos os alunos, preparando-os para um desempenho positivo nos diversos contextos da vida.

- Valores – Princípios Orientadores: Os valores fundamentais do AEJD incluem o trabalho, cooperação, ética, solidariedade/bondade, integridade/dignidade, resiliência e saúde. Estes princípios orientadores refletem os pilares éticos e comportamentais que o agrupamento valoriza e promove na sua comunidade educativa.

A Escola Secundária João de Deus

A ESJD, sede do Agrupamento, é o antigo Liceu Nacional de Faro e foi inaugurada em 1948. Foi requalificada pela Parque Escolar, e a intervenção terminou em 2015. Atualmente, temos uma escola renovada, que combina a modernidade com o conhecimento adquirido ao longo dos anos, como mostrado na figura 4. A escola acolhe mais de 950 alunos e conta com mais de 144 professores, distribuídos por mais de 40 turmas e possui uma taxa de sucesso de 90%.



Figura 4 - Escola Secundária João de Deus

Tendo em conta os pontos fortes, pontos fracos, constrangimentos e oportunidades, esta escola, assim como as outras escolas do agrupamento, definiram três grandes prioridades:

- Prioridade 1 – Envolver e Corresponsabilizar;
- Prioridade 2 – Educar para o Futuro;
- Prioridade 3 – Organizar para o Sucesso.

Espaços de Educação Física

No que concerne aos espaços para a realização das aulas de EF, a ESJD apresenta 4 opções de rotação de espaços, sendo eles o campo coberto, o campo relvado, o campo exterior e o campo de ténis e, ainda, 3 espaços de arrecadação de material para as aulas. Estes espaços apresentam as seguintes características:

Ginásio - Este espaço é caracterizado pela presença de dois tapetes de tatami no chão, sendo obrigatório que os alunos pratiquem EF descalços sobre essas superfícies. O ginásio conta ainda com dois espaços de armazenamento que albergam diversos materiais, como raquetes de badminton, colchões, volantes, trave olímpica, entre outros equipamentos. Adicionalmente, o ginásio possui um palco, espaldares e duas cordas suspensas. Este ambiente versátil possibilita a realização de diversas atividades, incluindo dança, jogos tradicionais, badminton, ginástica, e outras modalidades indoor. A Figura 5, fornece uma representação visual deste espaço ginásio.



Figura 5 - Ginásio da Escola Secundária João de Deus

Campo Relvado – Este local conta com um campo de relva sintética, com marcações para um campo de futebol de 7, e também possui um pequeno campo sem marcações, separado por uma rede. Neste espaço, é possível praticar várias modalidades, como basebol, rugby, entre outras, conforme ilustrado na figura 6.

Pista de Atletismo – Este local inclui uma pista de atletismo de 300 metros, conforme ilustrado na figura 6. Esta pista é um recurso de uso universal e não faz parte do esquema de rotação de espaços.



Figura 6 – Pista de Atletismo e Campo Relvado da Escola Secundária João de Deus

Campo Exterior Coberto – Este espaço é caracterizado por incluir na sua largura três campos de basquetebol e voleibol. Também possui marcações e linhas para campos de futsal e andebol. Neste local, é possível praticar várias modalidades, como futebol, andebol, voleibol, basquetebol, entre outras, conforme ilustrado na figura 7.



Figura 7 – Campo Exterior Coberto da Escola Secundária João de Deus

O espaço dedicado ao ténis é identificado pela presença de quatro campos devidamente demarcados, além de um campo multifuncional utilizado para andebol e futebol de 5. Este local permite a prática de várias modalidades desportivas, incluindo ténis, corfebol, andebol, entre outras, conforme evidenciado na Figura 8.



Figura 8 - Campos de Ténis da Escola Secundária João de Deus

Deste modo, torna-se claro que esta escola dispõe de instalações de elevada qualidade, especialmente desenhadas para as aulas de EF. A Figura 9 oferece uma representação visual da posição destas infraestruturas em relação ao conjunto do espaço na ESJD.



Figura 9 – Local dos Espaços de Educação Física na Escola Secundária João de Deus

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF) no 3º ciclo dos ensinos básico (260) e secundário (620) faz parte do Departamento de Expressões no Agrupamento de Escolas São João de Deus, em Faro. Este Departamento também abrange outros grupos, como Educação Visual e Tecnológica (240), Educação Musical (250), Educação Física no 2º ciclo do ensino básico, Educação Tecnológica (530), Artes Visuais (600), Música (610) e (TE) e é constituído por 38 elementos. O Departamento tem responsabilidades chave, como adaptar os planos de estudo nacionais à realidade do agrupamento, colaborar na implementação de medidas para o desenvolvimento do currículo local, analisar estratégias flexíveis nos currículos e promover ações para melhorar as aprendizagens. Além disso, participa na definição de critérios de avaliação específicos, na elaboração do Projeto Educativo e Regulamento Interno, na gestão de espaços e equipamentos, e na promoção da interdisciplinaridade (Regulamento Interno 2021/2025, Agrupamento de Escolas João de Deus, Faro).

O coordenador do grupo de Educação Física (620) é o professor Horácio Pedro Neves, que é simultaneamente o meu Orientador Cooperante (OC) de estágio, tendo a responsabilidade de presidir às reuniões do respetivo grupo. Na minha escola ESJD, o grupo 620 é constituído por 8 elementos, incluindo o professor estagiário. A elaboração das atas é da responsabilidade de todos os elementos constituintes deste grupo de recrutamento e terão sempre a colaboração do PE.

2.3. Professor Estagiário

De uma forma abrangente, o desporto sempre exerceu um fascínio sobre mim, levando-me a ingressar no ténis de mesa e no futebol federado por volta dos sete anos de idade. Sendo natural da Ilha da Madeira e perspetivando um futuro melhor, acabei por dar início ao meu percurso académico na licenciatura em Ciências do Desporto na Universidade do Algarve (UALG), em Faro. Após sete anos dedicados à área do fitness, decidi perseguir um sonho e ingressei no Mestrado em Ensino na UBI.

Ao longo do EP, o PE tem a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos adquiridos até então e aprofundá-los, adaptando-os ao contexto real. Durante esta fase, desenvolve novas competências no domínio do ensino e na gestão individual de cada aluno e turma. A necessidade de procurar soluções para os problemas, envolvem um aprimorar de competências enquanto professor.

Ao vivenciar o EP, os futuros professores têm a oportunidade de expandir os seus conhecimentos, através da experiência direta com os desafios e dinâmicas do quotidiano escolar, desafiando os estagiários a adaptarem e aplicarem os seus conhecimentos de forma flexível e contextualizada, tendo o objetivo, melhorar e alcançar padrões mais elevados de desempenho. Assim, a realização do EP possibilita uma compreensão abrangente do ambiente escolar e oferece aos professores em formação a oportunidade de aprimorar seus conhecimentos, integrando teoria e prática. Além disso, permite o desenvolvimento e aperfeiçoamento de planos, a análise e reflexão sobre práticas pedagógicas, bem como, o estabelecimento de relações interpessoais (Resende & Pereira, 2019).

O EP é encarado como uma etapa de transição para o PE, sendo considerado uma das fases mais desafiantes e impactantes na formação inicial dos futuros professores. É, de facto, a mudança de estatuto de aluno para professor, momento em que se assumem novas responsabilidades e exigências profissionais na sua trajetória (Barros et al., 2018).

Ao decidir enveredar pela carreira de professor de EF, o PE definiu uma série de objetivos pessoais a alcançar durante o EP. Estes objetivos refletem não apenas o desejo em tornar-se um educador competente, mas também a vontade em contribuir de forma significativa para o desenvolvimento e bem-estar dos alunos.

Em primeiro lugar, o PE ambiciona aprofundar o seu conhecimento sobre o ambiente escolar e compreender em profundidade as responsabilidades e desafios inerentes ao papel de professor nesta área. Pretende assimilar não só as práticas pedagógicas vigentes, mas também aprender a adaptar-se às necessidades específicas de cada contexto educativo, desenvolvendo e aprimorando as suas competências pedagógicas, adquirindo novas

estratégias e ferramentas de ensino que possam potencializar o processo de aprendizagem dos alunos.

Adicionalmente, um dos seus principais objetivos é motivar e inspirar os alunos a adotarem um estilo de vida ativo e saudável, transmitindo-lhes não apenas os conhecimentos teóricos, mas também partilhando experiências positivas relacionadas com a prática desportiva. O PE pretende assim despertar, não só o gosto pelo exercício físico, mas também incentivá-los a explorar as diversas modalidades desportivas disponíveis.

Por último, mas não menos importante, deseja estabelecer relações interpessoais sólidas e positivas com os alunos, criando um ambiente de confiança e respeito mútuo.

3. Intervenção

Neste capítulo, serão descritas as etapas da intervenção do PE no EP. Ao longo do ano, além de lecionar nas turmas do ensino secundário (11ºK), do Curso Profissional de Fotografia e (12ºC), do curso de Economia, o PE teve também a oportunidade de lecionar, a uma turma do 3º Ciclo (9ºano), durante o primeiro período letivo, na ESJD.

Também participou ativamente nas aulas do (5ºA), observando-as de perto. Isso permitiu compreender mais profundamente o seu funcionamento, assim como a sua dinâmica.

No primeiro dia de estágio, houve uma reunião inicial com o OC. Durante esta reunião, foi apresentado todo o processo relativo ao ano letivo, bem como toda a infraestrutura da escola. Posteriormente, fez questão de apresentar ao PE, as auxiliares e os professores da escola.

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

3.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico

No 2.º ciclo do ensino básico, o PE assistiu a várias aulas por período ao longo do ano. Realizou observações num total de 5 aulas, distribuídas por 2 unidades didáticas distintas, às quais incluíram reflexões críticas após cada aula. Durante o segundo e terceiro períodos letivos, além das observações, o PE concentrou a sua intervenção no planeamento das aulas em colaboração com a Professora titular da turma (PTT). No terceiro período, a sua intervenção incidiu mais nas interações com os alunos, auxiliando a docente nos feedbacks corretivos em certas partes do decorrer da aula e lecionava a parte inicial e a parte final de cada uma das cinco aulas. Teve ainda a oportunidade de dar uma aula completa com total liberdade no terceiro período.

No que diz respeito a este ciclo de estudos, estas intervenções foram realizadas nas turmas da professora Lisa Santos. O 5ºA era composto por 23 alunos, dos quais 13 rapazes e 10 raparigas.

3.1.1.1 Princípios Base

A disciplina de EF, desempenha um papel fundamental e irreplicável na promoção e no estabelecimento de hábitos de vida saudáveis, fornecendo as bases para a adoção de um estilo de vida ativo. A promoção desta prática torna-se uma meta essencial de qualquer sistema educativo, pois muitas crianças podem não ter outra oportunidade, ao longo das suas vidas, de participar regularmente em atividades físicas organizadas, para além das experiências proporcionadas durante as aulas de EF (Matos & Graça, 2004).

No 2º Ciclo do Ensino Básico, o Decreto-Lei n.º 139/2012, datado de 5 de julho, traduz uma peça legislativa de extrema importância no panorama educacional português. Este decreto estabelece os pilares fundamentais para a estruturação e gestão dos currículos, bem como para a avaliação dos conhecimentos e competências a serem adquiridos e desenvolvidos por todos os alunos, desde o ensino básico até ao secundário. A sua implementação parcial já trouxe mudanças significativas no sistema educacional, moldando a forma como os programas são concebidos e como o progresso dos alunos é avaliado. Ao destacar a sua importância no desenvolvimento, organização curricular e da avaliação, este decreto desempenha um papel fundamental na procura pela excelência e equidade no ensino, garantindo que os alunos recebam uma educação de qualidade. O decreto em questão, posteriormente revogado e atualizado pelo Decreto-Lei nº55/2018, desempenhou um papel decisivo ao introduzir a conceção de escola inclusiva. A EF, enquanto disciplina curricular, assume um papel incisivo na promoção da inclusão, ao proporcionar oportunidades de participação a todos os alunos, independentemente das suas capacidades ou limitações. Através da prática desportiva e da atividade física, a EF contribui para o desenvolvimento global dos alunos, promovendo a sua saúde física, emocional e social, fomentando valores como o respeito, a cooperação e a solidariedade. Dessa forma, a inclusão na escola não se limita apenas ao acesso físico e aos espaços educativos, mas também implica uma abordagem pedagógica que valorize a diversidade e promova a participação de todos os alunos em igualdade de oportunidades. Posto isto, a organização das aulas, obedeceu, a um conjunto de diretrizes e alicerces, tais como:

- a) Estimular os alunos a participarem de forma mais ativa tanto fisicamente quanto cognitivamente nas aulas de EF;
- b) Melhorar a coordenação para uma maior eficácia na prática das diversas unidades didáticas;

c) Promover valores de união e entreajuda entre os alunos da turma.

De acordo com a Direção-Geral da Educação (DGE, 2018), estas orientações servem como fundamento para a implementação das Aprendizagens essenciais (AE), tanto no domínio dos conhecimentos, onde os alunos devem ser capazes de reconhecer as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado e compreender as adaptações essenciais do funcionamento do seu organismo durante a prática de Atividade Física, como no domínio da Aptidão Física, em que os alunos são avaliados com base nos testes Fitescola. No que diz respeito às atividades físicas, espera-se que os alunos desenvolvam as capacidades fundamentais (nível de introdução) nas diferentes áreas e subáreas designadas.

3.1.1.2. Planeamento

O planeamento é uma etapa fundamental na rotina de qualquer professor, pois possibilita orientar o trabalho a ser realizado nas aulas, ajustando os conteúdos dos programas escolares ao contexto de ensino e às necessidades individuais dos alunos. Os professores de EF não fogem a esta regra. Conforme referido por Januário (1996), o planeamento é descrito como um "processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, desempenhando o papel de os desenvolver e adaptar às condições específicas do ambiente de ensino" (citado por Inácio et al., 2014).

Segundo o que Costa (2017) sugere, podemos compreender que o Planeamento Anual (PA) representa uma perspetiva geral do que se espera ocorrer ao longo de todo o ano letivo. Desta forma, a sua elaboração e implementação surgem da necessidade de antecipar de forma coerente as metas a atingir na disciplina ao longo do ano letivo, sendo concebido para fornecer uma orientação clara e estruturada para o trabalho pedagógico, permitindo uma organização eficaz das atividades e dos conteúdos a serem abordados. Também, visa garantir uma congruência entre os objetivos educacionais estabelecidos, as estratégias de ensino adotadas e as avaliações realizadas ao longo do ano letivo. Assim, o PA surge como uma ferramenta essencial para a planificação e gestão do processo de ensino-aprendizagem, contribuindo para a qualidade e eficiência do trabalho do professor ao longo do ano letivo.

No processo de planeamento relativo à turma do 5ºA, foram considerados diversos elementos fundamentais para garantir uma abordagem eficaz e adaptada às necessidades dos alunos. Isso incluiu a consulta e aplicação dos Documentos e diretrizes das AE para o 5º ano, bem como a análise do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) para identificar as competências-chave a serem desenvolvidas ao longo do ano letivo.

A PTT, Lisa Santos, liderou o processo de planeamento, utilizando a caracterização específica da turma do 5ºA para adaptar as estratégias de ensino e as atividades propostas.

Ainda, foram levados em consideração os recursos disponíveis e o mapa de rotação de espaços, que indicava as instalações atribuídas à turma ao longo do período letivo.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

No processo de ensino e aprendizagem, ocorre uma interação entre professor e aluno, onde o docente estabelece objetivos de aprendizagem, desenvolve materiais pedagógicos e utiliza estratégias para facilitar o processo educativo (Munna & Kalam, 2021).

Deste modo, o professor tem um papel central ao guiar os alunos na aquisição de novos conhecimentos e competências. Para tal, não se limita a transmitir conteúdos, mas cria um ambiente de aprendizagem dinâmico e estimulante, incentivando a participação ativa dos alunos na construção do seu próprio conhecimento.

No decorrer das suas observações, o PE denotou por parte da PTT um estilo de ensino tarefa. Neste estilo de ensino e de acordo com Martins et al. (2020), é o professor que lidera o processo, define os objetivos, as estratégias de ensino e organiza as atividades. Contudo, algumas decisões são delegadas aos alunos, como a escolha das tarefas a realizar, o momento de iniciar e concluir essas tarefas, e os critérios de avaliação do desempenho.

O PE, durante as suas observações e conseqüentes reflexões críticas, questionou o uso deste estilo de ensino, uma vez que não era adequado para a turma em questão, pois esta apresentava um comportamento bastante infantil. Este estilo criava uma desordem na aula que, por sua vez, se tornava difícil de controlar durante a realização dos exercícios propostos.

