

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Afonso de
Albuquerque
A Perceção dos Professores de Educação
Física sobre o desenvolvimento de Soft Skills

Fabiana Almeida Rodrigues

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

Orientador: Professor Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

junho de 2023

Ficha de Identificação

Instituição Formadora: Universidade da Beira Interior (UBI)

Morada: Rua Marquês D'Ávila e Bolama 6201-001 Covilhã

E-mail: geral@ubi.pt

Contacto: +351 275 319 700

Presidente de Departamento de Ciências de Desporto: Professor Doutor Henrique Neiva

Diretor de Curso: Professor Doutor António Vicente

Orientador Científico: Professor Doutor Aldo Matos da Costa

Estagiária: Fabiana Almeida Rodrigues

Nº da aluna: M11262

Curso: Mestrado em Ensino da Educação Física a Básico e Secundário

Entidade Acolhedora: Escola Secundária Afonso de Albuquerque

Morada: Av. Dr. Afonso Costa, 6300-551, Guarda, Portugal

E-mail: direcao@aeaag.pt

Contacto: +351 271 223 377

Diretor do Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque: Professor José Carvalho

Professor Cooperante: Professor Carlos Bombas

Data Início do Estágio: 3 de setembro de 2022

Fim do Estágio: 14 de junho de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Fabiana Almeida Rodrigues, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11262 do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 30 /06 /2023



Assinado por: Fabiana Almeida
Rodrigues
Identificação: B130322848
Data: 2023-06-30 às 14:59:18

Agradecimentos

A elaboração deste relatório apenas foi possível graças a um conjunto de pessoas que, de forma direta ou indireta, me apoiaram ao longo do meu percurso académico e que acreditaram em mim, mesmo quando eu própria não acreditava.

O maior agradecimento vai para aqueles a quem considero os pilares da minha vida. Aqueles, a quem devo tudo o que sou e um simples obrigado nunca será suficiente para lhes agradecer. Ao meu pai, que está sempre presente e me apoia em tudo, que mesmo sendo uma pessoa de poucas palavras, sempre soube o que dizer quando enfrentei os desafios e momentos mais difíceis. À minha mãe, que é uma lutadora incansável e um verdadeiro exemplo de superação. Ao longo de minha vida, ela tem enfrentado inúmeras dificuldades, mas sempre consegue ir buscar forças para superar cada obstáculo e seguir em frente. À minha irmã mais nova, Francisca, por ser uma verdadeira força da natureza e por ter uma energia que me inspira todos os dias e que me ensina a olhar para a vida com um sorriso. Ao meu avô Joaquim, por ser muitas vezes a voz do saber na minha vida. A sua sabedoria, experiência de vida e conselhos sempre me inspiraram e ajudaram a superar os desafios ao longo da vida. À minha avó Amélia, que mesmo enfrentando o problema de saúde de Alzheimer e já não se recordando do meu nome, continua a dar os melhores carinhos do mundo. A todos vocês, estarei eternamente grata por tudo que fizeram e fazem por mim. Amo-vos!

Ao Professor Luís Lopes, aquele que considero o maior responsável por estar a enveredar pelo ramo da educação. Para além de ser um exemplo, passou a ser um grande amigo, que sei que está lá para tudo. Um agradecimento especial por nunca desistir de mim, por todas as longas conversas, por todos os conselhos e ensinamentos, por todos os puxões de orelhas também e por tantas outras coisas que nós sabemos. À Luisinha por ter sempre uma palavra meiga e doce para dizer e à Carolina por ser uma miúda incrível, que com os seus 12 anos consegue ser também uma inspiração pela pessoa que é, o meu muito obrigada também.

Ao Professor Doutor Aldo Costa, na qualidade de meu Orientador de Estágio, quero manifestar a minha gratidão pelo seu conhecimento, orientação, paciência e incentivo que foram fundamentais para a conclusão deste relatório. Gratidão pelo orientador que tive, pela disponibilidade demonstrada e pela ajuda para esclarecer dúvidas e ajudar-me em tudo o que lhe pedia.

Ao Professor Cooperante Carlos Bombas, obrigada por me acompanhar diariamente na escola, por corrigir-me e ajudar-me a crescer como pessoa e profissional, e a ainda por me ensinar que devemos sempre procurar a solução para os problemas e a enfrentar os desafios que daí advém, com coragem e determinação.

Ao Professor Doutor António Vicente, enquanto Diretor de Curso, agradecer por estar disponível para me ouvir a mim e aos meus colegas de turma e tentar sempre resolver as dificuldades que apareceram no decorrer destes dois anos de mestrado.

A todos os professores do Departamento Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, gostaria de expressar a minha sincera gratidão por todos os ensinamentos.

Aos meus colegas de Mestrado, por sermos verdadeiramente uma turma, disposta a remar toda para o mesmo lado e alcançar em conjunto o bem-comum. Obrigada por todos os momentos de partilha nas aulas e não só. Tenho a certeza de que serão profissionais ótimos.

Ao Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque, na pessoa do seu diretor, Professor José António Carvalho, agradecer pela hospitalidade e por nos proporcionar condições quase perfeitas para desenvolvermos o nosso estágio pedagógico, e assim sairmos do mesmo pessoas e profissionais melhores.

Aos alunos, com quem tive o privilégio de privar durante o meu estágio, das turmas às quais lecionei e aos que conheci em outras atividades da escola, muito obrigado por todos os momentos de aprendizagem e diversão.

Ao Grupo Disciplinar de Educação de Física, obrigada por todos os conselhos e momentos que passámos juntos. Graças a vocês, o processo de integração foi muito mais fácil.

Ao Professor Doutor Carlos Marta, agradecer pela forma como nos recebeu no 2º ciclo e por nos deixar experienciar uma nova e desafiante realidade de ensino.

Ao núcleo de estágio, Luís Santos, Beatriz Vaz e Monica Carriço, obrigada por todos os momentos que partilhámos juntos, esta vitória também é vossa. À Beatriz e à Mónica, agradeço-vos por aquilo que vivemos juntas, sorrimos juntas, batalhámos juntas e quando uma estava mais em baixo, estavam lá duas para a levantar e não a deixar cair.

Aos meus amigos do peito, aqueles que vêm já do tempo de escola, à Rita, ao Tiago e ao Dinis, deixo também o meu agradecimento porque sem eles isto também não seria possível.

Ao Sporting Clube de Mêda e aos meus pupilos, obrigada por todas as alegrias que me dão e por terem sido muitas vezes um refúgio, ao longo destas três épocas.

Ao Núcleo Desportivo e Social da Guarda, por me acolher de braços abertos nestes últimos meses e me deixar fazer daquilo que mais gosto, enquanto residia na Guarda, em particular aos meus meninos do escalão de traquinas, que em tão pouco tempo me marcaram tanto. Obrigada!