Apesar de não existir um estilo de ensino certo ou errado, de acordo com Mosston & Ashworth (2008), há influências significativas na maneira como encaramos o ensino e a aprendizagem. Uma das ideias-chave é a perspectiva do não-versus, que argumenta que não existe um método de ensino superior em si mesmo.

Na turma do 5ºA, o PE observou as aulas dedicadas às Unidades Didáticas (UD) de Voleibol e Futebol. O PE começou por auxiliar o PTT com alguns exercícios que ele tinha planeado. Inicialmente, colaborou no aquecimento, depois supervisionou um exercício e, por fim, assumiu total responsabilidade por um exercício que havia preparado. Na última aula em que participou, lecionou-a com total independência, assumindo o papel de docente de forma autónoma, orientando os alunos através do conteúdo planeado e facilitando o processo de aprendizagem. Esta experiência proporcionou ao PE uma oportunidade valiosa para aplicar os conhecimentos adquiridos e desenvolver as suas competências de ensino, assumindo a responsabilidade total pelo ambiente educativo e pelo progresso dos alunos durante a aula.

Através da análise que o PE realizou, os alunos do 2º ciclo são mais ativos e mostram-se mais predispostos a participar nas atividades propostas. Apesar de revelarem um certo ímpeto devido à sua energia natural, demonstram obediência quando corretamente orientados pelo professor. Ao comparar os dois ciclos escolares, constata-se que o conteúdo no 2º ciclo é naturalmente mais leve e menos aprofundado. Posto isto, é determinante o nosso papel enquanto professores na introdução de gestos técnicos, estabelecimento de regras, promoção da disciplina e criação de um ambiente positivo, tudo com o objetivo de cultivar o interesse dos alunos pela matéria e evitar que formem uma perceção desfavorável da disciplina.

3.1.1.4. Avaliação

Conforme mencionado por Afonso (2015), ao longo do ano escolar, ocorrem diversos tipos de avaliação. Os procedimentos de avaliação são considerados como responsabilidades essenciais atribuídas ao professor, compreendendo três fases distintas: inicial (diagnóstico), o intermédio (formativo) e o final (sumativo). Estes momentos representam etapas decisivas ao longo do processo educativo, permitindo ao docente compreender o progresso dos alunos, fornecer feedbacks contínuos e avaliar o desempenho global. Desta forma, a avaliação representa um ciclo constante de intervenção educativa, onde se consideram as aprendizagens dos alunos e o seu desempenho como pontos de referência (Costa, 2017).

A Avaliação Diagnóstica (AD), conforme definido pelo Despacho normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril, tem como principal objetivo fornecer informações essenciais para orientar a organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem. Esta avaliação é uma componente essencial de cada UD, uma vez que ajuda na definição dos planos de ensino e na seleção de estratégias adequadas ao nível dos alunos. Basicamente, ajuda os professores a entender melhor as necessidades e o ponto de partida dos alunos, permitindo-lhes adaptar o ensino de acordo com essas características individuais.

A avaliação formativa (AF) é essencialmente baseada na troca de feedbacks, devendo ser realizada de forma constante e sistemática, contribuindo significativamente para o ajuste e regulação do processo de ensino e aprendizagem. Este processo contínuo de avaliação ajuda os professores a adaptarem as suas estratégias de ensino e os alunos a melhorarem o seu desempenho ao longo do tempo (Fernandes, 2019).

Para concluir, a avaliação sumativa (AS) consiste numa avaliação global do desempenho individual de cada aluno, realizada através da observação direta das suas competências no final de cada UD. De acordo com Lopes et al. (2014), este tipo de avaliação é visto como pontual, pois geralmente ocorre no final de uma UD. Na prática, na turma do 5º ano de

escolaridade, a execução destas três avaliações, foi da exclusiva responsabilidade do PTT, que avaliou o desempenho dos alunos ao longo do ano letivo.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Neste ciclo, o PE teve a sua intervenção através da lecionação em três turmas distintas: o 9A, em que estabeleceu contato direto durante o primeiro período letivo, o 11ºK do curso profissional de fotografia e o 12ºC de Economia, o ano letivo inteiro.

A turma do 9º Ano decorria à sexta-feira e só ficou responsável por lecionar um bloco de 50 minutos por semana, sendo composta por 24 alunos. A turma do 11º Ano, decorria à quarta-feira com a duração de dois blocos de 50 minutos, sendo composta por 11 alunos. Por fim, a turma do 12ºC, as aulas decorriam às quartas às 10:30, durante dois blocos de 50 minutos, e também à sexta-feira, num bloco de 50 minutos, sendo composta por 24 alunos.

Na turma do 11ºJ, o PE acompanhou o Diretor de Turma (DT) em grande parte do seu processo administrativo, justificação de faltas e reuniões, ficando com uma ampla perceção das tarefas que o DT desempenha.

3.1.2.1 Princípios Base

No 2º e 3º Ciclo do ensino básico, desempenham-se papéis fundamentais na configuração curricular da EF, onde os conteúdos são abordados de maneira integral e distintiva. Durante esses períodos educativos, é assegurada a transmissão das AE desta disciplina, preparando os alunos para o modelo mais flexível encontrado no ensino secundário, onde existem mais opções disponíveis (DGE, 2018). Segundo a mesma fonte, no 9º ano de escolaridade, há um foco particular na revisão, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos conhecimentos adquiridos, visando alcançar uma realização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3º ciclo. Este período é fundamental para consolidar e fortalecer as bases estabelecidas nos ciclos anteriores, preparando os alunos para os desafios e exigências subsequentes, bem como para uma participação mais autónoma na sua própria aprendizagem.

No Ensino Secundário, os princípios orientadores delineiam um conjunto de diretrizes fundamentais que orientam o ensino e a prática da EF. Estes princípios têm como objetivo promover a participação ativa dos alunos em todas as situações, incentivando-os a alcançar o sucesso tanto a nível individual como coletivo, mas também a desenvolver competências analíticas e interpretativas na análise das atividades físicas selecionadas. Através da interpretação crítica e precisa dos eventos relacionados com as atividades físicas, os alunos são desafiados a compreender os fatores que limitam a prática destas atividades e que afetam a sua condição física e saúde. Além disso, é promovida a compreensão dos fatores

de saúde e risco associados à prática desportiva, encorajando a aplicação de medidas de higiene e segurança. Paralelamente, é estimulada a aplicação de diferentes métodos para promover e manter a condição física de forma autónoma no quotidiano, com o intuito de promover a saúde, qualidade de vida e bem-estar dos alunos. Por fim, os princípios orientadores visam proporcionar o desempenho das capacidades físicas gerais, fornecendo uma base sólida para o desenvolvimento integral dos estudantes. (DGE, 2018).

3.1.2.2. Planeamento

Um planeamento é julgado como coeso e eficiente quando demonstra uma correspondência notável com a sua efetiva aplicação na prática (Derri et al., 2014). Isso implica que as etapas definidas no planeamento devem ser viáveis e realistas quando postas em prática, de modo a alcançar os objetivos propostos de forma eficaz e consistente com as necessidades e contextos específicos.

Durante o EP, foi dada especial atenção ao planeamento das aulas e do ano letivo, visando oferecer orientações de qualidade aos alunos. O planeamento foi encarado com seriedade, e visto como uma ferramenta essencial que combina dinamicamente objetivos, conteúdos e métodos para organizar o percurso pedagógico dos alunos, considerando as suas características específicas.

No local de estágio, foi utilizado um documento de rotação de espaços, elaborado pelo Departamento de EF antes do início do ano letivo, como ilustrado no (anexo 1). Os PA do Departamento de EF e da turma 11^oK e 12^oC, apresentados nos (anexos 2 e 3), representam exemplos distintos de planeamento em contexto escolar. Também foi atualizado o inventário do material de EF disponível na escola (anexo 4) para facilitar as primeiras aulas práticas.

Durante as primeiras aulas, foram realizadas AD por meio de fichas específicas para cada modalidade (anexo 5), permitindo ao PE observar a performance e o comportamento dos alunos nas várias modalidades do Programa Nacional de Educação Física (PNEF). Estas AD, são ferramentas importantes no planeamento das aulas de EF, orientando a abordagem dos conteúdos de forma adequada.

Quanto aos planos de aula (PDA), (anexo 6), estes foram elaborados com preocupações de coerência, adequação aos conteúdos, flexibilidade, continuidade, precisão, clareza e riqueza. Os PDA foram construídos considerando a AD e o nível de cada turma. As aulas foram estruturadas em três partes: Parte inicial, fundamental e final, conforme sugerido por Évora (2005).

- A parte inicial, embora destinada ao aquecimento dos alunos, é frequentemente aproveitada pelos professores para introduzir jogos relacionados com o desporto abordado na unidade didática. Esta abordagem, tem como objetivo preparar os diferentes grupos musculares para a aula e promover o contacto entre os alunos, através exercícios práticos.
- A parte fundamental, assume um papel decisivo na aula, ocupando não só a maior parte do tempo designado, mas também, revela-se o momento em que o professor se esforça por alcançar os objetivos definidos no plano de aula.
- Por fim, a parte final tem como objetivo principal promover o regresso à calma. Nesta fase, o professor realiza uma breve avaliação do desempenho dos alunos, destacando as áreas em que estão a ter sucesso e identificando aspetos que precisam de ser trabalhados com mais afinco para alcançarem os objetivos estabelecidos.

Assim, foram elaborados os PDA e os planos de treino do DE de acordo com as necessidades fundamentais para garantir o funcionamento adequado das atividades. Estes planos respeitaram as diferentes fases de estruturação anteriormente descritas. No caso das aulas de EF, os planos foram desenvolvidos seguindo as orientações necessárias e foram ajustados conforme necessário com o OC. Os planos de treino do DE seguiram uma estrutura semelhante à dos planos de aula, conforme exemplificado no (anexo 7).

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

O momento de ensino ocorre quando os professores estão efetivamente em frente aos alunos, com o objetivo de transmitir informação valiosa para que estes possam assimilar e enriquecer o seu conjunto de habilidades motoras e cognitivas. Ao mesmo tempo, esta fase é a menos propensa a erros e exige que os professores de EF possuam uma habilidade significativa para improvisar, especialmente quando algo inesperado acontece.

Segundo, Gomes et al. (2017), esta ideia, indica que um ensino de excelência em EF está fortemente ligado à capacidade do professor em organizar as situações de aprendizagem. O objetivo é garantir que todos os alunos, independentemente das suas características individuais, adquiram os conhecimentos, atitudes e competências necessários para adotarem e manterem um estilo de vida fisicamente ativo e saudável ao longo da sua escolaridade e ao longo da vida.

Na figura 10, são enumerados onze estilos de ensino, cada um com características diferenciadas, e não existe uma hierarquia que determine que um é melhor do que o outro. Neste contexto, cada professor adota o seu próprio estilo ou, por vezes, uma combinação de estilos que o define. O objetivo em todos os casos é transmitir informação, promovendo o desenvolvimento de capacidades humanas específicas.

Estilos de Ensino			
Repro C	A.	Comando	O professor toma as decisões;
	B.	Tarefa	Os alunos praticam a tarefa proposta pelo professor;
	C.	Recíproco	Em pares, um aluno executa e outro avalia;
	D.	Autoavaliação	Os alunos autoavaliam-se em função de critérios;
	E.	Inclusivo	O professor organiza tarefas com objetivo comum e complexidade diferenciada;
Prodiç	F.	Descoberta Guiada	O professor planeja o objetivo e orienta os alunos até à sua descoberta;
	G.	Descoberta Convergente	O professor apresenta o problema e os alunos vão ao encontro da solução pretendida;
	H.	Descoberta Divergente	O professor apresenta um problema com múltiplas respostas possíveis;
	I.	Programa Individual	O professor apresenta a generalidade do problema e os alunos programam e planeiam a intervenção;
	J.	Iniciativa do Aluno	O aluno decide o conteúdo a abordar, planeando e definindo o programa;
	K.	"Autoensino"	O aluno toma a inteira responsabilidade pelo seu processo de aprendizagem.

Figura 10 – Espectro dos estilos de ensino; **Fonte:** Mosston & Ashworth (2008)

De acordo com Gomes et al. (2017), este chega à conclusão de que a qualidade do ensino é mais elevada quando o professor, para além de possuir uma base ética e moral sólida, dispõe de uma ampla variedade de técnicas e estilos de ensino. Este conjunto de abordagens visa garantir, de forma consistente, aprendizagens significativas e desafiantes para todos os alunos. O objetivo é contribuir para que estes se tornem e permaneçam cidadãos fisicamente ativos e literados, cumprindo assim os objetivos da EF.

Pessoalmente, o PE tinha uma noção de quais estilos de liderança que melhor se adequavam à sua própria personalidade. No entanto, o objetivo era experimentar diversos métodos e estilos de ensino e liderança durante o EP, a fim de identificar com mais certeza as abordagens mais eficazes para a educação neste contexto.

No que diz respeito à interação com os alunos, a intenção era estabelecer a melhor relação possível, respeitando valores fundamentais como o respeito e a cordialidade. Conforme destacado por Martins et al. (2017), a criação de um ambiente relacional positivo entre o professor e os alunos, bem como entre os próprios alunos, é um fator fundamental para promover um ensino eficaz.

Durante o EP, o PE optou maioritariamente pelos estilos de ensino de comando e tarefa, enquadrados dentro da abordagem convergente. Esta preferência, deveu-se à necessidade de adotar uma abordagem mais direta em certas situações, em que era essencial um controlo mais rigoroso sobre as tarefas a serem realizadas. Desta forma, o PE assumia a responsabilidade de definir as orientações e os resultados da tarefa, procurando assegurar um maior controlo e precisão no desenvolvimento das atividades e, conseqüentemente, na condução da aula.

Esta preferência por estilos de ensino mais direcionados para comandar e estruturar tarefas deveu-se, em parte, ao facto das duas turmas, 9^oA e 12^oC, revelarem uma tendência para serem bastante agitadas e mostrarem pouco foco nos objetivos, tal como na execução das tarefas propostas durante as aulas.

Conforme mencionado por Gomes et al. (2017), os professores de EF tendem a preferir os estilos de comando e tarefa devido à eficiência no aproveitamento do tempo de aula. Estes estilos permitem uma transmissão mais rápida de informação e garantem uma abordagem mais segura na realização das tarefas, atendendo às questões de segurança.

No caso da turma 11^oK do curso profissional de fotografia, o PE optou por utilizar predominantemente estilos divergentes, combinando diferentes abordagens consoante as várias situações ao longo do ano letivo. Destacaram-se particularmente os estilos da descoberta guiada, descoberta convergente e descoberta divergente. Estas abordagens proporcionam aos alunos uma maior margem de escolha nas soluções para os desafios que enfrentam, assumindo o professor o papel de validar e orientar. Durante este processo, colocou questões que incentivou os alunos a refletir sobre as diversas possibilidades disponíveis.

Gomes et al. (2017), refere que a utilização destes três estilos divergentes mencionados anteriormente, envolve dedicar mais tempo aos alunos durante as tarefas, estimulando-os a pensar de forma independente para encontrar a resposta correta. Este método promove o desenvolvimento do autoconceito e do sentido crítico na seleção das respostas.

Estes estilos de ensino utilizados, foram eficazes nas referidas turmas, devido à aplicação de feedbacks, fornecendo informações importantes e fundamentais aos alunos para que todos pudessem alcançar o sucesso nas tarefas propostas. Conforme referido por Martins et al. (2017), os professores de EF mais eficazes são aqueles que oferecem uma quantidade significativa de feedbacks de qualidade aos seus alunos, tornando-se essencial que esses feedbacks sejam adequados/ ajustados e específicos, de acordo com as tarefas que os alunos estão a realizar. Os mesmos autores salientam ainda que, os feedbacks devem ser distribuídos equitativamente entre todos os alunos, garantindo que todos tenham as mesmas oportunidades de progresso e receção da informação que lhes é disponibilizada. Contudo, para um professor de EF, não é suficiente apenas fornecer feedbacks aos alunos. Torna-se igualmente importante encerrar o ciclo, certificando-se de que, após receberem os feedbacks, os alunos assimilam as informações e conseguem corrigir os aspetos necessários, dessa forma, contribuindo para o sucesso no ensino de EF.

Com efeito, a crescer à relevância da temática do feedback, o Professor de EF deverá dar especial enfoque ao tempo potencial de aprendizagem, ao tempo na tarefa e à gestão do ambiente de aprendizagem, que sobre os quais se abordará de seguida.

O tempo potencial de aprendizagem refere-se ao período em que os alunos têm a oportunidade de aprender novas competências. Segundo Van der Mars (2018) maximizar este tempo é vital para o sucesso das aulas, sendo essencial uma organização eficiente da aula e a minimização do tempo de inatividade.

O tempo na tarefa é o período em que os alunos estão efetivamente nas atividades de aprendizagem, gerando competências e/ou participando de exercícios físicos. Silverman & Mercier (2015) sugerem que este tempo é um dos melhores indicadores de aprendizagem eficaz. Segundo Haerens et al. (2015), estes demonstram que a proporção do tempo na tarefa em relação ao tempo total da aula está diretamente relacionada com o nível de aptidão/aprendizagem adquirido pelos alunos.

Por último, a gestão do clima de aula envolve a criação de um espaço seguro, organizado e propício à prática e desenvolvimento das capacidades motoras. De acordo com Casey et al. (2017), um ambiente bem gerido, não só reduz comportamentos disruptivos, como também aumenta o tempo que os alunos passam em tarefas de aprendizagem, promovendo a cooperação e motivação.

Do exposto, resulta claro que, a eficácia dos estilos de ensino em EF não depende apenas da qualidade dos feedbacks, mas também da maximização do tempo potencial de aprendizagem, do aumento do tempo na tarefa e da gestão eficiente do ambiente de aprendizagem. Todos estes elementos combinados criam um cenário propício para que os alunos possam progredir e alcançar o sucesso nas suas atividades.

3.1.2.4 Avaliação

Segundo Quina (2009), a avaliação é uma ferramenta crucial no contexto do ensino e aprendizagem, desempenhando um papel fundamental no acompanhamento do progresso dos alunos ao longo do tempo. Na área da EF, a modalidade de avaliação mais comum é a avaliação contínua, que se baseia num processo constante de aperfeiçoamento das competências dos estudantes, desde uma fase inicial em que são adquiridos novos conhecimentos e habilidades até à sua aplicação prática na vida quotidiana.

Este tipo de avaliação abrange três fases interligadas e complementares: a AD, a AF e a AS. A AD tem como principal objetivo diagnosticar o nível de conhecimento e habilidades dos alunos no início do processo de aprendizagem. Ao identificar as dificuldades e lacunas

existentes, permite aos professores ajustar as estratégias de ensino de forma mais eficaz, promovendo uma aprendizagem mais significativa (Simões et al., 2014).

Conforme salientado por Gonçalves et. al (2014), na EF, a AD assume também um caráter diagnóstico, sendo essencial para identificar eventuais falhas no processo de ensino-aprendizagem. Ao compreender as necessidades individuais dos alunos, os professores podem adaptar o seu ensino de forma a promover um desenvolvimento mais equilibrado e abrangente das competências físicas, cognitivas e sociais dos estudantes.

Considerando este ponto, torna-se essencial realizar uma AD logo no início do ano letivo, e no início de cada UD, a fim de determinar o nível de habilidades motoras dos alunos. Esta AD permite então planear o processo de avaliação contínua ao longo do ano. Durante esta fase inicial, é importante observar o desempenho dos alunos nas diferentes modalidades desportivas abordadas no PNEF, mas também avaliar o seu comportamento e compreensão dos conteúdos programáticos. Pretende-se também determinar se os alunos possuem as bases e conhecimentos necessários para assimilar novas aprendizagens, considerando o nível de complexidade esperado (Mendes et al., 2012).

Na ESJD, o processo de avaliação é delineado com critérios e recursos de apoio claramente definidos, visando facilitar o trabalho dos professores de EF no momento da avaliação inicial. Essa abordagem estruturada minimiza a possibilidade de confusão nessa matéria, dada a sua natureza sensível. Como mencionado anteriormente, (no anexo 5), encontra-se um exemplo de ficha de avaliação inicial utilizada durante o estágio, proporcionando um guia prático para os professores.

Na ESJD, existem formas de avaliação formativa, suportadas por ficheiros auxiliares de registo dos níveis de desempenho dos alunos, como está ilustrado no (anexo 8). A AF é um método de avaliação que envolve um processo contínuo de recolha organizada de informações sobre os comportamentos e desempenhos dos alunos, com o objetivo de aprimorá-los ao longo do ano letivo. São com base na recolha de informações e observações realizadas pelos professores de EF que estes fundamentam as suas decisões, seja para manter os planos existentes ou para alterar as estratégias utilizadas (Gonçalves & Lima, 2018).

No que respeita à AS, esta representa o culminar de um ciclo de aprendizagem, onde se procura formalizar um julgamento sobre o desempenho global dos alunos, determinando o nível alcançado por estes num período específico, geralmente expresso através de uma nota numérica. Nesta fase, os professores analisam todo o processo, avaliando até que ponto os objetivos foram alcançados e chegando a uma conclusão.

Na EF, a AS engloba os diversos momentos de avaliação realizados ao longo de um período, incluindo testes como os FITescola, que avaliam a aptidão física, escalas de classificação e registos de performance e desempenho dos alunos em diferentes conteúdos e modalidades abordadas. Geralmente, esta AS é complementada pela autoavaliação dos alunos, permitindo uma comparação e gestão de expectativas entre a perceção do professor e a visão que o aluno tem de si próprio. O (anexo 9) apresenta a tabela de avaliação final utilizada na ESJD, que abarca todos os momentos passíveis de avaliação ao longo do ano letivo.

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

3.2.1 Desporto Escolar

No Decreto-Lei n.º 95/91, datado de 26 de fevereiro, está delineado que o DE constitui uma componente complementar ao currículo, definida como o conjunto de atividades desportivas e formativas de caráter lúdico, realizadas como complemento às atividades curriculares e ocupação dos tempos livres, promovendo uma participação e escolha livres, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas dentro do sistema educativo. Este programa desenvolve-se nas escolas do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário.

Na ESJD, a variedade de atividades desportivas proporcionadas pelo DE é ampla e diversificada, abrangendo um total de 12 grupos/equipas e acolhendo alunos de todos os géneros e faixas etárias. As modalidades disponíveis incluem Badminton, Ténis de Mesa, Basquetebol, Voleibol, Ténis, Desportos de Combate, Atletismo, Futsal e Natação. Os locais utilizados para estas práticas englobam o Pavilhão da Escola Santo António, as Piscinas Municipais de Faro e, na ESJD, o Espaço Coberto, o Ginásio e o Campo de Ténis. Além destas opções, o programa de DE também oferece oportunidades de desporto adaptado, como evidenciado no anexo 10, que inclui Natação Adaptada e Boccia.

No que diz respeito ao acompanhamento das atividades letivas do DE, o PE pôde afirmar que foi uma experiência extremamente incentivadora, onde vivenciou todos os processos envolvidos neste ambiente escolar, tanto no contexto de treino e preparação como no contexto competitivo, lidando com todas as questões que isso implica. Esta vivência ocorreu durante o período de EP, com os grupos/equipas de voleibol masculino e feminino, como já mencionado anteriormente neste documento. Estes grupos competiam no escalão juvenil e os treinos começaram em outubro, após uma fase de seleção de alunos realizada previamente durante as aulas de EF.

Os treinos das equipas masculina e feminina ocorriam em conjunto, no espaço coberto da ESJD (figura 7), com uma frequência de duas sessões semanais de 3 horas cada, às terças e quintas-feiras, das 17h30 às 20h. Estes grupos participavam nas modalidades de nível dois,

o que significa que estavam envolvidos na competição regional, dividida entre Barlavento e Sotavento no Algarve. Cada género tinha competições separadas dentro do quadro competitivo do DE na zona Sotavento. As duas melhores equipas desta região competiriam então com as duas melhores da outra região do Algarve, determinando assim o campeão algarvio para a fase Nacional.

De acordo com as normas estabelecidas pela coordenação do DE da Região Sul, a fase competitiva desenrolou-se através de três encontros, nos quais cada equipa de cada escalão competitivo competiu em seis jogos, totalizando assim 6 jogos nos 3 encontros. No caso específico da equipa feminina (Figura 11), esta disputou os seus jogos na primeira fase e, conseqüentemente, realizou 6 jogos distribuídos pelos 3 encontros, ficando apurada para a segunda fase, mas perdendo por 3-2 contra uma equipa de Vila Real. Este encontro da fase intermédia, realizou-se em Portimão.



Figura 11- Competição Voleibol de Juvenis Femininos



Figura 12 - Competição Voleibol juvenis Masculinos

Da mesma forma, a equipa masculina participou em 6 jogos durante os 3 encontros. No entanto, a equipa masculina (figura 12) obteve uma classificação mais favorável, eliminando os adversários durante a primeira fase competitiva e a fase intermédia. Este encontro da fase intermédia realizou-se em Quarteira. Na fase seguinte, a sorte não esteve do nosso lado, perdendo para os adversários por 3-1. Este encontro realizou-se em Tavira.

3.2.2. Intervenção na Escola

Durante o ano letivo relativo ao estágio curricular, o PE participou e realizou em algumas atividades. No que diz respeito a estas atividades, com envolvimento na comunidade escolar, é de salientar:

Corta-Mato escolar:

Na ESJD, anualmente, no final do primeiro período letivo, é promovido o Corta-Mato escolar, uma iniciativa organizada pelo GEF. É importante salientar que a participação neste evento é obrigatória para os alunos do Ensino Secundário. Esta obrigatoriedade acrescenta um desafio extra adicional à organização e realização do evento, devido ao elevado número de alunos envolvidos. O Corta-Mato tem lugar nos espaços exteriores da escola.

Mega sprint e Mega Km:

No âmbito das competições de atletismo, foi possível participar juntamente com os professores de EF da ESJD no evento "Mega Sprinter", uma corrida de velocidade de 40 metros, no "Mega Kilómetro", uma corrida de resistência de 1000 metros, e também no "Corta-Mato", tanto a nível local como regional. Enquanto PE, em conjunto com os restantes docentes do agrupamento, participou ativamente na meticulosa organização destes eventos, visando prevenir qualquer falha durante as provas, as quais englobavam aproximadamente 400 alunos.

Encontro do DE Equipas Juvenis Masculinos e Femininos:

Durante o segundo e terceiro períodos letivos, decorreram os jogos de Voleibol do DE na categoria de Juvenis. O PE acompanhou as equipas em todas as partidas, deslocando-se a várias escolas, como Quarteira, Faro, Portimão, Loulé e Tavira. A organização dos alimentos, do transporte e de toda a logística envolvida representavam desafios significativos, mas que se revelaram recompensadores no final. Esta experiência no âmbito do DE foi extremamente positiva para o crescimento pessoal e formativo do PE.

Visita de estudo- Futurália:

O PE esteve envolvido de forma ativa na visita de estudo que várias turmas do ensino secundário realizaram no dia 20 de abril de 2024, à Feira de Educação, Formação e

Empregabilidade em Lisboa, organizada pela Fundação AIP. Este evento proporcionou uma variedade de propostas formativas destinadas a estudantes, jovens licenciados e adultos. Os participantes tiveram a oportunidade de interagir com os representantes das diversas instituições presentes, esclarecendo dúvidas e obtendo informações relevantes para as suas escolhas educativas e profissionais.

Visita de estudo- Mafra, Bombarral e Cadaval:

Nos dias 18 de abril de 2024 e 19 de abril 2024, em colaboração com o Professor OC, Horácio Pedro Neves, o PE organizou uma atividade (anexo 11), na qual os alunos participaram em diversas atividades, como karting, stand up paddle e uma ação de cidadania. Esta visita de estudo teve um impacto muito positivo no decorrer do EP, proporcionando uma visão abrangente e organizativa deste tipo de situações, com todas as implicações que lhes estão associadas. Desde a logística dos transportes e das atividades até ao contacto com os pais, destacando-se a realização de uma reunião prévia com os pais para explicar o programa e proceder à recolha dos pagamentos necessários. Este evento permitiu ao PE desenvolver competências valiosas no âmbito da gestão de eventos e na comunicação com os diferentes intervenientes.

3.2.3. Direção de Turma

O DT desempenha um papel fundamental como intermediário entre os restantes professores da turma, os alunos e as suas famílias. Esta função é caracterizada pela sua capacidade de facilitar a comunicação e promover a ligação entre todos os intervenientes, agindo como um mediador nos diversos contextos educativos (Clemente & Mendes, 2013)

O PE acompanhou durante o ano letivo, o papel de DT da turma 11^o J, em conjunto com a professora Ana Faria e o OC, que também desempenha o cargo de Coordenador do subdepartamento de EF. Esta oportunidade permitiu o envolvimento em diversas tarefas relacionadas com a direção de turma. O PE releva o intenso trabalho dedicado à organização dos dossiês da turma, onde se incluíam informações vitais sobre os alunos, como os seus dados pessoais, contactos dos encarregados de educação, horários das aulas ao longo do ano letivo e a distribuição horária dos módulos das disciplinas, uma vez que se tratava de uma turma de um curso profissional. Para além disso, foi necessário garantir toda a documentação necessária para gerir eficazmente a turma ao longo do ano. Esta experiência proporcionou ao PE uma compreensão mais profunda das dinâmicas e responsabilidades inerentes à função de diretor de turma.

O PE, denotou uma grande importância na compreensão no funcionamento do programa de gestão escolar "Inovar", especialmente no que diz respeito à justificação e gestão das faltas dos alunos. Ao longo do ano, constatou-se um número significativo de faltas entre os

alunos desta turma, embora a disciplina de EF não fosse das mais afetadas neste aspeto. Esta situação exigiu um contacto constante com os encarregados de educação, seja pessoalmente durante o horário de atendimento ou por via telefónica, para informá-los sobre a frequência das faltas. É importante destacar que os alunos têm um limite de faltas injustificadas, podendo correr o risco de reprovarem em determinados módulos caso ultrapassem esse limite. Neste contexto, é relevante salientar que o trabalho do DT pode tornar-se complexo, uma vez que depende muito do registo das faltas por parte dos restantes professores da turma, sendo necessário que estes registem as faltas no programa para que o DT possa confirmá-las e aplicar as devidas justificações.

3.2.4 Integração com o Meio

A integração do PE no ambiente escolar da ESJD, ocorreu de forma rápida e natural. O OC, teve um papel fundamental na minha adaptação à escola. Desde o nosso primeiro encontro, fez questão de me mostrar todas as instalações e apresentar-me a todos os colegas, docentes e não docentes. O PE participou em todas as reuniões iniciais, incluindo a reunião geral da escola, a reunião do Departamento de Expressões e a reunião do Departamento de EF, o que contribuiu bastante para a minha integração completa. Todas estas iniciativas, apesar de ser PE, fizeram-no sentir parte integrante da comunidade escolar.

É importante destacar que o PE nunca se sentiu desamparado durante o EP, o que se deve em grande parte à disponibilidade e apoio prestados pelo OC, em todos os momentos do EP. A sua orientação constante e pronta resposta às necessidades do PE, foram fundamentais para o seu crescimento profissional e para sentir-se verdadeiramente integrado na comunidade escolar da ESJD.

O PE acredita que uma integração no ambiente escolar conduzida desta forma representa um passo significativo para garantir que todo o processo subsequente seja orientado de forma mais eficaz e, simultaneamente, mais estimulante para nós enquanto professores. Este tipo de integração proporciona uma base sólida para o nosso desenvolvimento profissional, enquanto promove um ambiente de trabalho mais positivo e colaborativo.

4. Área III – Desenvolvimento Profissional

4.1 Reflexão Final

Perspetivando-se a breve trecho a conclusão de mais uma etapa da vida académica, torna-se fundamental a elaboração de uma reflexão em ordem a fazer uma retrospectiva de todo este processo, no geral e em regra, com um grau de exigência muito elevado. O EP revelou-se, a final, uma experiência verdadeiramente enriquecedora e gratificante, pois que, permitiu ao PE compreender a dinâmica e o funcionamento de uma escola num contexto

que desconhecia, designadamente pelo modo de organização e execução do trabalho de professor na relação com os seus pares e a sua forma de prossecução das tarefas que lhe são inerentes à profissão, algo que, enquanto aluno, ante as características próprias e singulares dessa condição se torna difícil de alcançar. Com especial destaque e enfoque, sinalizo com uma ferramenta extremamente importante neste EP, as reuniões de seminário de estágio, onde todos os assuntos eram abordados e se promovia uma reflexão semanal dos temas mais pertinentes, possibilitando um acompanhamento mais próximo e personalizado sobre o percurso de cada estudante e da prestação do PE.

Inicialmente, não obstante o PE ter tido dificuldades em fornecer feedbacks corretivos e motivacionais eficazes, muitas vezes sendo genérico, com o decorrer tempo, e através da análise crítica de cada aula e orientação recebida, ele melhorou a qualidade dos feedbacks, tornando-os mais específicos e equitativamente distribuídos entre os alunos. Ademais, o PE também enfrentou dificuldades em maximizar o tempo potencial de aprendizagem devido a problemas na organização das suas aulas, porém, ao adotar uma abordagem reflexiva e com o apoio do OC, aprendeu a estruturar melhor as suas aulas, minimizando o tempo de inatividade em contraponto com o tempo de atividade, garantindo mais oportunidades de prática para os alunos. O controlo da aula e a gestão da indisciplina afetaram negativamente o tempo na tarefa, todavia, com a experiência, o PE desenvolveu estratégias para manter os alunos focados e comprometidos, aumentando o tempo efetivo de aprendizagem através da implementação de técnicas de gestão aula e reflexão contínua sobre as práticas adotadas. De igual modo, o PE apresentou dificuldades em criar um ambiente de aprendizagem seguro e organizado, contudo, progressivamente, conseguiu estabelecer um ambiente mais positivo e inclusivo, resultando na diminuição de comportamentos inadequados dos alunos, promovendo a cooperação e a motivação entre eles.