Por último, quero só lembrar aqui uma pessoa que foi importante no meu percurso, o Professor Paulo Alves, que nos deixou no passado ano 2021, no dia em que eu realizei a prova de português para entrar em Ensino de Educação Física.

Resumo

O Estágio Pedagógico (EP) é uma Unidade Curricular (UC), de carácter obrigatório para o término do 2º Ciclo de Estudos de Ensino de Educação Física nos Ensino Básicos e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI). Posto isto, o presente relatório de estágio surge como parte integrante da UC e tem como objetivo refletir sobre todo o trabalho desenvolvido durante o ano letivo, como professora estagiária de Educação Física (EF) na Escola Secundária Afonso de Albuquerque da Guarda (ESAAG).

O estágio realizou-se na ESAAG, iniciando-se a 3 de setembro de 2022 e finalizando a 14 de junho de 2023. Durante este período tive a oportunidade de lecionar a disciplina de EF a uma turma de 7º ano e outra de 10º ano do Curso de Ciências e Tecnologias. Para além destas turmas do ensino regular, lecionei também o Módulo de Orientação a uma turma profissional do Curso Técnico de Desporto do 10º ano. De uma forma mais pontual, entre os meses de fevereiro e abril lecionei a duas turmas de 5º ano. Este relatório apresenta uma síntese das vivências e aprendizagens adquiridas durante a prática supervisionada, que se divide em dois capítulos.

No primeiro capítulo, denominado "Intervenção Pedagógica", descreve-se pormenorizadamente todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, desde o planeamento até à avaliação das turmas do 2º ciclo, 3º ciclo e ensino secundário. No segundo capítulo é apresentado o trabalho de investigação desenvolvido que teve como objetivo descrever a perceção dos professores de EF relativamente à importância do desenvolvimento das *Soft Skills* em contexto de aula. Na globalidade os resultados obtidos demonstram que os professores de EF valorizam as *Soft Skills*, não se verificando diferenças significativas ($p < 0.05$) na perceção de acordo com o género, tempo de serviço ou ciclo de ensino no qual o docente leciona.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Professora; Soft Skills

Abstrat

The Pedagogical Internship (PI) is a Curriculum Unit (CU), mandatory for the completion of the 2nd Cycle of Studies in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the University of Beira Interior (UBI). Therefore, this internship report arises as an integral part of the CU and aims to reflect on all the work developed during the school year, as a trainee Physical Education (PE) teacher at the Escola Secundária Afonso de Albuquerque (ESAAG).

The internship took place at the ESAAG, starting on September 3, 2022, and ending on June 14, 2023. During this period, I had the opportunity to teach the PE discipline to a 7th-grade class and a 10th-grade class from the Science and Technologies Course. Beyond these regular education classes, I also taught the Orientation Module to a professional class from the 10th-grade Sports Technical Course. More punctually, between the months of February and April, I taught two 5th-grade classes. This report presents a summary of the experiences and learning acquired during the supervised practice, which is divided into two chapters.

In the first chapter, titled "Pedagogical Intervention", all the work developed throughout the internship is detailed, from planning to the evaluation of the classes from the 2nd cycle, 3rd cycle, and secondary education. The second chapter presents the research work developed that aimed to describe the PE teachers' perception of the importance of developing Soft Skills in a classroom context. Overall, the results obtained demonstrate that PE teachers value Soft Skills, with no significant differences ($p < 0.05$) in perception according to gender, length of service, or teaching cycle in which the teacher teaches.

Keywords

Pedagogical Internship; Teacher; Soft Skills

Índice

Ficha de Identificação	iii
Agradecimentos.....	v
Resumo	ix
Palavras-chave	ix
Abstrat	xi
CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	1
1. Introdução	1
2. Contextualização.....	2
2.1. Escola.....	3
2.2. Grupo de Educação Física	6
2.3. Professor Estagiário	7
3. Intervenção	8
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	9
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	9
3.1.1.1. Princípios Base	10
3.1.1.2. Planeamento.....	12
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	14
3.1.1.4. Avaliação	15
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	16
3.1.2.1. Princípios Base	16
3.1.2.2. Planeamento.....	20
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	22
3.1.2.4. Avaliação	24
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I	27
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade..	29
3.2.1. Desporto Escolar.....	29

3.2.2. Intervenção na Escola.....	30
3.2.3. Direção de Turma	33
3.2.4. Integração com o Meio	33
3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II.....	35
4. Área III – Desenvolvimento Profissional	36
4.1. Reflexão Final	36
5. Referências.....	39
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA.....	41
1. Introdução	41
2. Metodologia.....	43
2.1. Participantes.....	43
2.2. Procedimentos	43
2.3. Análise e Tratamento de Dados	44
3. Resultados	44
4. Discussão	49
5. Conclusão.....	51
6. Referências.....	52
7. Anexos	54

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Classificações Finais de EF 7ºB	27
Tabela 2 - Classificações Finais de EF 10ºA.....	27
Tabela 3 - Caracterização da amostra (N = 40).....	43
Tabela 4 - Conhece as diferentes Soft Skills	45
Tabela 5 - Aplicar um modelo de aprendizagem.....	45
Tabela 6 - Dificuldade em desenvolver ferramentas.....	45
Tabela 7 - Consistência interna	46
Tabela 8 - Estatísticas descritivas	46
Tabela 9 - Comparação por ciclo lecionado.....	47
Tabela 10 - Comparação por género.....	48
Tabela 11 - Comparação por tempo de serviço	49

Lista de Acrónimos

UC – Unidade Curricular

EP – Estágio Pedagógico

UBI – Universidade da Beira Interior

ESAAG – Escola Secundária Afonso de Albuquerque

EF – Educação Física

DE – Desporto Escolar

GEF – Grupo de Educação Física

AEAAG – Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque

PE – Projeto Educativo

CFD – Centro de Formação Desportivo

CAA – Centro de Apoio à Aprendizagem

TD – Treino Desportivo

EBSC – Escola Básica de Santa Clara

AE – Aprendizagens Essenciais

UD – Unidade Didática

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

CL – Coordenação Letiva

DT – Diretor de Turma

MIME – Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

No âmbito da Unidade Curricular (UC) de Estágio Pedagógico (EP) integrada no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Departamento de Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI), foi elaborado o presente documento que compreende o Relatório de Estágio que resume as experiências e vivências que tive, enquanto professora estagiária de Educação Física (EF) na Escola Secundária Afonso de Albuquerque da Guarda (ESAAG). O EP teve início dia 3 de setembro de 2022 e terminou no dia 14 de junho de 2023. O orientador científico da UBI, que nos acompanhou foi o Professor Aldo Matos da Costa e o orientador cooperante da ESAAG, o Professor Carlos Bombas.