Esta prática de autoanálise, conjugada com as consultas junto do OC, permitiu ao PE, encontrar soluções eficazes e adequadas aos desafios que diariamente lhe surgiam de forma frequente, aplicando-as em contexto de aula. Todo o resultado deste esforço contínuo e dedicado manifestou-se de forma evidente pelo cumprimento dos objetivos propostos e, resultante disso, foi o facto de ter conseguido superar as adversidades, demonstrando uma capacidade de adaptação para melhoria do seu desempenho pedagógico, culminando numa experiência de EP única e enriquecedora a nível pessoal e profissional.

No decurso do EP, o PE pôde compreender de forma mais aprofundada o papel do professor desta disciplina. Ora, para além de ser o responsável pela transmissão de conhecimentos teóricos e práticos relacionados à atividade física, também assume um papel de extrema relevância na formação integral dos seus alunos, na medida em que é capaz de os influenciar positivamente na adoção de hábitos de vida saudáveis, comumente reconhecidos pela

comunidade científica e social, nomeadamente no que concerne à prática do exercício físico regular, visando promover a prática autónoma e voluntária do exercício e de hábitos alimentares saudáveis. Nesse contexto, pode um professor, através das suas aulas - por habitualmente envolver inúmeras atividades em grupo e com os pares -, estimular o desenvolvimento no quadro das competências pessoais, sociais, emocionais e cognitivas, essenciais para a inserção plena do aluno em sociedade, tornando-o um profissional com a capacidade de inspirar, promover a inclusão, o respeito mútuo, contribuindo indelével para um modelo de sociedade mais ativa, saudável e equilibrada.

5- Referências

Afonso, L. (2015). Relatório de Estágio. O Papel do bom Professor de Educação Física na perspetiva dos alunos do género masculino numa escola pública. Um estudo exploratório no 12o ano de escolaridade.

Agrupamento de Escolas João de Deus. (2021-2025). *Regulamento Interno*. https://drive.google.com/file/d/18jKxI2rLHGoydTqbU6tB6_swO_84Vpn/view

Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2018). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99, 605-632.

Casey, A., Armour, K. & Goodyear, V. A. (2017). *Digital Technologies and Learning in Physical Education: Pedagogical Cases*. Routledge.

Clemente, F. M., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra*.

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

D Derri, V., Papamitrou, E., Vernadakis, N., Koufou, N., & Zetou, E. (2014). Early Professional Development of Physical Education Teachers: Effects on lesson planning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 778-783. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.320>.

Decreto-Lei nº 139/2012 do Ministério da Educação e Ciência. (2012). *Diário da República: I série*, nº129. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/139-2012-178548>

Decreto-Lei nº 55/2018 do Ministério da Educação e Ciência. (2018). *Diário da República: I série*, nº129. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>

Direção-Geral da Saúde. (2020). Relatório sobre atividade física 2020. <https://noticias.ecosaude.pt/relatorio-sobre-atividade-fisica-2020-sns-e-dgs>

Direção Geral da Educação (DGE). (2018). Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário – Aprendizagens Essenciais Educação Física-Anexo III.

Direção-Geral da Educação (DGE). (2018). Aprendizagens Essenciais. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf

Évora, S. R. F. (2005). Análise de planos de aula dos estagiários da FCDEF—um estudo comparativo dos elementos do currículo (Bachelor's thesis).

Fernandes, D. (2019). Avaliação sumativa. Texto de Apoio Projeto MAIA Monitorização, Acompanhamento e investigação em Avaliação Pedagógica. Instituto de Educação da Universidade de Lisboa e Direção Geral de Educação do Ministério da Educação.

Gomes, L., Martins, J., & Costa, F. (2017). Estilos de ensino em Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 87-108.

Gomes, P., Alves, M., Queirós, P., & Batista, P. (2014). Learning Through Practice: A Study with Physical Education Pre-Service Teachers. *The Open Sports Sciences Journal*, 7(1), 121-132.

Gonçalves, F. M., & Lima, R. F. (2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da Educação Física. *Revista Profissão Docente*, 18(38), 117- 127.

Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, E. (2014). A Avaliação Diagnóstica em Educação Física: uma Abordagem Prática a Nível Macro. *In Problemáticas da educação física I*, Vol. 1, 89–95, Universidade da Madeira.

Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(3), 26-36. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.013>

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, 55-67.

Lopes, H., Fernando, C., & Simões, J. (2014). Avaliar em Educação Física – A Necessidade de um Quadro Conceptual. Faculdade de Ciências Sociais. Universidade da Madeira. Madeira.

Martins, A. (2011). A Observação no Estágio Pedagógico dos Professores de Educação Física. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa. Obtido em: <http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/1581/Relat%C3%B3rio%20oEst%C3%A1gio%20Ana%20Martins.pdf?sequence=1> a 09/06/2014.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, 53-82.

Martins, M., Costa, J., & Onofre, M. (2020). Os Estilos de Ensino em Educação Física: Entre a Teoria e a Prática.

Matos, Z. & Graça, A. (2004). Criação de hábitos de atividade física regular: Um objetivo central da Educação Física. In J. Bento e A. Marques. *Atas das Jornadas científicas, Desporto Saúde e Bem-Estar*. Porto FCDEF-UP.

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista Científica*, (6), 57-70.

Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. <http://www.spectrumofteachingstyles.org>

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>

Nóvoa, A. (2021). *Professores: Imagens do Futuro Presente*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Quina, J. D. N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. (Instituto Politécnico de Bragança, ED.; Estudos).

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

Silverman, S., & Mercier, K. (2015). *Teaching for Lifetime Physical Activity Through Quality Physical Education*. National Association for Sport and Physical Education.

Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da educação física I*, 17 23.

Universidade da Beira Interior (2023/2024). Regulamento de Estágio Pedagógico do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI. Covilhã.

Van der Mars, H. (2018). Student Engagement and Disengagement in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(1), 101-110.

CAPÍTULO 2- INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

A aptidão física é definida como um conjunto de características físicas que uma pessoa possui ou deve desenvolver para realizar determinadas atividades físicas (American College of Sports Medicine, 2018). O termo aptidão física foi então considerado um estado psicológico positivo, ligado a um menor risco de desenvolvimento precoce de doenças e à habilidade de realizar diversas atividades físicas com vitalidade (President's Council on Physical Fitness and Sport, 2008). O exercício físico refere-se a um conjunto de movimentos delineados e organizados com o intuito de atingir um objetivo relacionado com o condicionamento físico e a qualidade de vida, aumentando o desempenho do indivíduo (Carvalho et al., 2021), além disso, o exercício físico é entendido como toda atividade física planeada, estruturada e repetitiva, com o objetivo de melhorar e manter a aptidão física (ACSM, 2018). A partir deste ponto, a atividade física caracteriza-se como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando num gasto energético superior aos níveis de repouso (Meneguici et al., 2016). Tendo em conta, Silva (2012), este partilha da mesma perspetiva, considerando que a atividade física abrange todas as ações musculares ou motoras que um indivíduo realiza, assim como, qualquer movimento, esforço ou manutenção da postura que resulte num consumo de energia. A atividade física pode ocorrer de forma espontânea e informal, não sendo estruturada, e pode incluir atividades de lazer, tarefas domésticas, entre outras.

No contexto atual, marcado por um aumento dos níveis de sedentarismo, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021) destaca a inatividade física como o quarto fator de mortalidade global, afetando a saúde geral da população. Em Portugal, os níveis de atividade física são notoriamente baixos (Shinn et al., 2020). Além disso, os dados mais recentes do Eurobarómetro (2022) sugerem uma diminuição dos níveis de atividade física, desporto e exercício físico na população portuguesa em comparação com os dados anteriores (Eurobarómetro, 2017). Para combater esta tendência preocupante, a OMS (2021) recomenda que as crianças e jovens realizem, em média, uma hora por dia de atividade física essencialmente aeróbica, com níveis de intensidade moderada a vigorosa. A atividade física deve integrar jogos, desportos, deslocações a pé até aos transportes diários, tarefas domésticas, exercício planeados em momentos de recreação, nas aulas de educação física, em atividades do contexto familiar, e em atividades escolares e comunitárias. Indica também, a realização de atividades de fortalecimento ósseo e muscular pelo menos três vezes por semana (OMS, 2011).

A prática de atividade física em crianças e adolescentes traz diversos benefícios para o corpo e a mente, ajudando a melhorar a condição física, incluindo a capacidade cardiorrespiratória e muscular, também auxilia na redução da gordura corporal, promovendo um peso saudável (Guthold et al., 2020). Nesse sentido, De Assis & Dos Santos (2017) salientam que o foco deve ser direcionado para o ambiente escolar, no qual os professores de EF desempenham um papel central como promotores e divulgadores da importância de um estilo de vida ativo e de hábitos saudáveis. Assim, é essencial que sejam implementadas abordagens eficazes nos programas e currículos escolares desde tenra idade, com vista a melhorar os níveis de atividade e aptidão física dos jovens.

O DE, e segundo o documento apresentado como posição conjunta entre o Comité Olímpico de Portugal, o Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física e a Sociedade Portuguesa de Educação Física (2017), o DE desempenha um papel determinante como uma atividade adicional ao currículo, contribuindo para a construção de uma formação desportiva sólida e abrangente. Este envolvimento está ligado à promoção de estilos de vida saudáveis, à educação para os valores de cidadania e ao aperfeiçoamento das capacidades e competências numa modalidade desportiva específica, dependendo em grande parte da motivação do estudante. O DE, enquanto atividade física organizada, possibilita que os estudantes possam participar, voluntariamente, em atividades que proporcionam maior tempo de atividade física. Neste sentido, segundo Peralta et al. (2015), o DE é um espaço voltado para a prática de atividades físicas diversas e que estão acessíveis a todos os alunos da comunidade escolar.

Cada estabelecimento educativo, em função do seu Projeto Educativo, deve assegurar o acesso à prática desportiva gratuita, respeitando o princípio de igualdade de oportunidades e o respeito pela diversidade, a todos os alunos, durante toda a escolaridade (Governo constitucional, 2019). O DE é desenvolvido nas escolas com 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e secundário enquanto atividade de complemento curricular. A prática desportiva regular, como o DE, contribui para que mais alunos possam atingir as recomendações de atividade física (Marques et al., 2016). O DE baseia-se num sistema universal e aberto de modalidades e de práticas desportivas, organizadas de modo a integrar harmoniosamente as suas dimensões próprias, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição (DGE, 2021). Assim, o DE pode contribuir decisivamente para os princípios, áreas de competência e valores previstos no PASEO (Martins et al., 2017). Dada a natureza própria do desporto, este possibilita estabelecer as interações sociais de cooperação e oposição, desde que se respeitem os valores e regras gerais, orientando-se continuamente sob a supervisão de um docente. Este processo visa fomentar o desenvolvimento da autonomia, incorporando os valores e as regras específicas para cada aluno dentro das normas do grupo. Além disso,

procura-se desenvolver o reconhecimento e o respeito pelos esforços individuais e coletivos (DGE, 2021).

Na avaliação da aptidão física, surgiram novos conjuntos de testes que possibilitam a comparação dos resultados obtidos com valores de referência. Isto permite que os alunos identifiquem se estão numa zona não saudável e que requer melhorias, ou numa zona saudável de aptidão física (FITescola, 2015). Este tem como um dos objetivos avaliar a aptidão física e a atividade física de crianças e adolescentes (NES, 2002 e Carneiro, 2007). Para o efeito, integra uma bateria de testes dividida em três áreas, a Aptidão Aeróbia, a Composição Corporal e a Aptidão Neuromuscular (DGE, 2021). Este protocolo é específico para crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 5 e os 18 anos. A avaliação da aptidão física é um elemento preponderante em qualquer programa de atividade física que tenha como principal objetivo melhorar a saúde. Funciona como um ponto de partida para definir metas e monitorizar a sua evolução ao longo do tempo (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2017). Uma das principais razões para avaliar a aptidão física está fundamentada em várias evidências científicas que destacam a necessidade de manter níveis adequados de aptidão física ao longo da vida, contribuindo para a preservação da saúde mental, funcional, metabólica e física (Secchi et al., 2016).

A presente investigação tem como objetivo analisar o impacto da participação no DE na aptidão física de alunos do ensino secundário, com idades entre os 15 e os 17 anos. Para este efeito, serão utilizados testes da bateria FITescola de forma a compreender os benefícios do DE na aptidão física dos estudantes. Este estudo pretende oferecer evidências robustas que sustentem a implementação e valorização do DE nas escolas, influenciando políticas educacionais e práticas. Além disso, ao destacar os benefícios do DE na saúde dos alunos, o estudo poderá fornecer diretrizes importantes para intervenções futuras que maximizem os efeitos positivos desta prática desportiva no contexto escolar.

2. Metodologia

2.1 Participantes

Relativamente à amostra participante neste estudo, esta foi constituída por 108 alunos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, da ESJD, em Faro, que abrange o ensino secundário.

Tabela 1 – Amostra do estudo.

Sexo	Idade	Número
Masculino	15	19
	16	27
	17	15
Feminino	15	15
	16	14
	17	18

2.2 Procedimentos

Este estudo foi projetado para uma aplicação que abrangeu o primeiro e segundo período. A primeira tarefa importante a realizar, consistiu na solicitação da devida autorização à escola e aos encarregados de educação dos alunos. Esta autorização permitiu ao PE a utilização de determinados dados pessoais e académicos neste estudo, nomeadamente os resultados dos testes da bateria FITescola e os dados antropométricos. De seguida, consistiu em determinar o número de alunos que praticam regularmente atividade física no DE. Esta avaliação foi realizada durante o primeiro mês e meio, após o início do ano letivo.

Após esta fase, e depois da seleção dos grupos de controlo e experimental, o PE, juntamente com os restantes professores, procederam à realização dos testes da bateria FITescola, em todos os alunos da amostra, a meio do primeiro período e no final do segundo período. Durante esta fase, o PE efetuou um registo cuidadoso dos resultados dos alunos, permitindo, assim, a posterior análise estatística dos dados, através do programa SPSS 29.

2.3 Instrumentos

Com o propósito de avaliar a aptidão física dos alunos, foram realizados cinco testes, que fazem parte da bateria de testes FITescola, conforme descritos:

- Vaivém: é um teste utilizado para avaliar a capacidade aeróbica dos alunos. Consiste em percorrer a maior quantidade de vezes possível uma distância de 20 metros, entre duas linhas, seguindo um ritmo progressivo determinado por um áudio
- Impulsão horizontal: tem como objetivo a avaliação da força explosiva dos membros inferiores e consiste na execução de um salto em comprimento, a pés juntos e sem corrida de balanço, à maior distância possível, sendo que o aluno deve partir com os pés atrás da linha inicial e a distância é medida no calcanhar, após a execução do salto.

- Flexões de braços: são um teste usado para avaliar a resistência dos membros superiores. O objetivo é fazer o maior número de flexões de braços possível, seguindo um ritmo definido por um áudio. Para realizar este teste, o aluno começa na posição de prancha, com os cotovelos esticados, e depois faz uma flexão até que os braços e os antebraços formem um ângulo de 90 graus, regressando à posição inicial.
- Teste de abdominais: tem como objetivo avaliar a resistência dos músculos na zona abdominal. Neste teste, os alunos deitam-se de costas num colchão, com a cabeça apoiada, 7 os joelhos dobrados a cerca de 140 graus e os pés firmemente apoiados no chão.

2.4 Análise e Tratamento de Dados

Utilizou-se o software estatístico SPSS versão 29.0 criado e desenvolvido nos Estados Unidos da América, na Califórnia, para analisar e tratar os dados estatísticos de forma descritiva e inferencial. Para verificar se os dados seguiam uma distribuição normal, aplicou-se o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov, considerando uma amostra com mais de 50 elementos. No entanto, como os dados dos testes Vaivém, Abdominais e Flexão de braços e impulsão horizontal não apresentavam uma distribuição normal, recorreu-se ao teste não paramétrico de Teste de Mann-Whitney U para avaliar as diferenças entre praticantes e não praticantes de DE. Utilizou-se o nível de significância estatística de $p < 0.05$.

3. Resultados

Na amostra fornecida, composta por um total de 108 alunos, verificamos que 47,22% são raparigas, o que equivale a um total de 47 alunos do sexo feminino. Por outro lado, 52,78% são rapazes, representando um total de 61 alunos do sexo masculino, tal como indica gráfico1:

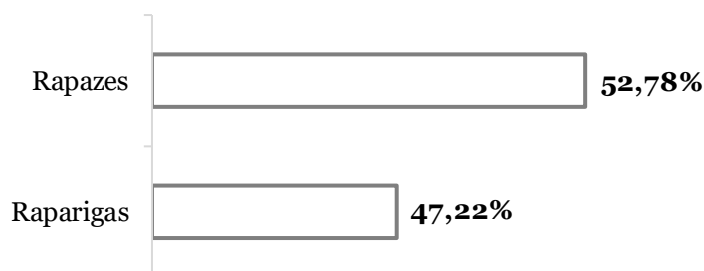


Gráfico 1 – Percentagens de raparigas e rapazes.

Em relação à participação no DE, observamos que 36 alunos praticam DE, representando aproximadamente 33,3% da amostra. Por outro lado, 72 alunos não participam em DE, o que equivale a aproximadamente 66,7% da amostra. Estes números são representados no gráfico 2:

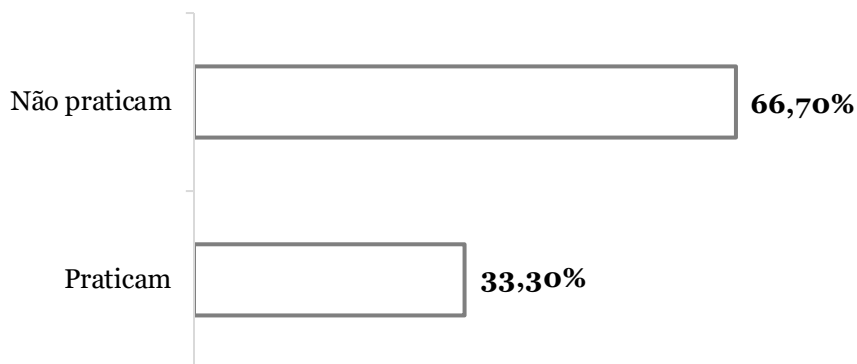


Gráfico 2- Percentagem de praticantes e não praticantes de Desporto Escolar

Tabela 2 - Análise descritiva dos testes Vaivém, Abdominais e Flexões de braços e Impulsão Horizontal;

Testes de Aptidão Física (Fitescola)	Grupo *	Mediana e Desvio Interquartil	p-value	Z
Vaivém	1	34.0 ± 24.50	p < 0.001	-0.815
	2	39.0 ± 46.75		
Abdominais	1	33.0 ± 31.75	p < 0.001	-0.147
	2	34.0 ± 23.75		
Flexões de Braços	1	12.0 ± 6.0	p < 0.001	-2.227
	2	14.0 ± 14.25		
Impulsão Horizontal	1	1.65 ± 0.495	p < 0.001	-2.826
	2	1.755 ± 0.5		

Grupo 1= Não praticantes de Desporto Escolar; **Grupo 2=** praticantes de Desporto Escolar.

Os testes realizados revelaram diferenças estatisticamente significativas no desempenho dos testes de Vaivém, Abdominais e Flexão de Braços e impulsão horizontal entre os indivíduos que participam em DE e aqueles que não participam. Este resultado indica que os participantes de DE apresentaram uma evolução ou desempenho superior em comparação com os não participantes.

4. Discussão

Este estudo, teve como finalidade analisar a aptidão física dos estudantes do Ensino Secundário que praticam o DE, aferindo se apresentam maiores níveis de aptidão física quando comparados com os alunos que não praticam uma modalidade do DE. Após a realização dos testes do vaivém, flexões de braços, abdominais e impulsão horizontal e de uma análise cuidadosa dos mesmos, estes demonstraram que o grupo praticante de DE apresentou melhores níveis de aptidão física. Tal como constatado por Flôres et al. (2020), este investigou como a participação em atividades de DE afeta os resultados do FITescola ao longo do ano letivo, comparando o desempenho dos alunos entre dois momentos distintos. Além disso, o estudo concluiu que a prática de DE tem um impacto positivo na aptidão física e nos resultados dos alunos.

Também de acordo com o estudo e segundo Pinto (2017), verificou-se um aumento na participação em atividades extracurriculares, como o DE, bem como a realização de exercícios direcionados para melhorar a condição física geral, que estão associados a melhores resultados nos testes FITescola. Este padrão sugere que existe uma relação positiva entre o envolvimento em práticas físicas adicionais como o DE e o desempenho nas avaliações de aptidão física escolar.

No estudo realizado por Nascimento (2019), este conduziu uma análise comparativa dos resultados FITescola entre os estudantes envolvidos em DE e os que não participam, tendo constatado diferenças significativas e distintas nos resultados dos testes, sendo que, estes evidenciaram claramente a influência positiva da participação em atividades de DE no desempenho dos alunos, tal como corroborado pelo estudo.

Com base nos resultados obtidos e nas investigações conduzidas para este estudo, torna-se evidente que o envolvimento no DE é vantajoso para as crianças e jovens, no sentido de melhorar a sua aptidão física e promover um estilo de vida ativo para o bem-estar geral e o crescimento saudável dos jovens. Uma das principais razões para avaliar a aptidão física baseia-se em diversas evidências científicas que realçam a importância de manter níveis adequados de aptidão física ao longo da vida, o que contribui para preservar a saúde mental, funcional, metabólica e física (Secchi et al., 2016).

5. Conclusão

Os resultados deste estudo permitem concluir que a prática de atividades físicas no DE exerce uma influência positiva na aptidão física dos jovens, o que se reflete de forma benéfica nos resultados de todos os testes FITescola realizados.

Neste sentido, é esperado que os resultados desta investigação sejam úteis para orientar os professores de EF no planeamento das suas aulas e, conseqüentemente, na implementação de práticas mais eficazes para promover estilos de vida saudáveis, tal como a participação no DE. Assim, os professores assumem um papel essencial na promoção da saúde e do bem-estar dos seus alunos, contribuindo para o desenvolvimento integral de cada indivíduo.

Apesar de se notar um aumento da prática de DE nas escolas, esta tendência ainda não se reflete de forma significativa nos hábitos de vida da população em geral. Embora, este proporcione oportunidades importantes para os jovens se envolverem em atividades físicas e desportivas, há diversos fatores que limitam o impacto dessa prática na adoção de estilos de vida mais saudáveis.

O DE é encarado como uma atividade extracurricular, separada do quotidiano dos alunos. Embora seja parte integrante das escolas, nem sempre está incluído de forma eficaz no currículo educativo. Além disso, a qualidade e diversidade das modalidades desportivas disponibilizadas podem ser limitadas, não atendendo às preferências e interesses individuais dos alunos.

Também se denota uma falta de acompanhamento e suporte adequados para a transição dos hábitos adquiridos no DE para a vida adulta. Uma vez que muitos jovens não recebem orientação sobre como continuar a praticar desporto de forma regular após saírem do ambiente escolar, existe uma diminuição da sua atividade física ao longo do tempo. A cultura e os hábitos enraizados na sociedade também influenciam a adesão ao desporto. Em muitos casos, ainda existe uma preferência por atividades sedentárias ou um estilo de vida pouco ativo, o que pode dificultar a prática regular de exercício físico, mesmo entre aqueles que participaram ativamente no DE.

Apesar da fundamentação teórica e dos cuidados metodológicos adotados, esta pesquisa apresenta algumas limitações a serem consideradas. Uma dessas limitações refere-se ao estado de saúde física e mental dos alunos no dia em que foram realizados os testes, pois isso pode influenciar os resultados obtidos, bem como, o empenho dos alunos na realização dos testes e a seriedade com que encararam os mesmos. Outra limitação é o tamanho reduzido da amostra, o que pode afetar a generalização dos resultados.

Para futuras investigações, seria interessante explorar outros aspetos do exercício físico nas modalidades do DE, tal como as relações sociais que surgem dessa prática, a motivação dos alunos para praticarem exercício físico extra-aulas de EF e analisar como pode impactar o bem-estar emocional dos alunos e a sua vontade de continuar a praticar exercício físico regularmente. Compreender estes fatores pode fornecer informações valiosas para desenvolver estratégias mais eficazes de promoção da saúde, adaptadas ao contexto escolar.

6. Referências

American College of Sports Medicine. ACSM (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*.

Carneiro, D. (2007). Que relação entre a aptidão física e a postura corporal? Estudo em crianças de 10 e 11 anos do Concelho de Penafiel. (Tese de Mestrado em Estudos da Criança). Universidade do Minho.

Carvalho, A. S., Abdalla, P. P., Silva, N. G. F., Garcia Júnior, J. R., Mantovani, A. M. & Ramos, N.C. (2021). Exercício Físico e seus benefícios para a Saúde das Crianças: Uma revisão narrativa. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*. Vol.13.

Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de Educação Física, Comité Olímpico de Portugal e Sociedade Portuguesa de Educação Física. (2017)

Cooper Institute. (2017). *Fitnessgram administration manual: The journey to myhealthyzone (5th ed.)*. Champaign, the United States: Human Kinetics.

Cunha, A. D. J. D. (2013). A importância das atividades extracurriculares na motivação escolar e no sucesso escolar (Doctoral dissertation, [sn]).

De Arruda, G., Fernandes, R., Christófar, D., & de Oliveira, A. (2013). Relação entre idade cronológica, indicadores de adiposidade corporal e aptidão. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 24-29.

De Assis, M. & dos Santos, R. (2017). O papel do professor de educação física na promoção da saúde de alunos do ensino médio das escolas públicas de paranavaí-pr. *Revista Eletrônica Científica Inovação e Tecnologia*.

Direção-Geral da Educação. (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*.

Educação Física, (2017). Desporto Escolar – Sugestões de melhoria do projeto. Lisboa.

European Commission. Special Eurobarometer 472 - Sport and Physical Activity. (2017).

European Commission. Special Eurobarometer 525 - Sport and Physical Activity. (2022).

FITescola, (2015). Programa FITescola.

Flôres. F. S., Rodrigues, L. P. Luz, C., & Cordovil, R. Diferenças entre a competência motora de crianças brasileiras e portuguesas. *Desenvolvimento motor da criança_XIII_*.

Governo Constitucional. (2019). *Programa do XXII Governo Constitucional 2019-2023* (<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/comunicacao/documento?i=programa-do-xxiigoverno-constitucional>). Portugal.

Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. Jan;4(1):23–35.

Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from (2001 to 2016) a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*. 2018 Oct 1;6(10): e1077–86.

Marques, A., Ekelund, U., & Sardinha, L. B. (2016). Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*. doi: 10.1016/j.jsams.2015.02.007

Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J. V, Carillo, J, Silva, L. U & Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa: DGE.

Meneguci, J., Garcia, C. A., Sasaki, J. E. & Júnior, J. S. V. (2016). Atividade física e comportamento sedentário: fatores comportamentais associados à saúde de idosos. *Arquivos de Ciências do Esporte*, 4(1):27-28.

Nascimento, T. F. C. (2019). *Comparação das Classificações FitEscola entre Alunos Praticantes e Não Praticantes de Desporto Escolar* (Doctoral dissertation).

NES. (2002). *Fitnessgram® Manual de Aplicação de Testes*. Núcleo de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana, Impriluz, Lisboa.

Peralta, M., Carrilho, D., Maurício, Í., de Sousa, P. M. L., Costa, S., & da Cunha, A. M. (2015). Correlatos da participação no desporto escolar nos ensinos regular e militar o papel do sexo, idade, estatuto socioeconómico e das atitudes. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 133-138.

Pinto, V. (2017). *Análise da Aptidão Muscular (Força Muscular) dos alunos do 7º Ano: Estudocomparativo do processo evolutivo-com contributo do programa de testes de FITescola* [Dissertação de Mestrado] Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

President's Council on Physical Fitness and Sport Research Digest (2008). *Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity*. U.S. Department of Health and Human Services.

Secchi, J. D., García, G. C., & Arcuri, C. R. (2016). Evaluar la condición física en la escuela? Conceptos y discusiones planteadas en el ámbito de la educación física y la ciencia. *Enfoques*, 28(1), 67-92.

Shinn, C., Salgado, R., & Rodrigues, D. (2020). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: o caso de Portugal. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 1339-1348.

Silva, M. (2012). A Atividade Física: Seu Contributo para a Promoção da Saúde. In Carvalho, G., Condessa, I., Pereira, B. (2012). *Atividade Física, Saúde e Lazer: Educar e Formar*. (pp.45-54). Minho: Instituto de Estudos da Criança;

WHO (2011). Global Recommendations on Physical Activity for Health.

World Health Organization, T. (2021). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization.

ANEXOS

Anexo 1 - Mapa de rotação de espaços ESJD

ESCOLA SECUNDÁRIA JOÃO DE DEUS **2023/2024**

MAPA DE OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS

ROTAÇÃO 1: 25/set a 6 Out 2.º Período 29/jan a 16 Fev 3.º Período 22/abr a 3 Mai

Entrada	Saída	Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira					
		COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL		
08:30	09:20	12º G	11º H	11º C	9º F	12º A	9º D		12º B	9º C	10º G	11º F	9º E	10º J	11º G	11º I		9º AB	11º D	11º E	9º E		
09:25	10:15	12º G	11º H	11º C		9º AB	9º D	12º F	12º B	9º C	10º G	12º I	9º F	12º A	10º J	11º G	11º I	9º AB	11º D	11º E	9º E		
10:35	11:25	12º H	12º I	11º G	11º J	11º A	12º F	12º B		10º A	11º D	12º G	9º F	12º A	10º B	12º K	12º B	12º H	12º D	12º F	11º E		
11:35	12:25	12º H	12º I	12º L	10º KL	9º G	11º A	11º E		12º G	12º D	12º G	10º E	12º E	10º B	12º K	10º KL	9º C	10º C	12º A	11º E		
12:35	13:25	12º B	10º B	12º L		9º G		12º K	11º E	10º D		12º L	10º E	12º E	11º H	9º D		10º C	12º C	10º E			
13:30	14:20																						
14:30	15:20				10º D				12º J	10º H								10º F	10º I				
15:35	16:25	10º A	10º D	11º F	10º I	11º L		12º J	10º H			11º K	11º J	10º H	11º A	10º F	11º B						
16:35	17:25	10º A	10º G	11º F	10º I	11º L	10º C	10º F	11º B					9º D	11º C	11º B							
17:30	18:20																						

ROTAÇÃO 2: 9 a 20 Out 2.º Período 19/fev a 1 Mar 3.º Período 6 a 17 Mai

Entrada	Saída	Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira				
		COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	
08:30	09:20	9º F	12º G	11º H	11º C	12º A	9º D		12º B	9º E	9º C	10º G	11º F	11º I	10º J	11º G		9º E	9º AB	11º D	11º E	
09:25	10:15	12º G	11º H	11º C		12º B	9º AB	9º D	12º F	9º E	9º C	10º G	12º I	11º I	12º A	10º J	11º G	9º E	9º AB	11º D	11º E	
10:35	11:25	11º J	12º H	12º I	11º G	12º B	11º A	12º F		9º E	10º A	11º D	12º G	12º B	12º A	10º B	12º K	11º E	12º H	12º D	12º F	
11:35	12:25	10º KL	12º H	12º I	12º L	11º A	9º G	11º A	11º E	10º E	12º G	12º D	12º G	10º KL	12º E	10º B	12º K	11º E	9º C	10º C	12º J	
12:35	13:25	12º B	10º B	12º L		11º A	9º G		12º K	10º E		12º D	12º L	12º E	11º H	9º D		10º E		10º C	12º C	
13:30	14:20																					
14:30	15:20				10º D				12º J								10º F	10º I				
15:35	16:25	10º I	10º A	10º D	11º F	10º H	11º L		12º J	11º J		11º K		11º B	10º H	11º A	10º F					
16:35	17:25	10º I	10º A	10º G	11º F	11º B	11º L	10º C	10º F					11º B		9º D	11º C					
17:30	18:20																					

ROTAÇÃO 3: 23/out a 3 Nov 2.º Período 3 a 12 Jan 3.º Período 20 a 31 Mai

Entrada	Saída	Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira					
		COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL		
08:30	09:20	11º C	9º F	12º G	11º H	12º A	9º D		12º B	11º E	9º E	9º C	10º G	11º G	11º I		10º J	11º E	9º E	9º AB	11º D		
09:25	10:15	11º C	12º G	11º H	11º C	12º B	12º F	9º AB	9º D	12º I	9º F	9º C	10º G	11º G	12º A	10º J	11º G	11º E	9º E	9º AB	11º D		
10:35	11:25	11º G	11º J	12º H	12º I	12º B	12º F	12º B		12º G	9º F	10º A	11º D	12º K	12º B	12º A	10º B	12º F	11º E	12º H	12º D		
11:35	12:25	12º L	10º KL	12º H	12º I	11º A	11º E	9º G	11º A	12º G	10º E	12º G	12º D	12º K	10º KL	12º E	10º B	12º J	11º E	9º C	10º C		
12:35	13:25	12º L		12º E	10º B	12º K	11º E	9º G		12º L	10º E	10º D	12º D	9º D		12º E	11º H	12º C	10º E		10º C		
13:30	14:20																						
14:30	15:20				10º D				12º J	10º H								10º F	10º I				
15:35	16:25	11º F	10º I	10º A	10º D	12º J	10º H	11º L		11º K	11º J			10º F	11º B	10º H	11º A						
16:35	17:25	11º F	10º I	10º A	10º D	10º F	11º B	11º L	10º C	11º K				11º C	11º B		9º D						
17:30	18:20																						