O EP é uma etapa essencial na formação de professores, complementa a formação teórica adquirida até então e proporciona a transposição da teoria para a prática em contexto real. Esta experiência permite que o professor estagiário tenha a oportunidade de aplicar os conteúdos teóricos aprendidos durante o curso, tendo espaço e tempo para contactar com o contexto real da sala de aula. O EP tem a duração de um ano letivo, iniciando em setembro e finalizando em junho, e permite ao professor estagiário lecionar aulas de EF sob a supervisão e acompanhamento de um orientador da escola. É fundamental que o estagiário para além da leção das aulas, tenha a oportunidade de se envolver nas diferentes atividades da escola, de forma a adquirir um conjunto de competências e vivências que permitam a transmissão de um conjunto de valências inerentes à profissão de professor de EF. É neste contexto que surge este relatório, que sintetiza as experiências vivenciadas durante o meu ano de estágio na ESAAG.

Durante este ano letivo, no âmbito do EP, tive a oportunidade de lecionar aulas de forma autónoma, sempre sob supervisão, o que me permitiu aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da minha formação. Foi desafiante, mas enriquecedor, lecionar para turmas de diferentes níveis de ensino, como o 7º ano, o 10º ano do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias e o 10º ano do curso profissional de Técnico de Desporto, sendo responsável pelo planeamento e organização das aulas, assim como, pela avaliação em conjunto com os outros professores estagiários.

Além disso, pude observar e dar aulas a duas turmas de 5º ano, que me permitiram experimentar diferentes abordagens pedagógicas adequadas às diferentes faixas etárias.

Ao longo do estágio, foi possível envolver-me em diversas atividades da escola, como a organização de eventos desportivos, o que me permitiu desenvolver competências para além da lecionação de aulas. Também tive a oportunidade de auxiliar o diretor de turma do 7º ano no desempenho das suas funções, o que me permitiu entender melhor o papel do professor no acompanhamento do percurso escolar dos alunos e no estabelecimento de relações de colaboração entre a escola e a família. Essas atividades complementaram a minha formação e contribuíram para uma experiência mais completa e enriquecedora. No que diz respeito ao Desporto Escolar (DE), tive a oportunidade de experienciar diversos grupos-equipa, o que me permitiu ampliar a minha vivência em diversas modalidades. Tive a oportunidade de trabalhar com diferentes grupos-equipa, desde o voleibol ao futsal, passando pela canoagem. O DE é uma componente essencial na formação dos alunos, permitindo-lhes desenvolver habilidades desportivas, sociais, e pessoais e como professora estagiária, tive a oportunidade de contribuir para esse desenvolvimento. Além disso, participei na organização de torneios internos e externos, colaborando com os outros professores na coordenação de atividades e eventos.

Neste primeiro capítulo será apresentada a súmula da intervenção pedagógica realizada ao longo do ano letivo.

2. Contextualização

Para uma compreensão adequada do ambiente em que o estágio ocorre, é fundamental fornecer informações sobre a cidade, a escola e o Grupo de Educação Física (GEF) ao qual o professor estagiário pertence, antes de discutir as atividades realizadas durante o ano. Isso ajuda a entender as circunstâncias e recursos disponíveis na cidade e escola, incluindo os recursos humanos da escola. Essa contextualização é essencial para uma compreensão abrangente do estágio.

2.1. Escola

O local escolhido para realizar o meu estágio foi a ESAAG. A ESAAG está integrada no Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque (AEAAG). Posto isto, o AEAAG está sediado na cidade da Guarda, e é constituído por dezanove escolas, que vão desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário. Além da ESAAG fazem parte do agrupamento a Escola Básica de Santa Clara (2º ciclo) e as Escolas de 1º ciclo, Adães Bermudes, Augusto Gil, Bonfim, Espírito Santo, Famalicão da Serra, Gonçalo, Lameirinhas, Maçainhas, Santa Zita, Trinta e Videmonte, bem como os Jardins de Infância de Famalicão, Gonçalo, Lameirinhas, Sé, Trinta e Videmonte.

De acordo com o Projeto Educativo do AEAAG (AEAAG, 2022), o mesmo tem como principal objetivo fornecer um serviço educativo de qualidade, inclusivo e diferenciador a mais de 2000 alunos em todos os níveis de ensino. Para alcançar essa meta, o agrupamento promove a flexibilidade curricular, tendo em conta a dimensão europeia e as necessidades e interesses dos alunos, implementando medidas de apoio pedagógico para garantir que todos os alunos tenham igualdade de oportunidades e sucesso escolar. Outro objetivo importante é a promoção de um ambiente escolar acolhedor e seguro, onde todos os alunos se sintam integrados e respeitados, independentemente das suas origens ou capacidades. O agrupamento estabelece ainda, parcerias com entidades locais e regionais para enriquecer as atividades curriculares e extracurriculares. Em suma, o PE do AEAAG para 2022-2025 visa fornecer um ensino de qualidade, inclusivo e diferenciador, promovendo um ambiente escolar acolhedor e seguro, com o objetivo de formar cidadãos ativos e críticos, capazes de interagir com a comunidade, incentivando os alunos a participar em projetos de voluntariado e intervenção social, bem como a criação de espaços e momentos de diálogo e reflexão.

Relativamente à ESAAG, esta oferece uma ampla gama de opções educativas, desde o 3º ciclo do ensino básico (7º, 8º e 9º anos) em ensino regular e ensino articulado com o Conservatório de S. José para a área da música, até ao ensino secundário, com cursos científico-humanísticos em Ciências e Tecnologia e Línguas e Humanidades, bem como cursos de ensino profissional em Técnico de Desporto, Apoio à Gestão Desportiva e Informática de Gestão. Para além disso, a escola possui uma grande variedade de clubes que proporcionam aos alunos atividades extracurriculares, como o Blogue das Bibliotecas Escolares, o Blogue Expressão, o Blogue Geografia Afonso de Albuquerque, o Centro de Formação Desportivas (CFD) Atividades Náuticas de Desporto Escolar (DE),

o Clube de Ciência Viva, o Clube de Robótica/Multimédia, o Clube de DE, o Clube de Escrita Criativa, o Clube de Guitarra, o Clube de Inglês, o Clube de Leitura, o Clube de Música, o Clube de Pintura, o Clube de Teatro, o Clube Digital de Património e Cultura, o Clube OcupArte e o Clube Saborear a Arte. Para além dos clubes, a escola está também associada a vários projetos, como o “Atento Aprendo Melhor”, o “Concurso Internacional Canguru Matemático”, o “DELF”, o “Eco-Escolas”, o “EMPRETIC”, o “EQUAMAT”, o “Inteligência Emocional”, o “MAT 12”, as “Olimpíadas de Matemática”, “Paris, Nous Voici!”, o “Parlamento dos Jovens”, o “PES - Projeto de Educação para a Saúde”, o “Plano Nacional de Cinema”, o “Plano Nacional de Leitura”, o “Programa Cientificamente Provável” e o “Projeto Erasmus+”. Oferecer uma vasta oferta educativa e atividades extracurriculares pode enriquecer a experiência dos alunos e proporcionar-lhes oportunidades para desenvolverem habilidades e interesses variados. Além disso, é essencial que uma escola seja inclusiva e esteja aberta a adaptar o ensino para atender às necessidades de todos os alunos, independentemente das suas origens, diferenças e desafios (AEAAG, 2022).