ROTAÇÃO 4: 6 a 17 Nov 2.º Período 15 a 26 Jan 3.º Período 8 a 19 Abr 3 a 14 Jun

Entrada	Saída	Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira					
		COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL	COB	TÉN	GIN	REL		
08:30	09:20	11º H	11º C	9º F	12º G	9º D		12º A		10º G	11º F	9º E	9º C	10º J	11º G	11º I		11º D	11º E	9º E	9º AB		
09:25	10:15	11º H	11º C		12º G	9º D	12º F	12º B	9º AB	10º G	12º I	9º F	9º C	10º J	11º G	11º I	12º A	11º D	11º E	9º E	9º AB		
10:35	11:25	12º I	11º G	11º J	12º H	11º A	12º F	12º B		11º D	12º C	9º F	10º A	10º B	12º K	12º B	12º A	12º D	12º F	11º E	12º H		
11:35	12:25	12º I	12º E	10º KL	12º H	11º A	11º E	9º G		12º D	12º C	10º E	12º G	10º B	12º K	10º KL	12º E	10º C	12º J	11º E	9º C		
12:35	13:25	10º B	12º L		12º E	12º K		11º E	9º G	12º D	12º L	10º E	10º D	11º H	9º D			10º C	12º C	10º E			
13:30	14:20																						
14:30	15:20				10º D				12º J	10º H								10º F	10º I				
15:35	16:25	10º D	11º F	10º I	10º A	12º J	10º H	11º L		11º K	11º J			11º A	10º F	11º B	10º H						
16:35	17:25	10º D	11º F	10º I	10º A	10º C	10º F	11º B	11º L	11º K				9º D	11º C	11º B							
17:30	18:20																						

João Dias
10º B
11º C
Kar
Tén

José Xarepe
10º A
10º C
12º F
12º L

Horácio Neves
10º F
11º K
12º G
12º K
Vol Fam

Bruno Gomes
11º E
12º E
11º B
11º J
11º I

Inês Fernandes
10º J
11º L

Catarina Jerónimo
10º D
10º G
12º B
12º E
12º G
12º H

Tiago Vasconcelos
9º AB
10º H
10º I
11º H
12º A
12º D

Lisa Santos
9º C
10º KL
11º A
11º D
Boccia

Nuno Oliveira
9º D
9º E
9º F
9º G

11º C
11º J

Anexo 2- Planeamento anual 11ºK

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOÃO DE DEUS
Ano letivo 2023/2024 Curso Profissional Audiovisuais e Produção dos Media
11º-K – Técnico de Fotografia

PLANIFICAÇÃO ANUAL
EDUCAÇÃO FÍSICA – 11º ANO
TURMA K Ano Letivo 2023/2024

Período	Unidade Programática	Nº Horas/ 50 m	Calendarização
1	Módulo 14 Atividades Físicas/Contextos e Saúde II	Total: 6,7/8	20/09/2023 a 11/10/2023
1	Módulo 2 Jogos Desportivos Coletivos II	Total: 6,7/8	18/10/2023/ a 15/11/2023
1	Módulo 5 Ginástica II	Total: 6,7/8	22/11/2023 a 13/12/2023
2	Módulo 8 Atletismo/Raquetas/Patinagem II	Total: 6,7/8	03/01/2024 a 24/01/2024
2	Módulo 11 Dança II	Total: 6,7/8	31/01/2024 a 28/02/2024
2/3	Módulo 16 Aptidão Física	Total: 19,9/24	06/03/2024 a 12/06/2024
Previstos		Total: 50/120	

HORARIO			
Dia Semana	Sala	Total Alunos	Recursos
4ª feira	Espaços Desportivos	12	✓ Instalações Desportivas ✓ Materiais Desportivos

Professor Horácio das Neves

Página 1 de 2

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOÃO DE DEUS
Ano letivo 2023/2024 Curso Profissional Audiovisuais e Produção dos Media
11º-K – Técnico de Fotografia

Crítérios de avaliação

Competências	Instrumentos	Ponderação
Cognitivas/Motoras	Grelhas de observação: - Tarefas motoras: área das matérias e da aptidão física; - Trabalhos de grupo/individual; - Análise de trabalho/produto final-	70%
Abitudiniais/sócio-afectivas	Grelhas de observação: - Aula - Atividades práticas - Trabalhos de grupo	30%

Nota: Esta planificação está sujeita a reformulação, dependendo da evolução da aprendizagem e das competências adquiridas pelos discentes.

O módulo 13 é realizado com base na elaboração de um trabalho cujo subtema será apresentado pelo professor. Os alunos com atestado médico de longa duração realizarão trabalhos a todos os módulos.

Distribuição do total de horas pelos três anos do curso: 1º ano: 50 horas; 2º ano: 50 horas e 3º ano: 40 horas.

O Professor
(Horácio das Neves e Luís Freitas)

Professor Horácio das Neves

Página 2 de 2

Anexo 3 – Planeamento Anual 12°C

CALENDARIZAÇÃO ANUAL 2023/2024																											
1º PERÍODO																											
SETEMBRO							OUTUBRO							NOVEMBRO							DEZEMBRO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
				1	2	3							1			1	2	FU/OU	4	5					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	2	3	AN	5	CO	7	8	6	7	FIT	9	BB	11	12	4	5	GIN	7	8	9	10
11	12	13	14	AP	16	17	9	10	BA/FI	12	LU	14	15	13	14	TE/CO	16	FIT	18	19	11	12	BA	14	AV	16	17
18	19	AP	21	AP	23	24	16	17	GIN	19	DA	21	22	20	21	AT/TE	23	AT	25	26	18	19	20	21	22	23	24
25	26	TE	28	TE	30		24	25	FU/RU	27	28	29	30	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31	

2º PERÍODO																												
JANEIRO							FEVEREIRO							MARÇO							ABRIL							
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	
1	2	AP	4	OU	6	7				1	AN	3	4						AT	2	3	1	2	3	4	5	6	7
8	9	OU	11	AT	13	14	5	6	CO	8	AT	10	11	4	FU	6	AT	8	9	10	8	9	VO	11	AT	13	14	
15	16	BB	18	VO	20	21	12	13	14	15	LU	17	18	11	OU	13	FU	15	16	17	15	16	FU	18	AT	20	21	
22	23	OU	25	AN	27	28	19	20	GIN	22	BA	24	25	18	FIT	20	VO	22	23	24	22	23	CO	25	TE	27	28	
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30						

3º PERÍODO																											
MAIO							JUNHO							JULHO							AGOSTO						
SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
		1	2	3	4	5						1	2	2	3	4	5	6	7	8							
6	7	BA	9	DA	11	12	3	4	5	8	9	10	11	9	10	11	12	13	14	15							
13	14	FU	16	OU	18	19	13	14	15	16	17	18	16	17	18	19	20	21	22								
20	21	RU	23	AT	25	26	19	20	21	22	23	24	25	23	24	25	26	27	28	29							
27	28	AV	30				26	27	28	29	30	1		30	31												

Legenda:

AP – Apresentação/Teórica	FU - Futebol	FIT – FITescola	AI – Avaliações Iniciais	GIN – Ginástica
CO - Corfebol	AN – Andebol	AV – Avaliação sumativa	DA - Dança	RU – Rugby
BB - Basquetebol	TE- Ténis	VO – Voleibol	BA - Badminton	AT - Atletismo
LU - Luta	OU – Outras modalidades	Interrupção letiva/férias	Fim de semana/Feriado	Dias de aulas de EF

Anexo 4- Inventário Material

Quant	Designação	Novas	Usadas
32	Bolas de Futebol	X	
7	Bolas de Futebol		X
9	Bolas de Futebol		Muito usadas
12	Bolas Korfbal		X
1	Bola de Futsal	X	
5	Bolas de Futsal		X
3	Bolas de Futsal		Muito usadas
11	Bolas de Basquetebol		Muito usadas
30	Bolas de Basquetebol		X
10	Bolas de Basquetebol	X	
9	Bolas de Voleibol		Muito usadas
34	Bolas de Voleibol	X	
10	Bolas de Voleibol		X
4	Bolas de Rugby	X	
8	Bolas de Rugby		X
5	Bolas de Rugby	X	
37	Bolas de Andebol		X
15	Bolas de Andebol	X	
1	Bola Medicinal de 5 Kg		X
3	Bolas Medicinais de 3 Kg		X
2	Bolas Medicinais de 2 Kg		X
1	Bola Medicinal de 1 Kg		X
1	Bola Medicinal de 4 Kg		X
20	Bolas de Petanca		X
11	Bolas de Lançamento do Peso (Ferro)		X
12	Bolas de Ténis		X
28	Raquetes de Ténis		X
Quant	Designação	Novas	Usadas

9	Pinos normais		X
10	Pinos grandes		X
22	Cones normais		X
8	Bases amarelas		X
15	Bastões pequenos		X
2	Bastões grandes		X
20	Testemunhos de estafeta		X
2	Rádios gravador		X
3	Extensões grandes		X
66	Marcadores de chão (cones)		X
17	Pares de patins + 4 partidos		X
6	Barreiras iniciação		X
8	Barreiras de Ferro		X
4	Barreiras de Ferro (partidas)		X
12	Tacos de Basebol		X
1	Colete de Proteção (basebol)		X
2	Luvas de Basebol		X
20	Cintos de rugby		X
9	Apitos de boca		X
3	Apitos de mão	X	
4	Apitos de mão		X
5	Cronómetros		X
14	Pinos de bowling		X
1	Pódio	X	
2	Megafones		X
17	Tacos de madeira de hóquei de campo		X
3	Tacos de plástico de hóquei de campo		X
6	Blocos de partida de atletismo (velocidade)		X
10	Arcos grandes		X
21	Arcos médios		X
2	Arcos pequenos		X
Quant	Designação	Novas	Usadas
2	Postes de Korfbal		X

2	Cestos Korfbal	VELHOS a
---	----------------	-------------

2	Cestos Korfbal	X	
1	Balança Digital		X
1	Balança de pesos (Antiga)		X
25	Raquetes badminton		X
23	Raquetes Badminton	X	
7	Bolas de mata		X
43	Bolas de ténis de mesa		X
11	Raquetes de ténis de mesa		X
3	Elástico de Resistência	X	
31	Cordas de saltar		X
5	Mesas de ténis		X
12	Redes de ténis de mesa		X
4	Marcadores de mesa		X
3	Bancos suecos		X
5	Réguas de 50 Cm		X
1	Medidor de massa gorda		X
1	Frigorífico		X
2	Postes de salto em altura		X
6	Postes de ferro para Voleibol		X
2	Postes de ferro para badminton		X
9	Bastões multiusos com 7 bases		X
2	Raquetes de madeira c\ 1 bola		X
1	Tapete de Saltos de 3 m		X
2	Tapetes vermelhos grandes		X
7	Colchões de queda		X
5	Colchões PVC		X
3	Colchões grandes		X
6	Colchões pequenos	X	
1	Plinto direito		X
1	Cavalo de saltos		X

Quant	Designação	Novas	Usadas
2	Boques		X
1	Tapete de enrolar		X
1	Barras paralelas simétricas		X

4	Balizas de andebol		X
5	Redes de andebol		X
2	Redes de ténis		X
1	Corda grossa escalada		X
1	Carrinho transportador de colchões		X
3	Fitas métricas		X
4	Postos de rede		X
1	Rede do coberto		X
4	Rodas do carrinho porta colchões	X	
10	Cestos fixos basquetebol		X
3	Balizas de futebol		X
2	Postos de baliza		X
6	Postos de ténis		X
6	Cintos de escalada		X
13	Bolas de couro de andebol		X
2	Máscara de proteção basebol		X

Anexo 5 – Ficha de AD em ginástica

Número/Nome	Salto de eixo no boque longitudinal					
	Corrida	Chamada	Voo			Recepção
	Corrida de balanço	Chamada a 2 pés no trampolim reuther	Voo longo	Apoio das mãos na extremidade distal com bacia e pernas acima da linha dos ombros	MI em extensão e afastados	Chegar ao solo em equilíbrio na posição de sentido
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Critério	Valor
O aluno <u>não realiza</u>	0
O aluno <u>tenta realizar a tarefa sem o conseguir</u>	1
O aluno <u>realiza parte da tarefa com muitas incorreções</u>	2
O aluno <u>realiza com muitas incorreções</u>	3
O aluno <u>realiza com algumas incorreções</u>	4
O aluno <u>realiza corretamente</u>	5

Anexo 6 – Plano de Aula/Exemplo

- PLANO DE AULA -									
PROFESSOR	Luís Freitas		AULA N.º	3	LOCAL	Campo coberto		ANO/TURMA	12º C
DATA	11/11/2023	HORA	10:35		DURAÇÃO	90 min (T.útil: 75')		N.º DE ALUNOS	19
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol				FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão, Exercitação			
MATERIAL	Bolas de andebol, sinalizadores.								
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Exercitar os passes de ombro, picado, o drible de progressão e o remate. Aplicação dos gestos técnicos/táticos em jogo reduzido.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, ritmo, <i>timing</i>, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade.</p> <p>Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p>								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Apresentação dos conteúdos da aula de andebol.</p>	<p>Explicação do funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos.</p> <p>Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.</p> <p>Questionamento:</p> <p>“Qual a posição base e fundamental do andebol? Como deve ser executada?”</p> <p>“Como deve ser executado o passe de ombro?”</p>	3'

P A R T E	<p>O aluno executa o jogo proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva.</p> <p>O aluno com bola realiza o drible, progredindo no espaço para apanhar o colega.</p> <p>O aluno sem bola desloca-se no espaço livre, evitando o contacto do adversário.</p> <p>-Os alunos executam mobilização articular.</p>	<p>Ativação geral</p> <p>Aquecimento – Jogo da apanhada</p> <p>Jogo da apanhada em metade do campo.</p> <p>Jogador apanhado fica parado com as pernas abertas à espera que um colega passe por baixo para o salvar.</p> <p>Professor: na periferia do campo.</p> <p>Alunos: 3 com bola vs 8 sem bola</p> <p>Mobilização articular</p> <p>Os alunos executam rotação dos braços, cervical, pulsos, anca, tornozelo.</p>	<p>Aluno com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realização do drible com qualidade; -A bola deve ser conduzida à frente e ao lado do corpo; - Driblar com a cabeça levantada. <p>Aluno sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ocupar de forma racional o espaço. <p>-</p>	10'
	<p>O aluno com bola progride e finaliza, fintando o defesa e remata.</p> <p>O aluno sem bola defensivamente faz oposição ativa, e interceta o remate.</p> <p>O aluno com bola realiza o drible e passe para o colega, progredindo no campo para finalizar.</p> <p>O aluno sem bola, ofensivamente, coloca-se em</p>	<p>Situação- 1x1+ GR</p> <p>Alunos: 1x1+GR um aluno com bola do meio-campo e outro da linha de fundo.</p> <p>Professor: na periferia do campo.</p> <p>Jogo reduzido – 3x2+GR</p> <p>Jogo 3x2+GR em campo reduzido, previamente definido.</p> <p>Variantes: Obrigatoriedade do passe por parte dos 3 alunos</p>	<p>Aluno com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualidade de condução de bola, drible, finta e remate. <p>Aluno sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base. - Olhar dirigido para a bola. <p>Aluno com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualidade da condução de bola, drible e finta - Condução de bola com a cabeça levantada; - Capacidade da manutenção da posse de bola e finalização 	15'

	<p>posição base, deslocando-se para receber a bola em passe.</p> <p>O aluno sem bola vai defender numa posição base, dificultando a progressão e o remate do aluno com bola, recuperando a posse de bola.</p>	<p>Alunos: 3 filas a meio-campo (com bola) e uma equipa de 2 elementos mais GR a defender. Alternância de funções após a execução.</p> <p>Professor: na periferia dos campos.</p> <p>Dar feedbacks corretivos e motivacionais, em relação à execução dos exercícios</p>	<p>Desmarcação, movimentação com e sem bola</p> <p>Aluno sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Olhar dirigido para a bola. - Criação de linhas de passe 	10'
F U N D A M E N T A L	<p>O aluno com bola realiza o drible e passe para o colega, progredindo no campo para finalizar.</p> <p>O aluno sem bola, ofensivamente, coloca-se em posição base, deslocando-se para receber a bola em passe.</p> <p>O aluno sem bola vai defender numa posição base, dificultando a progressão e o remate do aluno com bola, recuperando a posse de bola.</p>	<p>Jogo reduzido – 5x4+GR</p> <p>Jogo 5x4+GR em campo reduzido, previamente definido.</p> <p>Variante: Passa a bola e ocupa o espaço vazio. (obrigatório)</p> <p>Alunos: 5x4+GR com um jóquer para dar sempre superioridade numérica.</p> <p>Professor: na periferia dos campos.</p> <p>Dar feedbacks corretivos e motivacionais, em relação à execução dos exercícios</p>	<p>Aluno com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qualidade da condução de bola, drible e finta - Condução de bola com a cabeça levantada; - Capacidade da manutenção da posse de bola e finalização <p>Desmarcação, movimentação com e sem bola</p> <p>Aluno sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição base; - Olhar dirigido para a bola. - Criação de linhas de passe 	20'
	<p>Em situação de jogo, o aluno aplica os gestos técnicos para pontuar ou impedir o adversário de pontuar.</p>	<p>Jogo – 6x6</p> <p>Alunos: 6x6 em campo inteiro, previamente definido.</p> <p>Professor: na periferia dos campos.</p> <p>Dar feedbacks corretivos e motivacionais, em relação à execução dos exercícios</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manter o contacto visual com o colega antes de passar; - Desmarcação após passe; - Procurar espaços vazios para receber; - Intercetar a bola e a linha de passe (jogadores sem bola); 	15'
P. F I N A L	<p>O aluno, depois da indicação do professor, colabora na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>- O aluno, em pé ou sentado, ouve o professor, responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos.</p> <p>Alunos: Organização da turma em semicírculo.</p>	<p>As componentes críticas dos conteúdos da aula na sua integridade.</p>	2'


Observações:

- Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem.
- A aula termina 10 minutos mais cedo para a realização da higiene.