Posto isto, a ESAAG afirma-se como uma escola inclusiva, o que significa que a instituição está preparada para lidar com as necessidades educativas de todos os alunos, independentemente das suas diferenças, incluindo alunos com necessidades educativas especiais ou com dificuldades de aprendizagem. Para isso, a ESAAG tem possuído nas suas instalações um Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA), que acolhe as valências de Unidade Especializada de Autismo e de Unidade Especializada de Multideficiência (AEAAG, 2022) .

Como referido anteriormente, a ESAAG é composta pelo 3º Ciclo, Ensino Secundário e Ensino Profissional, com um total de 20 turmas distribuídas pelas diferentes etapas educativas. No 3º ciclo, a escola possui 6 turmas de 7º ano, 8 turmas de 8º ano e 6 turmas de 9º ano. No Ensino Secundário, há 6 turmas de 10º ano, 7 turmas de 11º ano e 6 turmas de 12º ano. Já no Ensino Profissional, a escola conta com 4 turmas.

Relativamente aos espaços, a escola está bem equipada contabilizando 14 salas de aula, refeitório, papelaria, biblioteca, bar e sala dos professores. Para a lecionação das aulas de EF, a escola dispõe de um Pavilhão Polidesportivo Interior, um Salão de Ginástica, um Polidesportivo Exterior, três percursos de orientação e um pequeno ginásio equipado com máquinas. O Pavilhão Polidesportivo Interior é uma das estruturas desportivas da ESAAG. É um espaço amplo e seguro que permite a prática de várias modalidades

desportivas, tanto individuais como coletivas. Este espaço tem cerca de 40x20m e é revestido com um piso de madeira. Estão marcados 4 campos de Badminton, 1 de Voleibol, 1 de Futsal, 1 de Andebol e 1 de Basquetebol, além de disponibilizar 2 balizas fixas e 4 móveis, 3 redes de Voleibol, 4 tabelas de Basquetebol, 2 cestos de Corfebol, 8 postes de Badminton e 4 de Voleibol. É possível dividir o campo em três partes para a utilização simultânea de até três turmas, utilizando-se separadores. Em suma, o Pavilhão Polidesportivo Interior é uma valiosa estrutura desportiva que contribui para o desenvolvimento físico e motor dos alunos, promovendo uma prática desportiva saudável e segura. O Salão de Ginástica é um espaço desportivo da escola que se encontra em boas condições estruturais, proporcionando uma prática desportiva segura e confortável aos alunos. Tem uma área de cerca de 23x15m, sendo que a maior parte é ocupada por um praticável de ginástica com dimensões de 14x12m. Está equipado com diversos materiais de ginástica, tais como colchões, trampolins, plintos, trave, paralelas simétricas, cavalo com arções, entre outros. Além disso, há um sistema de som disponível para as aulas de dança. Existe ainda a possibilidade de praticar escalada numa parede que existe neste espaço, podendo ser uma excelente oportunidade para os alunos desenvolverem a sua destreza física e mental. O Polidesportivo Exterior é uma opção válida para a prática desportiva ao ar livre, ainda que o seu estado estrutural seja apenas razoável. Para garantir a segurança e conforto dos alunos, é importante que sejam tomadas as devidas precauções. Tem dimensões aproximadas de 40x30m. O espaço é composto por um campo destinado às modalidades coletivas, com duas balizas, um campo de voleibol e duas tabelas de basquetebol. É importante salientar que as ocupações dos espaços anteriores pelas turmas de EF funcionam por um sistema de rotação semanal (Anexo 1).

A escola dispõe também de três percursos de orientação já marcados. O primeiro deles é o percurso branco, que é composto por oito pontos e deve ser realizado em estilo borboleta. Isso significa que os alunos devem executar dois pontos consecutivos e retornar ao ponto de partida para apresentar a evidência ao professor. O percurso laranja-branco é composto por dez pontos e deve ser realizado ponto a ponto, ou seja, os alunos devem se deslocar a todos os pontos e, somente no final, retornar ao ponto inicial para apresentar a evidência. Por fim, o percurso laranja é composto por oito pontos e é realizado em formato de vaivém. Isso significa que os alunos executam um ponto e, em seguida, se deslocam de volta ao ponto de partida para apresentar a evidência ao

professor. Todos os pontos foram estrategicamente localizados para proteger os alunos e prevenir acidentes.

A nível dos recursos materiais, a escola dispõe de uma vasta gama de equipamentos desportivos à sua disposição. A maioria dos equipamentos encontra-se pronta a ser utilizada, o que contribui para facilitar o processo de ensino e aprendizagem dos alunos. Existem 2 salas de armazenamento de material, uma delas munida com o material que é usado com maior frequência para as aulas de EF e outra para arrumação do material novo ou menos utilizado.

O inventário que lista todos os materiais desportivos disponíveis na escola, presente nos anexos, é uma ferramenta útil para compreender a realidade atual (Anexo 2). A ESAAG possui ainda um espaço para arrumação do material do CFD Atividades Náuticas do DE, denominado por Clube Náutico. Neste espaço estão arrumadas as embarcações e outros materiais náuticos.

2.2. Grupo de Educação Física

Para uma escola funcionar bem é importante que ela tenha recursos espaciais e materiais suficientes, mas também recursos humanos adequados. Aliás, no meu ponto de vista, a comunidade escolar é a parte fulcral numa escola. Dentro da comunidade escolar estão inseridos os alunos, os professores, os técnicos, os funcionários e os encarregados de educação.

No caso específico do GEF, os professores que o compõem desempenham um papel fundamental na integração de outros profissionais da área, que vão lecionar na ESAAG, sejam eles mais ou menos experientes, como os estagiários. Essa integração é importante porque impacta diretamente no nível de aprendizagem dos colegas de profissão, permitindo por exemplo que o estagiário evolua e cresça pessoal e profissionalmente, não só através de conhecimento, mas também através da partilha de experiências, indicações e reflexões.

O GEF é composto por 18 docentes de EF e 4 professores estagiários, a delegada deste grupo disciplinar é a Professora Deolinda Pina. Integrados no GEF está o Diretor do AEAAG, o Professor José Carvalho, o Subdiretor, o Professor Francisco Barros e ainda o Presidente do Conselho Geral, o Professor Carlos Bombas. O Professor Rui Teixeira tem

assento no Conselho Pedagógico do AEAAG como Coordenador do Departamento das Expressões e Tecnologias e ainda é o Coordenador do DE.

O GEF reúne-se semanalmente, com o propósito de tratar de diversos assuntos relacionados com a disciplina de EF, como a rotação dos espaços, as condições das instalações e do material, entre outros. Os assuntos afetos ao DE também são discutidos nestas reuniões. Ao longo do ano letivo, o GEF é responsável por dinamizar diversas atividades.

2.3. Professor Estagiário

Ingressei no Ensino Superior, em 2018/2019, num curso que escolhi pela paixão que tinha pelo desporto. Desde muito cedo, que jogava à bola na rua, sempre preferi uma boa atividade desportiva a “barbies”. O desporto sempre foi das poucas coisas que me faz imensamente feliz. Finalizei o meu percurso em Ciências e Tecnologias, no Ensino Secundário, e poderia escolher muita coisa, porque até tinha uma boa média, mas eu queria escolher algo que gostasse e que acima de tudo me realizasse. Optei pelo curso de Ciências do Desporto, com a certeza de que seria uma escolha acertada e que me proporcionaria a oportunidade de trabalhar com algo que verdadeiramente me entusiasma. A possibilidade de poder transmitir o gosto pelo desporto e a importância da prática desportiva para uma vida saudável é algo que me move e me motiva diariamente.

Em 2021, terminei a Licenciatura em Ciências do Desporto na UBI. Embora soubesse que queria prosseguir os meus estudos, estava indecisa sobre qual área escolher. No último ano da licenciatura estagiei na área do Treino Desportivo (TD), com foco específico na modalidade de futebol. Durante este estágio, tive a oportunidade de trabalhar com os escalões mais jovens da modalidade, desde os petizes aos benjamins. Foi durante este período que me apercebi da importância de inculcar valores desde cedo e de que a escola é o local crucial para a formação dos jovens. Foi por isso que decidi seguir a carreira de professora, não só para ensinar os conteúdos do currículo de EF, mas também para formar futuros cidadãos com valores sólidos e aptos para a vida em sociedade.

Enquanto, aluna, sempre tive um enorme respeito pelos professores, especialmente de EF, sentia que os professores de Educação Física estavam mais próximos de nós, alunos,

e que se preocupavam realmente com o nosso bem-estar. Lembro-me de as aulas de EF serem as minhas preferidas. Foi, sem dúvida, o meu amor pelo desporto que me motivou a seguir este caminho, mas também a forma como os meus professores de EF me inspiraram e motivaram ao longo do meu percurso escolar.

Como referido anteriormente, os professores desempenham uma função de grande importância na formação dos cidadãos. Eles têm o poder de ajudar os alunos a crescer e a desenvolver-se de várias maneiras, não só no que diz respeito ao conhecimento teórico, mas também no âmbito pessoal e social. Os professores, especialmente os de EF, têm a capacidade de influenciar positivamente a vida dos alunos, incentivando-os a adotar estilos de vida saudáveis e a praticar atividades físicas regularmente. Além disso, através da interação diária, podem ajudar os alunos a desenvolver habilidades sociais, como a empatia, a cooperação e o respeito pelos outros. Como treinadora de futebol, sinto que posso ter um impacto positivo na vida dos meus jogadores. Como professora de EF tenho oportunidade de ter um impacto ainda maior, ajudando a moldar o futuro de muitos jovens, não só os que praticam futebol. Para mim, ser professora é mais do que transmitir conhecimentos, é poder influenciar positivamente a vida dos meus alunos. Quero ajudá-los a crescer não só intelectualmente, mas também como pessoas, para que possam ser cidadãos melhores e mais conscientes. Acredito que cada um de nós tem um papel fundamental na vida dos outros, e como professora, tenho a oportunidade de desempenhar esse papel e deixar uma marca positiva na sociedade. Em suma, sinto que abraçar a carreira docente é a minha missão na sociedade, pois é a forma que encontrei de contribuir para um futuro melhor.

3. Intervenção

Neste ponto do Relatório de Estágio, serão detalhadas as diversas atividades delineadas ao longo do ano letivo, contemplando três áreas distintas. A Área I compreende a estruturação das aulas e a gestão do processo de ensino-aprendizagem. A Área II refere-se à interação estabelecida com a comunidade escolar, enquanto a Área III diz respeito ao crescimento pessoal alcançado durante o período de estágio. A calendarização referente ao ano letivo 2022/2023 encontra-se no anexo 3.

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

Durante o estágio curricular, acredito que todas as áreas abordadas são igualmente importantes, cada uma com suas particularidades e contribuições específicas para a formação do estagiário. No entanto, é possível afirmar que a organização e gestão do ensino e da aprendizagem desempenham um papel fundamental no sucesso do processo educativo. Isso deve-se ao facto de que a forma como as aulas são estruturadas e dirigidas influencia diretamente a qualidade do ensino e a aprendizagem dos alunos. Uma boa organização das aulas, com a definição clara dos objetivos de aprendizagem, a utilização de metodologias pedagógicas adequadas e a avaliação formativa, por exemplo, pode contribuir para uma aprendizagem mais significativa e duradoura. Além disso, uma gestão eficiente do processo de ensino-aprendizagem permite que o estagiário esteja mais preparado para lidar com as particularidades da aula, com a diversidade de alunos, as suas motivações e interesses, e até para a resolução de conflitos. Isso reflete-se numa maior segurança e confiança na condução das aulas, o que pode contribuir para um melhor desempenho tanto do professor estagiário como dos alunos.

No entanto, é importante ressaltar que a organização e gestão do ensino e da aprendizagem não devem ser vistas como um aspeto isolado do processo educativo, mas sim como uma parte integrante de um conjunto de fatores que influenciam a qualidade do mesmo. É necessário considerar também a relação com a comunidade escolar, o desenvolvimento pessoal do estagiário e outras áreas relevantes para uma formação completa e abrangente.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Como anteriormente referido, a ESAAG tem como oferta formativa o 3º ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário, contudo foi possível lecionar no 2º ciclo do Ensino Básico na Escola Básica da Santa Clara (EBSC), uma escola pertencente ao AEAAG.

Ao longo da intervenção no 2º Ciclo do Ensino Básico, tive a oportunidade de lecionar aulas de EF a duas turmas do 5º ano; cada turma era composta por 24 alunos, sendo uma delas do ensino articulado com o Conservatório de Música. O docente que nos acompanhou foi o Professor Carlos Marta. Inicialmente, o professor explicou o

funcionamento da escola e das suas aulas, contextualizando sobre algumas regras e rotinas que já tinha estabelecido com a turma. Cada professor estagiário teve a oportunidade de observar e de lecionar 5 aulas. Posto isto, considerando a nossa disponibilidade e a do docente, acordámos em ir à EBSC às sextas-feiras, no turno da manhã. Uma das turmas contava com 1 bloco de 50 minutos e a outra com 2 blocos de 50 minutos cada. Individualmente lecionávamos 1 bloco e observávamos a leção dos outros 2 blocos.

3.1.1.1. Princípios Base

O processo de organização do processo do ensino aprendizagem de cada turma cumpre os princípios base de dois documentos estruturantes, o Decreto-Lei n.º 139/2012 e as Aprendizagens Essenciais (AE).