Anexo 7- Tabela com AD por níveis

Nº	Nome do Aluno	Fut	And	Basq	Volei	Atlet	Luta	Corf	Barrei	Salt.Alt	G. açr	G. solo	G. Apa	Badm	Dança	Jog. Tra	Tênis
1		PE	I	E	I	PE	I	PE	I	E	I	PE	I	E	PE	E	I
2		E	I	PE	I	I	I	I	I	I	I	I	I	PE	E	E	I
3		PE	PE	E	I	I	I	PE	I	PE	I	I	PE	E	I	E	I
4		I	I	I	PI	I	NI	PI	I	I	I	I	I	E	PE	E	PE
5		PE	PE	I	PE	PI	NI	PI	PI	I	I	NI	I	E	PE	E	PE
6		E	E	PE	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
7		PE	PE	E	PE	-	-	-	-	-	-	PE	PE	PE	I	E	-
8		PI	PI	I	NI	I	PE	I	PI	I	NI	I	I	PE	E	E	PI
9		E	E	PE	E	E	E	E	E	E	E	PE	E	E	E	E	E
10		E	I	I	PE	I	PE	PI	I	PE	I	I	I	PE	E	E	I
11		I	I	I	PE	I	I	PE	I	PE	I	PE	I	E	E	E	I
12		PI	I	I	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PE	I	PE	E	E	PI
13		I	I	I	-	-	-	-	-	-	-	I	I	PE	I	I	I
14		PE	I	PE	E	E	E	E	PE	E	I	I	I	PE	E	E	I
15		PE	PE	E	PE	I	-	-	I	PE	I	I	PE	E	I	E	I
16		PI	I	PE	PI	PE	E	PE	I	PE	I	E	E	PE	E	E	PI
17		E	E	PE	PE	E	E	PE	E	E	E	E	E	PE	PE	E	PE
18		PI	I	I	I	I	I	PE	I	I	PI	PE	E	PE	E	E	PI
19		PE	I	I	PE	PE	E	PE	I	PE	I	PE	PE	E	E	E	I
20		I	PE	I	E	PE	PE	PE	I	E	PE	PE	PE	E	E	E	PE
21		E	PE	E	E	PE	PE	PE	I	E	I	PE	PE	E	PE	E	PE
22		I	I	PE	I	I	I	I	I	E	I	PE	E	I	E	E	PE
23		PI	PI	I	I	I	PI	I	PE	I	PI	PE	I	E	E	E	I
24		PE	I	PE	I	PE	E	I	PE	E	I	PE	E	E	PE	E	PE


Anexo 8- Declaração de consentimento prévio



Desporto Escolar

Ministério da Educação

direção geral da educação



DGEstE

Departamento de Educação Física e Desporto Escolar

PARTICIPAÇÃO DO(A) ALUNO(A) NO PROGRAMA DO DESPORTO ESCOLAR

Declaração de consentimento prévio do titular dos dados pessoais

Ao aceitar a presente política de privacidade, está a autorizar o Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada (a preencher pelo **AE/ENA**) a proceder ao tratamento dos seus dados pessoais e dos dados pessoais do(a) seu(sua) educando(a) para efeitos da participação nas atividades do Programa do Desporto Escolar abaixo indicadas, atividades de competição e inerentes transportes, que poderão ocorrer também ao fim de semana, organizadas por este Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada (AE/ENA) ou pela Direção-Geral da Educação (DGE) e/ou pelos serviços competentes da Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE), no âmbito das suas missões e atribuições.

(Assinalar com X os consentimentos nos)

Fica também por si autorizada a cedência gratuita da utilização dos direitos de imagem do(a) seu(sua) educando(a), enquanto participante naquelas atividades desportivas, a saber: publicação, gravação áudio e vídeo e sua reprodução, adaptação, utilização ou reutilização pela DGE, para operacionalização do Programa do Desporto Escolar, nos meios de comunicação nacionais ou internacionais, autorizados pela DGE (internet e redes sociais), visando publicitar, divulgar ou promover as atividades, e bem como, autorizar a publicação de dados do seu educando nos quadros das classificações das provas do Desporto Escolar designadamente: nome e apelido, AE/ENA de pertença, Coordenação Local do Desporto Escolar e Coordenação Regional do Desporto Escolar.

Manifestar o seu consentimento prévio, para que, caso o(a) seu(sua) educando(a) apresente uma limitação funcional com (grande) impacto nas suas oportunidades de participação desportiva, essa possa ser do conhecimento das estruturas competentes do Desporto Escolar, visando acutelar as medidas necessárias à participação inclusiva do seu educando, nas atividades desenvolvidas no Programa do Desporto Escolar.

Declara, ainda:

- Estar ciente e plenamente informado(a) de que, o tratamento dos seus dados pessoais e os do(a) seu(sua) educando(a), inclui todas as operações efetuadas sobre os dados por si transmitidos, por meios automatizados ou não;
- Aceitar e consentir que os seus dados pessoais e os do(a) seu(sua) educando(a), sejam transmitidos à DGE, através da Divisão do Desporto Escolar, para efeitos de operacionalização do Módulo do Desporto Escolar, os estritamente necessários ao exercício da sua missão e atribuições legais, bem como, a outras entidades públicas, nomeadamente forças de segurança, socorro e apoio médico, autarquias locais e entidades privadas, na condição de subcontratantes para o apoio ao desenrolar das competições e eventos desportivos;
- Tomar conhecimento que os seus dados e os dados pessoais do(a) seu(sua) educando(a) serão guardados pelos serviços competentes do Ministério da Educação;
- Ter presente, que o titular dos dados pode exercer o direito de acesso, retificação, atualização e eliminação (sempre que possível) dos dados pessoais, podendo ainda, opor-se ao tratamento dos mesmos, mediante pedido escrito dirigido ao respetivo estabelecimento de ensino;
- Conhecer o contacto do Encarregado de Proteção de Dados (EPD) com competência para o efeito, bem como o direito de apresentar queixa junto da Autoridade de Controlo (Comissão Nacional de Proteção de Dados), através do Website www.cnpd.pt;

Contacto do EPD, a preencher pelo AE/ENA:

Local _____ Data ____/____/____

O(A) Encarregado(a) de Educação: (Nome legível) _____

O(A) Aluno(a), se maior de idade: (Nome legível) _____

O(A) Encarregado(a) de Educação _____

de (nome completo do Aluno(a)) _____

do ____ ano, da turma _____, declara que se compromete com a participação do(a) seu(sua) educando(a) nas atividades de treino da(s) modalidade(s) _____ de acordo com o horário abaixo apresentado e declara que é da sua responsabilidade a realização de um controlo médico prévio ao seu(sua) educando(a), em cumprimento do estipulado nos n.ºs 1 e 2, do artigo 40.º, da Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro.

Caso seja necessário, para efeitos de contacto a propósito da participação seu(sua) educando(a), nas provas da(s) modalidade(s) que frequenta, presta o seu consentimento para ser contactado para:

Telemóvel: _____ ou/e

E-mail: _____

Presta o presente consentimento de forma livre e voluntária, aceitando as condições de participação nas atividades do Desporto Escolar e autorizando o tratamento de dados a recolher, de acordo com os parágrafos anteriores.

A preencher pelo professor responsável pelo Grupo-Equipa

Modalidade	Dia da semana	Horários dos treinos	
		Das	Às
		H	H
		H	H
		H	H
Modalidade	Dia da semana	Horários dos treinos	
		H	H
		H	H
		H	H
Modalidade	Dia da semana	Horários dos treinos	
		H	H
		H	H
		H	H

Estou disponível para colaborar no Clube do Desporto Escolar?

Sim Não

Anexo 9- Tabela de avaliação final dos alunos

12°C		DATA		IDADE		EXTENS. BRAÇOS		SENTA E ALCANÇA				Ombros		SALTOS E ANITOS		Movimentos do corpo humano		Avaliação		Classificação		Performance		Z. SAT		Intervalo/Parâmetros		
ID	NOME	DE NASC	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO	4º PERÍODO	5º PERÍODO	6º PERÍODO	7º PERÍODO	8º PERÍODO	9º PERÍODO	10º PERÍODO	11º PERÍODO	12º PERÍODO	13º PERÍODO	14º PERÍODO	15º PERÍODO	16º PERÍODO	17º PERÍODO	18º PERÍODO	19º PERÍODO	20º PERÍODO	21º PERÍODO	22º PERÍODO	23º PERÍODO
M			31/07/11	31/07/12	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX	EX
1	Nome				26	18/32						31	33	32,0	20,3/34,5	Apto	Toca mãos	226,00	184,2/239,0		14,1		17	15	11 + 1(PIE + 4E	06	16/17	
2	Nome				4	7/11						19	20	19,5	30,5/36,0	Apto	Toca mãos	145,00	129,5/183,4		13,2		15	11 + 1(PIE + 4E	14	16/17		
3	Nome				30	18/32						28	32	30,0	20,3/34,5	Apto	Toca mãos	221,00	184,2/239,0		9,5		16	11 + 1(PIE + 4E	05	16/17		
4	Nome				7	7/11						36	34	35,0	30,5/36,0	Apto	Toca mãos	157,00	129,5/183,4		12,2		15	15	11 + 2(PIE + 3E	05	14/15	
5	Nome				4	7/11						33	34	33,5	30,5/36,0	Apto	Toca mãos	163,00	129,5/183,4		14,1		15	15	11 + 2(PIE + 3E	05	14/15	
6	Nome				20	18/32						33	38	35,5	20,3/34,5	Apto	Toca mãos	216,00	184,2/239,0		17,8		16	16	11 + 1(PIE + 4E	16	16/17	
7	Nome				20	18/32						40	39	39,5	20,3/34,5	Apto	Toca mãos	239,00	184,2/239,0		9,5		17	17	2(PIE + 4E	35	18/19	
8	Nome				18	18/32						25	28	26,5	20,3/34,5	Apto	Toca mãos	211,00	184,2/239,0		10,7		15	11 + 1(PIE + 4E	06	16/17		
9	Nome				7	7/11						37	34	35,5	30,5/36,0	Apto	Toca mãos	193,00	129,5/183,4		17,8		17	17	11 + 1(PIE + 4E	26	16/17	
10	Nome				4	7/11						33	34	33,5	30,5/36,0	Apto	Toca mãos	160,00	129,5/183,4		10,3		14	11 + 2(PIE + 3E	04	14/15		
11	Nome				9	7/11						42	45	43,5	30,5/36,0	Apto	Toca mãos	170,00	129,5/183,4		10,3		15	14	11 + 2(PIE + 3E	16	14/15	
12	Nome				8	7/11						45	44	44,5	30,5/36,0	Apto	Toca mãos	196,00	129,5/183,4		16,7		17	11 + 1(PIE + 4E	36	16/17		
13	Nome				5	7/11						16	16	16,0	30,5/36,0	Apto	Toca mãos	174,00	129,5/183,4		13,2		14	14	11 + 2(PIE + 3E	05	14/15	
14	Nome				4	18/32						20	21	20,5	20,3/34,5	Apto	Toca mãos	214,00	184,2/239,0		9,5		15	15	11 + 2(PIE + 3E	04	14/15	
15	Nome				21	18/32						32	32	32,0	20,3/34,5	Apto	Toca mãos	232,00	184,2/239,0		9,5		16	16	2(PIE + 4E	15	18/19	
16	Nome				20	18/32						25	28	26,5	20,3/34,5	Apto	Toca mãos	203,00	184,2/239,0		14,1		17	16	11 + 1(PIE + 4E	06	16/17	
17	Nome				18	18/32						25	22	23,5	20,3/34,5	Apto	Toca mãos	242,00	184,2/239,0		17,8		19	19	6E	36	20	
18	Nome				52	18/32						41	41	41,0	20,3/34,5	Apto	Toca mãos	235,00	184,2/239,0		17,8		19	18	2(PIE + 4E	46	18/19	
19	Nome				19	18/32						30	32	31,0	20,3/34,5	Apto	Toca mãos	196,00	184,2/239,0		9,5		17	17	2(PIE + 4E	15	18/19	
20	Nome				13	7/11						42	41	41,5	30,5/36,0	Apto	Toca mãos	174,00	129,5/183,4		19,7		17	17	11 + 1(PIE + 4E	36	16/17	
21	Nome					7/11						44	41	42,5	30,5/36,0	Apto	Toca mãos	148,00	129,5/183,4		19,7		15	15	11 + 2(PIE + 3E	15	16/17	

Anexo 10 – Oferta do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas João de Deus

Modalidade	Escalão	Género	Dias de Treino	Local
Badminton	Todos	Todos	2 ^a (15:35-17:25) e 5 ^a (15:35-16:25)	Pavilhão S.A.
Ténis de Mesa	Todos	Todos	2 ^a , 3 ^a e 5 ^a (16:35-17:25)	Pavilhão S.A.
Atletismo	Todos	Todos	2 ^a , 3 ^a e 5 ^a (17:30-18:20)	Pavilhão S.A.
Futsal	Infantis	Todos	3 ^a (16:35-18:20) e 5 ^a (16:35-17:25)	Pavilhão S.A.
Natação Adaptada NEE	Todos	Todos	4 ^a (8:30-11:00)	Piscinas Municipais
Boccia NEE	Todos	Todos	4 ^a (14:30-16:25) e 6 ^a (15:35-16:25)	Pavilhão S.A.
Basquetebol	Juvenis	Masculino	2 ^a (15:35-17:25) e 6 ^a (15:35-16:25)	Coberto J.D.
Natação	Todos	Todos	3 ^a (15:30-16:45) e 5 ^a (15:30-16:45)	Piscinas Municipais
Desportos Combate	Todos	Todos	3 ^a (19:15-20:30) e 5 ^a (19:15-20:30)	Ginásio J.D.
Ténis	Todos	Todos	3 ^a (16:35-18:20) e 5 ^a (17:30-18:20)	Campo Ténis J.D.
Voleibol	Juvenis	Todos	3 ^a (17:30-20:00) e 5 ^a (17:30-20:00)	Coberto J.D.