O Decreto-Lei n.º 139/2012 estabelece alguns princípios orientadores na organização e gestão do currículo dos ensinos básico e secundário, que devem ser considerados na organização e planeamento das aulas de Educação Física. Entre esses princípios, destacam-se:

- *“Coerência e sequencialidade entre os três ciclos do ensino básico e o ensino secundário e articulação entre as formações de nível secundário com o ensino superior e com o mundo do trabalho;*
- *Promoção da melhoria da qualidade do ensino;*
- *Redução da dispersão curricular e do reforço da carga horária nas disciplinas fundamentais;*
- *Eficiência na distribuição das atividades letivas e na racionalização da carga horária letiva semanal dos alunos;*
- *Flexibilidade na construção dos percursos formativos, adequada aos diferentes ciclos e níveis de ensino;*
- *Favorecimento da integração das dimensões teórica e prática dos conhecimentos, através da valorização da aprendizagem experimental;*
- *Articulação do currículo e da avaliação, assegurando que esta constitua um elemento de referência que reforce a sistematização do que se ensina e do que se aprende;*

- *Promoção do rigor da avaliação, valorizando os resultados escolares e reforçando a avaliação sumativa externa no ensino básico;*
- *Reforço do caráter transversal da educação para a cidadania, estabelecendo conteúdos e orientações programáticas, mas não a autonomizando como disciplina de oferta obrigatória;*
- *Utilização das tecnologias de informação e comunicação nas diversas componentes curriculares.”*

De acordo com as Aprendizagens Essenciais (AE), o propósito é assegurar que os alunos alcancem competências em todas as áreas do ensino da EF, tanto no ensino básico como no secundário. Isso engloba conhecimentos, habilidades físicas, atitudes e valores que incentivem estilos de vida ativos e saudáveis. Cabe aos professores de EF garantir a participação dos alunos nas aulas, proporcionando atividades físicas motivadoras, adequadas e em quantidade suficiente, conforme indicado pelo tempo de prática em situações de aprendizagem (Direção Geral de Educação, 2018). As AE fundamentam-se nos objetivos gerais para o 2.º Ciclo, que são obrigatórios em todas as escolas, de modo a garantir que os alunos adquiram competências em todas as áreas:

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

- *Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.*
- *Conhecer e aplicar cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.”*

No 2.º Ciclo do Ensino Básico, prosseguem-se as aprendizagens adquiridas no 1.º Ciclo, começando a explorar os conteúdos de ensino de forma mais específica e com as competências a serem evidenciadas através da realização dos objetivos nas três dimensões da EF – Atividades Físicas (estruturadas em três graus de detalhe e complexidade), Conhecimentos e Aptidão Física (Direção Geral de Educação, 2018).

No 5.º ano, são retomadas e aprimoradas as aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, melhorando ou reforçando as competências prévias, garantindo uma abordagem equilibrada entre os objetivos propostos para o 2.º Ciclo. Esses objetivos são consolidados no decorrer do 6.º ano, estabelecendo as bases para o desenvolvimento subsequente no 3.º Ciclo (Direção Geral de Educação, 2018).

Embora, como professores estagiários não tenham acompanhado as 2 turmas de 5º ano do início ao fim do ano letivo, foi possível perceber que o professor titular das turmas se guiava pelas AE. Desta forma, foi proposto lecionar aulas de ginástica de solo e de aparelhos, basquetebol, voleibol, dança e lutas.

3.1.1.2. Planeamento

O planeamento é a fase inicial na criação do processo de ensino-aprendizagem em qualquer disciplina. O planeamento deve ser fundamentado na conexão entre a teoria e a prática, relacionando-se com os objetivos previamente estabelecidos pelos professores e pela escola (Bossle, 2002).

De acordo com Bento, (1987), um planeamento eficiente requer que o professor reflita sobre a duração e o andamento das aulas ao longo do ano letivo, possibilitando a organização das atividades com base nos conteúdos programáticos, nas características da turma, nas condições dos locais (incluindo os recursos espaciais e materiais), na quantidade de alunos por turma e nos tempos letivos disponíveis para a lecionação das diferentes matérias.

Dentro do planeamento, deve ainda existir uma ordem lógica que começa com a organização do planeamento anual, seguida pela elaboração das Unidades Didáticas (UD), e, finalmente, pela criação dos planos de aula (Quina, 2009). Visto que a nossa intervenção no 2º ciclo foi esporádica, o planeamento anual já tinha sido definido no início do ano letivo. As UD também não foram realizadas para este ciclo de ensino, apenas ficámos responsáveis pela elaboração dos planos de aula, seguindo sempre as orientações do professor responsável pelas turmas.

Durante a nossa intervenção na EBSC, pudemos constatar que a instituição dispõe de uma vasta gama de instalações desportivas, que incluem um polidesportivo exterior, uma sala de ginástica, um salão polivalente e um polidesportivo interior. No entanto, devido a várias circunstâncias, tais como condições climatéricas adversas e obras em curso, no polidesportivo exterior e interior, respetivamente, só utilizámos o salão polivalente, para a lecionação das modalidades coletivas e a sala de ginástica, para as aulas de ginástica e dança. Em termos de recursos materiais, a escola também está bem munida, pelo que a quantidade e estado do material nunca foi um impeditivo de lecionar qualquer modalidade. No que diz respeito à nossa intervenção, começámos por observar o docente a lecionar uma aula para cada turma. Na aula de 50 minutos do 5ºC, a modalidade abordada foi basquetebol, enquanto na aula de 100 minutos do 5ºA, foram trabalhadas ginástica de solo e basquetebol. Dessa forma, o professor propôs que, nas semanas seguintes, as modalidades a serem lecionadas incluíssem as mencionadas, bem como voleibol, dança e lutas.

Apesar de não termos recebido fichas as biográficas dos alunos, o professor responsável pelas turmas transmitiu-nos algumas informações sobre a forma de estar de cada turma nas aulas de EF. Além disso, foi importante levar em consideração o facto de uma das turmas ser do ensino articulado com o Conservatório de Música, o que pode ter influenciado a forma como os alunos se comportaram nas aulas, uma vez que eram crianças mais conversadoras e predispostas à prática desportiva.

Rink (1985) descreve o plano de aula como uma representação do que se vai lecionar na aula, abrangendo tudo o que é necessário para cumprir o objetivo do mesmo, incluindo os exercícios a serem realizados, a duração de cada um, os materiais necessários, o tempo total da aula e para alguns professores, é ainda crucial especificar os métodos de avaliação e reflexão sobre a aula. Os planos eram feitos semanalmente, seguindo as

diretrizes das AE e adaptando os conteúdos às características e necessidades dos alunos, tendo sempre em consideração os recursos materiais e estruturais disponíveis (Anexo 4).

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Durante o período, em que lecionávamos às 2 turmas de 5^o ano, o processo de ensino-aprendizagem foi da nossa responsabilidade. Como referido anteriormente, cada professor estagiário era responsável por lecionar 50 minutos, então o processo de ensino/aprendizagem depende sempre de quem está a liderar a aula.

O processo de ensino-aprendizagem é um ciclo constante, composto por três etapas: planeamento, anterior à fase de ensino-aprendizagem; a realização, que corresponde ao próprio ato de ensinar e aprender; e a avaliação. Esse processo envolve a aplicação de objetivos previamente estabelecidos, a fim de obter êxito não apenas nos conteúdos traçados, mas também no desempenho educativo do aluno. Para atingir isso, é fundamental um planeamento criterioso do processo de ensino-aprendizagem, utilizando recursos, estruturas e condições de aprendizagem, bem como estratégias com sequências lógicas para alcançar o objetivo final, que é o sucesso académico do aluno (Aranha, 2004; Quina, 2009).

Como referido no ponto anterior, para o planeamento da aula, e neste caso também para a organização do processo de ensino-aprendizagem, tivemos de ter em consideração as características da turma, os recursos materiais e estruturais da escola, uma vez que a matéria a ser lecionada dependia do espaço disponível, isto é, se a aula fosse no salão polivalente prevalecia a lecionação das modalidades coletivas, se fosse na sala de ginástica, as modalidades a lecionar seriam a ginástica e a dança. Durante a nossa breve intervenção, o professor responsável pelas turmas permitiu-nos ajudar e corrigir os alunos conforme estávamos acostumados e ainda nos deu sugestões acerca de como lecionar neste ciclo de ensino. Considerando que, os alunos ainda estão numa fase introdutória, a linguagem a ser utilizada na explicação dos exercícios deve ser o mais simples possível e sempre acompanhada por uma demonstração, facilitando assim o entendimento dos mesmos. Na lecionação das aulas, a maior preocupação foi garantir que os alunos conseguissem realizar as atividades propostas, reduzindo comportamentos inadequados e recorrendo a estratégias para envolver todos os alunos nas aulas. Entre as estratégias adotadas, destaca-se explicações breves e objetivas, considerando que os

alunos nessa faixa etária se distraem com facilidade, e evitar filas, pois, como crianças cheias de energia, permanecer parados em filas pode resultar em comportamentos desviantes.

A estrutura da aula iniciava-se com uma ativação geral, seguida da mobilização articular e de treino de flexibilidade. Na lecionação das aulas de basquetebol, o foco estava em desenvolver a relação com a bola, a relação jogador-bola-companheiro e a prática dos diferentes tipos de passe, recepção, drible de progressão e lançamento. No final das aulas, os alunos ainda tinham a oportunidade de participar de um jogo reduzido de 3x3. No voleibol, os objetivos foram semelhantes, com foco no desenvolvimento da relação jogador-bola e jogador-bola-companheiro, trabalhando principalmente o passe de dedos e a manchete. Na ginástica de solo, os exercícios tiveram como objetivo desenvolver elementos gímnicos como rolamentos, apoio facial invertido e roda, utilizando progressões pedagógicas para facilitar o processo de aprendizagem dos alunos. Já na ginástica de aparelhos, os alunos exercitaram o salto ao eixo no boque e os saltos em extensão e encarpado. No caso do regadinho e das lutas foram aulas mais esporádicas. Contudo no regadinho foram ensinados os passos básicos da coreografia e posteriormente a coreografia completa, já nas lutas, o foco foi as projeções para o solo.

3.1.1.4. Avaliação

De acordo com o Decreto-lei 139/2012, a avaliação atua como um processo regulador do ensino, orientando o percurso escolar e assegurando que os conhecimentos e habilidades foram aprendidos. Este decreto estabelece o propósito da avaliação que visa, essencialmente, aprimorar o ensino, verificando se os conhecimentos e habilidades foram aprendidos conforme as metas curriculares estabelecidas (para o ensino básico e secundário), e, caso seja necessário, ajustar o processo de ensino-aprendizagem.

Tradicionalmente assumem-se 3 tipos de avaliação: a diagnóstica, a formativa e a sumativa. A Avaliação Diagnóstica (AD) é feita no início de cada ano letivo, com o objetivo de orientar o planeamento e a implementação do ensino-aprendizagem. A Avaliação Formativa (AF) é contínua e sistemática, permitindo ao docente acompanhar a evolução dos alunos ao longo das aulas e ao mesmo tempo verificar o progresso das suas aprendizagens. Com base nas informações obtidas, o professor pode reajustar as suas estratégias de ensino e proporcionar exercícios que vão de encontro às necessidades

dos seus alunos. Por fim, a Avaliação Sumativa (AS) ocorre para informar os alunos e encarregados de educação acerca da situação em que se encontra o desenvolvimento das aprendizagens, sendo aplicada no final de cada período ou semestre letivo, de modo a quantificar e a qualificar as aprendizagens dos alunos.

Neste ciclo de ensino, os 3 níveis de avaliação foram realizados pelo professor responsável da turma. A AD foi realizada no início do semestre, com o propósito de perceber qual era o nível dos alunos nas diferentes modalidades, a AF foi realizada no decorrer das aulas, de forma a ajustar o processo de ensino-aprendizagem e promover o desenvolvimento dos alunos e, por último, a AS foi realizada no final de cada semestre.

De acordo com os critérios de avaliação da EBSC, os alunos são avaliados em 3 áreas, a área da aptidão física através da aplicação dos testes FITescola, a área das atividades físicas e a área dos conhecimentos. Para além disto, os alunos são ainda avaliados nas atitudes e valores nas aulas de EF (Anexo 5).

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Grande parte da intervenção realizada ao longo do ano letivo foi direcionada para o 7º ano e 10º ano, uma vez que foram os anos de escolaridade lecionados pelo professor cooperante, Carlos Bombas. Ambas as turmas, o 7ºB, o 10ºA e o 10ºTD+TIG ficaram à responsabilidade partilhada pelos professores estagiários, desde a planificação, organização do processo ensino-aprendizagem e a intervenção.

3.1.2.1. Princípios Base

Tal como acontece no 2º ciclo do ensino básico, os princípios base que orientam o processo de ensino-aprendizagem são o Decreto-Lei n.º 139/2012 e as AE. O que foi apresentando anteriormente acerca do Decreto-Lei n.º 139/2012 e das AE, refere-se a ambos ciclos de ensino, porém diferem quando analisamos as AE específicas de cada ano de escolaridade.

No 3º Ciclo do Ensino Básico, a par das aprendizagens do 2º Ciclo, as AE têm como objetivo abordar os vários conteúdos na sua forma característica e em toda a sua

extensão, proporcionando aos alunos um conjunto de opções para ingressarem no ensino secundário (Direção Geral de Educação, 2018).