Anexo 11 – Informação da Visita de Estudo

PROPOSTA DE VISITA DE ESTUDO/SAÍDA DE CAMPO		Ano letivo 2023/2024
Dados Gerais:		
Escola:	Secundária João de Deus	
Tipo e local da atividade:	Atividades de Exploração da Natureza (Bombarral, Cadaval e Mafra)	
Data:	18 e 19 de abril	
Ano(s)/Turma(s) envolvida(s):	10ºB, 10ºF e 10ºI	
Nº máximo de alunos:	45 alunos	
Professor(es) responsável/responsáveis:	Horácio das Neves e Luís Freitas	
Professor(es) acompanhante(s):	João Dias, Tiago Vasconcelos e Luís Freitas	
Local/hora de partida:	Local: Faro, Escola Secundária de João de Deus Hora: 7:00h	
Local/hora de chegada:	Local: Faro, Escola Secundária de João de Deus Hora: 18:30h	
Recursos necessários:	Equipamento desportivo. Restante material será fornecido pelas entidades particulares.	
Orçamento estimado por aluno:	145 euros	

2. Integração Curricular da Atividade:

Eixo(s) do Projeto Educativo (PE):	Eixo 4 - Integração no meio e no espaço global.
Objetivos operacionais do PE:	- Melhorar a oferta educativa/formativa existente e a qualificação e formação ao longo da vida; - Promover a integração no meio local, regional e global.
Plano Curricular da(s) Turma(s):	10ºB, 10ºF e 10ºI
Disciplina(s) envolvida(s):	Educação Física e Biologia e Geologia.
Objetivo(s) Específico(s) das disciplinas envolvidas:	- Desenvolver atitudes e valores cívicos e éticos, favoráveis à convivência multicultural; - Desenvolver capacidades de comunicação intercultural; - Demonstrar abertura perante novas experiências e ideias face a outras realidades sociais e culturais, manifestando interesse em conhecê-las e sobre elas realizar aprendizagens;

	<ul style="list-style-type: none"> - Promover boas práticas de cidadania e inclusão ativa; - Promover estilos de vida saudáveis que contribuem para a formação equilibrada dos alunos; - Desenvolver aprendizagens essenciais transversais, elencadas por domínios nas disciplinas em articulação (Educação Física, Biologia e Geologia).
Articulação (projetos do agrupamento ou outros):	ECOEscolas
Parceria(s):	Nada a registar
Avaliação da atividade:	A avaliar no final da atividade.
Atividades a realizar pelos(as) alunos(as) que, por condições excecionais, não participam na visita:	Trabalho relativo à Área dos Conhecimentos.

3. Tomada de conhecimento:

O(A) Diretor(a) de Turma:	Assinatura _____	Data: ___/___/___
---------------------------	------------------	-------------------

4. Aprovação

Face à proposta apresentada solicita-se a autorização do Sr. Diretor para a realização da atividade.

Pede(m) deferimento,

O(s) A(s) Docente(s): _____

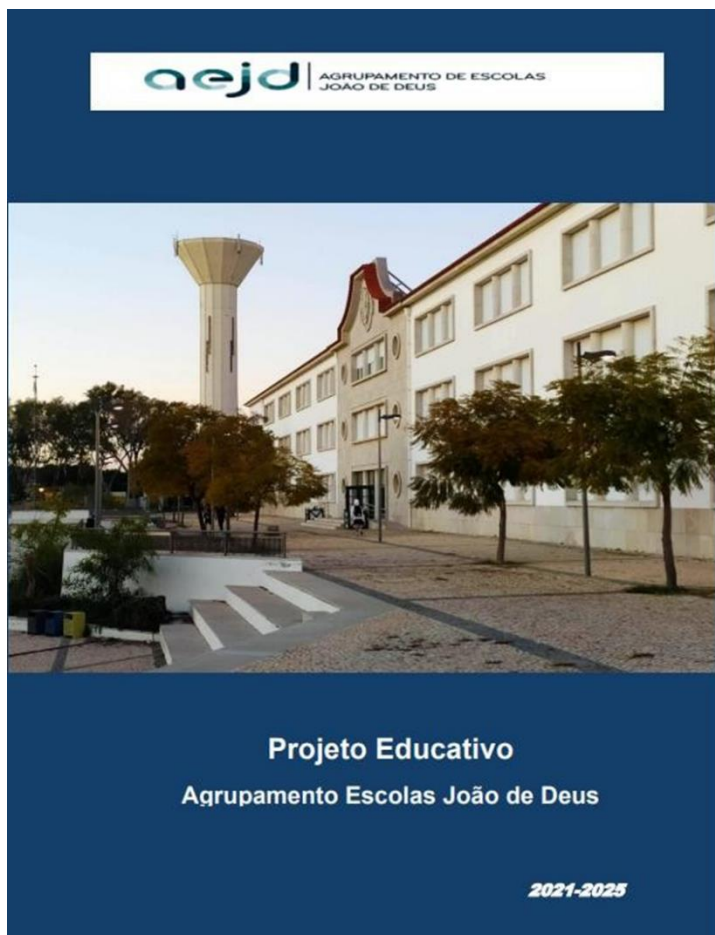
Data de entrega da proposta: ___/___/___

Deferimento	
O Diretor	Assinatura _____
	Data: ___/___/___

Anexo 12 - Planeamento Anual do Desporto Escolar

MESES	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO/JUNHO																							
MACROCICLO	X representa a quantidade de exercícios para cada aspeto identificado																														
MESOCICLOS/ SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MICROCICLOS	Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos			Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos e Treino Tático			Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos e Treino Tático			Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos e Treino Tático			Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos e Treino Tático			Aperfeiçoamento dos Gestos Técnicos e Treino Tático			Aperfeiçoamento dos Gestos Técnicos												
VOLUME	Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos X X X X X Situações de jogo reduzido ou formal X			Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos X X X X			Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos X X X			Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos X X X			Exercitação e Consolidação dos Gestos Técnicos X X			Aperfeiçoamento dos Gestos Técnicos X X			Aperfeiçoamento dos Gestos Técnicos X X												
				Treino Tático X			Treino Tático X X			Treino Tático X X			Treino Tático X X X			Treino Tático X X X			Treino Tático X X X												

Anexo 14 – Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas João de Deus



Anexo 15 – Plano Anual de Atividades do Agrupamento de Escolas João de Deus



Anexo 16 – Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas João de Deus




Anexo 17- Tabela de valores do Fitescola (Raparigas)



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA

(RAPARIGAS)

PROGRAMA 

PROVEDORES:   

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	Tempo s (min)	VO ₂ (ml/kg/min)	Tempo s (min)
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA	
	kg/m ²		cm		%	
	Zona Saudável >	Zona Saudável <	Zona Saudável <	Zona Saudável <	Zona Saudável >	Zona Saudável <
9	13,3	18,7	66,8	22,7		
10	13,7	19,4	68,9	24,4		
11	14,1	20,3	70,8	25,8		
12	14,7	21,3	72,5	26,8		
13	15,2	22,3	74,2	27,8		
14	15,7	23,1	75,7	28,6		
15	16,0	23,8	76,8	29,2		
16	16,3	24,3	77,7	29,8		
17	16,4	24,6	78,5	30,5		
18+	18,5	25,0	79,2	31,4		

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N	
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável	
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2		
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2		
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4		
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1		
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3		
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6		
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3		
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6		
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0		
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3		

Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços

Anexo 18- Tabela dos valores do Fitescola (Rapazes)



TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)





APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO ₂ ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15

COMPOSIÇÃO CORPORAL

	IMC		PERÍMETRO DA CINTURA	MASSA GORDA
	kg/m ²		cm	%
	Zona Saudável		Zona Saudável	Zona Saudável
	>	<	<	<
9	13,6	18,2	77,1	20,7
10	13,9	18,8	80,1	22,5
11	14,2	19,5	82,6	23,7
12	14,7	20,4	85,1	23,7
13	15,2	21,3	87,0	22,9
14	15,7	22,2	88,9	21,4
15	16,3	23,1	90,5	20,2
16	16,7	23,9	91,8	20,2
17	17,1	24,6	92,7	21,0
18+	18,5	25,0	93,4	22,3

APTIDÃO NEUROMUSCULAR

	ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3	
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9	
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8	
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2	
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9	
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5	
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5	
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0	

Anexo 19- Encontros equipa do Desporto Escolar/ Voleibol Masculino



Calendário dos Encontros de Voleibol (Juvenis Masculinos)

Temporada 2023-24

Equipas do Grupo:

Escola Secundária João de Deus (**Faro**);
Escola Secundária de Tomás Cabreira (**Faro**);
Escola Secundária de Loulé (**Loulé**);
Escola Secundária Laura Ayres (**Quarteira**).

Quadro Competitivo:

Local	Hora	Data	Equipas
Quarteira	14h00	09/01/2024	Laura Ayres; Tomás Cabreira; João Deus; Secundária Loulé
Loulé	14h00	08/02/2024	Tomás Cabreira; João Deus; Laura Ayres; Secundária Loulé
Faro	14h00	06/03/2024	Secund. Loulé; Tomás Cabreira; João Deus; Laura Ayres
Tomás Cabreira	14h00	14/03/2024	João de Deus; Tomás Cabreira; Secundária Loulé; Laura Ayres

Dias/Horário das Sessões de Treino:

Terça-Feira: das 17h30 às 20h00

Quinta-Feira: das 17h30 às 20h00

Os professores responsáveis:

Horácio das Neves

Luís Freitas

Anexo 20 - Encontros equipa do Desporto Escolar/ Voleibol Feminino



Calendário dos Encontros de Voleibol (Juvenis Femininos)

Temporada 2023-24

Equipas do Grupo:

Escola Secundária João de Deus (Faro);
Escola Secundária Tomás Cabreira (Faro);
Escola Secundária Pinheiro e Rosa (Faro).

Quadro Competitivo:

Local	Hora	Data	Equipas
Faro	14h00	18/01/2024	João de Deus; Tomás Cabreira; Pinheiro e Rosa
Faro	14h00	07/02/2024	Tomás Cabreira; João de Deus; Pinheiro e Rosa
Faro	14h00	05/03/2024	Pinheiro e Rosa; João de Deus; Tomás Cabreira

Dias/Horário das Sessões de Treino:

Terça-Feira: das 17h30 às 20h00

Quinta-Feira: das 17h30 às 20h00

Os professores responsáveis:

Horácio das Neves

Luís Freitas

Anexo 21 - Reflexão de aula do secundário (Exemplo):

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

UC: Estágio pedagógico

Reflexão Aula de observação

(Ensino Secundário)

22-09-2023

Discente:

André Freitas nºM12208

Docente: *Horácio Pedro das Neves*

Escola Secundária João de Deus

Turma: 12^oC

Duração da Aula: 50 minutos

Local: Escola João de Deus

Professor: Horácio Pedro das Neves

Participantes: 16 alunos (7 rapazes e 9 raparigas)

Material Utilizado: 8 coletes, 2 bolas de basquete

Unidade didática: Basquetebol

A aula teve início com a rotineira chamada dos alunos, onde se destacou a ausência de dois estudantes, justificada por questões físicas. Esse momento inicial, além de servir para aferir a presença dos alunos, também permitiu ao professor Horácio Pedro Das Neves ter uma noção da frequência da turma e, eventualmente, de situações que poderiam requerer acompanhamento ou intervenção.

A primeira etapa da aula focou-se na preparação física dos alunos, através de uma atividade de ativação cardiovascular. Para isso, foi proposta uma corrida ao redor do campo durante 5 minutos. Essa dinâmica não apenas aqueceu os corpos dos alunos, mas também estimulou o fluxo sanguíneo e preparou os músculos para as atividades subsequentes.

Após a ativação cardiovascular, passou-se para uma série de exercícios de mobilidade articular. Estes exercícios visavam melhorar a flexibilidade dos alunos, bem como prevenir eventuais lesões durante a prática das atividades físicas. O professor Horácio orientou os alunos, garantindo que os movimentos fossem realizados de forma correta e segura.

Na sequência, os alunos foram conduzidos a realizar exercícios de condição física, com destaque para agachamentos e lunges. Estes exercícios, além de contribuírem para o fortalecimento muscular, também promoveram a coordenação motora e o equilíbrio dos alunos.

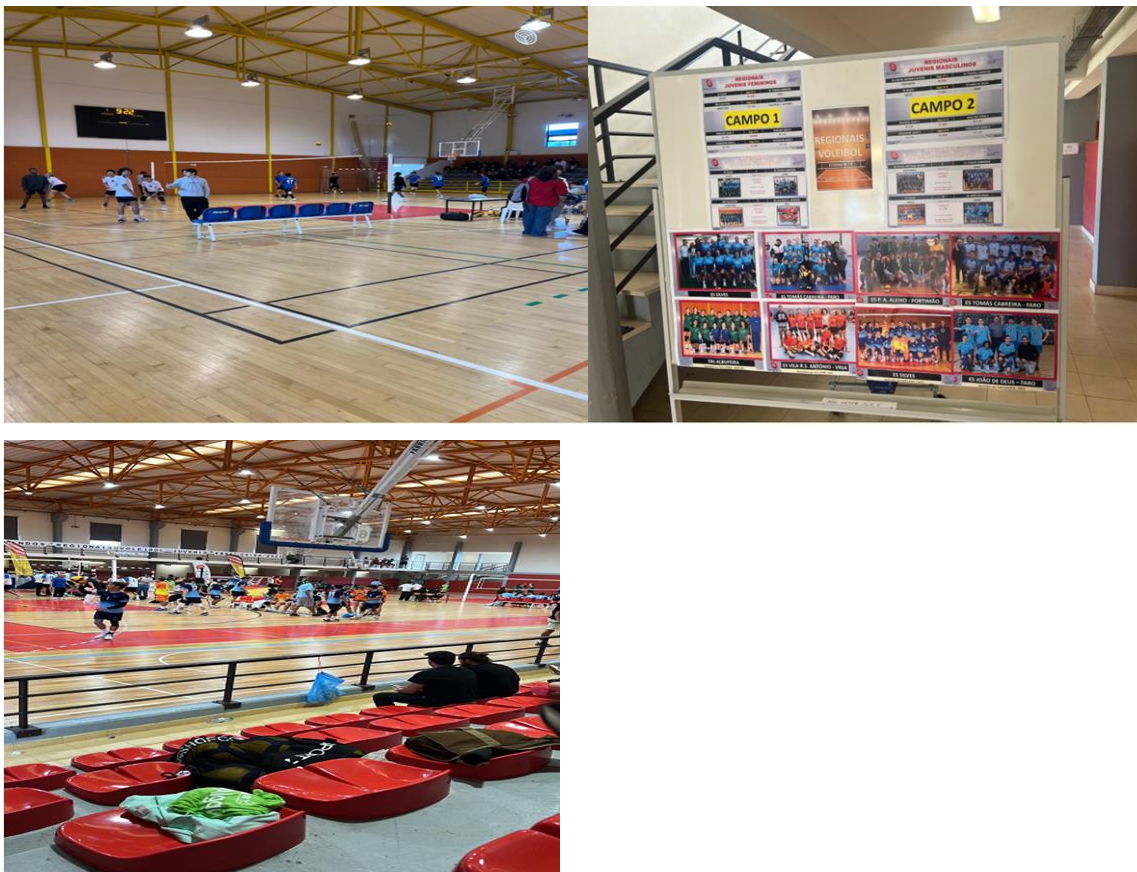
Uma das partes mais dinâmicas e participativas da aula foi a prática do basquete. O professor organizou os alunos em grupos de 4, distribuiu o material necessário, como as bolas de basquete e os coletes para distinguir as equipas, e orientou o desenvolvimento do jogo. Esta atividade proporcionou aos alunos não só a oportunidade de aplicar as habilidades físicas trabalhadas durante a aula, mas também de vivenciar a importância do trabalho em equipa e da estratégia no contexto desportivo.

Durante o jogo de basquete, houve ainda a alternância das equipas adversárias, permitindo uma maior interação entre os alunos e a oportunidade de competirem com diferentes colegas. Este aspeto contribuiu para fortalecer os laços sociais e promover um ambiente de camaradagem e colaboração.

No término da aula, os dois alunos ausentes foram incumbidos de organizar o material utilizado, demonstrando a importância da responsabilidade e da colaboração no contexto da prática desportiva. Esta atividade final também serviu como uma oportunidade de reflexão sobre a importância da organização e do cuidado com os recursos disponíveis.

Considero, no global, que a aula conduzida pelo professor Horácio Pedro Neves foi estruturada de forma a proporcionar aos alunos uma experiência completa de atividade física, abrangendo desde a preparação inicial até a prática desportiva. A variedade de exercícios e a dinâmica do jogo de basquete garantiram a participação ativa dos alunos, enquanto as habilidades pedagógicas do professor Horácio se destacaram na condução da aula de forma motivadora e envolvente. Este momento de aprendizagem não apenas contribuiu para o desenvolvimento físico dos alunos, mas também para o fortalecimento dos laços sociais e o cultivo de valores como responsabilidade e trabalho em equipa.

Anexo 22- Figura 13, 14 e 15 - Competições de Voleibol Masculino do Desporto Escolar



Anexo 23 - Figura 16 e 17- Competições de Voleibol Feminino do Desporto Escolar



Anexo 23- Figuras 18 e 19 – Visita de estudo à “Futuralia”



Anexo 24- Figuras 20 e 21 - Visita de estudo Bombarral, Cadaval e Mafra: Atividade na praia/ Recolha do lixo (figura 20) e Stand up Paddle/Ericeira (figura 21)



Anexo 25 – Figura 22 – Atividade no Kartódromo