O 7º ano é dedicado à revisão de conteúdos, para o melhoramento e/ou recuperação dos alunos, com base na aquisição equilibrada e integral das habilidades planeadas para o 3º ciclo. As metas previstas dizem respeito a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, delineando as habilidades compartilhadas em todas as áreas, manifestadas da seguinte maneira:

- a) *“Participação ativa em todas as situações e procura do êxito pessoal e do grupo:*
- *Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;*
 - *Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);*
 - *Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);*
 - *Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;*
 - *Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;*
 - *Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;*
 - *Analisando e interpretando a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..*
- b) *Interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.*

- c) *Identificando e interpretando os fenômenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.*
- d) *Elevando o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.*
- e) *Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.*
- f) *Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.”*

Além destas competências, compartilhadas por todas as áreas, as AE de cada matéria, na área das atividades físicas são estruturadas com base em objetivos gerais por subáreas (Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, etc.) (Direção Geral de Educação, 2018).

O 10º ano visa essencialmente em fazer uma revisão aos conteúdos abordados ao longos dos ciclos do ensino básico, permitindo aos alunos aprofundar-se em certas matérias, explorando áreas alternativas, ou ainda reforçar conhecimentos em áreas de maior dificuldade. Este ano de escolaridade serve como um momento de consolidação das aprendizagens que viabilizam escolhas fundamentais nos anos seguintes. É importante ainda neste ano solidificar e complementar a formação diversificada adquirida no ensino básico, podendo facilitar a transição para uma nova escola ou turma, oferecendo mais oportunidades para recuperação e/ou aprimoramento em disciplinas nas quais os alunos tenham demonstrado maior dificuldade na AD (Direção Geral de Educação, 2018).

Tal como acontece no 2º e 3º ciclos de ensino, as metas previstas dizem respeito a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, delineando as habilidades compartilhadas em todas as áreas, manifestadas da seguinte maneira:

- a) *“Participação ativa em todas as situações e procura do êxito pessoal e do grupo:*
 - *Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;*
 - *Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);*

- *Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a ajuda mútua para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);*
 - *Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;*
 - *Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;*
 - *Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;*
 - *Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.*
- b) *Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc..*
- c) *Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respectivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.*
- d) *Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.*
- e) *Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.*
- f) *Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.*
- g) *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.*

3.1.2.2. Planeamento

O planeamento é a etapa que antecede a intervenção e organização do novo ano letivo, sendo necessário existir um período de observação antes da elaboração e formulação de ideias, metodologias e metas. Isso permite que se faça um diagnóstico preciso da realidade enfrentada, tendo em consideração os espaços e materiais disponíveis, a duração das aulas e, por último, mas não menos importante, as particularidades da turma em questão (Inácio et al., 2014).

De acordo com o autor mencionado anteriormente, podemos afirmar que o planeamento começou no dia em que nos apresentámos na ESAAG e conhecemos o professor cooperante. Nesse dia reunimos com o professor Carlos Bombas e a reunião serviu para ele nos explicar em que moldes ia consistir o estágio, informando que o planeamento das aulas seria semanal, uma vez que existe uma rotação semanal pelos espaços desportivos da escola e ainda que as aulas seriam politemáticas, isto é, numa aula seriam abordadas mais do que uma modalidade. Ainda nesta reunião foi-nos comunicado que não seria atribuída uma turma a cada estagiário, mas todos ficariam responsáveis pelas turmas.

De acordo com Pacheco (1995), o planeamento consiste num processo de revisão que organiza todo o processo de ensino-aprendizagem. O planeamento permite ainda orientar o procedimento de ensino, como objetivo de potenciar aprendizagens significativas aos alunos a que se destina (Matos, 2010).

Antes de abordar o planeamento utilizado para o ano letivo de 2022/2023, é importante salientar que a intervenção ocorreu numa turma do 3º ciclo do ensino básico, o 7ºB, numa turma do ensino secundário, 10ºA e numa turma do profissional, o 10ºTD+TIG. O planeamento foi elaborado com a supervisão do professor cooperante para as 3 turmas. Com o objetivo de elaborar um planeamento mais detalhado, foi fundamental ter em consideração diversos fatores relevantes para a criação de um ambiente propício à aprendizagem, como as características individuais dos alunos, a disponibilidade e adequação dos espaços para lecionar as aulas, entre outros.

Bento (2003) refere que um planeamento correto deve dividir-se em 3 níveis de aplicação: o plano anual, as UD e os planos de aula. Desta forma, o primeiro passo é a elaboração do plano anual, que serve para organizar todo o percurso do ano letivo para cada turma, tendo sempre em consideração os objetivos previstos para as mesmas.

Como referido anteriormente, na primeira reunião com o professor cooperante ficou definido que ao longo do ano letivo, seria introduzido um amplo leque de modalidades nas aulas, seguindo um estilo politemático e um modelo de ensino estruturado por etapas. Esse método visa aprimorar continuamente as habilidades dos alunos.

Segundo Bento (1998), as UD são uma parte importantíssima para a organização do processo de ensino-aprendizagem, em que o docente recolhe informações que possibilitam a organização da prática de cada matéria, onde são identificados os recursos para a aprendizagem, o nível dos alunos, a disposição de objetivos e conteúdos, entre outros. Ao invés do que aconteceu no 2º ciclo do ensino básico, para a turma do 7ºB e do 10ºA tivemos de elaborar, coletivamente as UD de cada modalidade que seria abordada (Anexo 6). As UD elaboradas eram similares para ambas as turmas, contudo o número de aulas variou entre as turmas em consequência da rotação dos espaços. Porém, apesar das UD serem as mesmas, o nível de complexidade variou, tendo em consideração as características da turma e dos próprios alunos, observadas na AD.

Posteriormente à elaboração das UD é posto em prática todo o planeamento realizado com a aplicação dos planos de aula, que representam a transição do pensamento teórico para a prática propriamente dita e devem incluir os objetivos específicos de cada atividade, as situações de aprendizagem a serem lecionadas e os aspetos a serem considerados na condução dos exercícios. Tudo isso deve ser planeado em concordância com o conteúdo programático e o nível de conhecimento dos alunos, a fim de garantir uma experiência de ensino-aprendizagem eficiente e produtiva. O plano de aula atua como um guia das atividades a serem desenvolvidas durante a aula, sendo fundamental dar destaque aos elementos-chave que garantem a condução dinâmica das atividades. Isso inclui as principais estratégias a serem aplicadas em diferentes momentos da aula, bem como a organização e divisão das tarefas e exercícios propostos (Bento, 1998).

Ao fim de semana, o professor cooperante disponibilizava os conteúdos a abordar em cada aula, distribuía os planos e nós disponhamos de pelo menos 48 horas para elaborar o plano de aula. Numa fase inicial o plano de aula, era elaborado pelos 4 estagiários, posteriormente passou a ser realizado em pares e por fim individualmente. O plano estava dividido em 3 partes: a parte inicial, onde constava o aquecimento, a mobilização articular, os alongamentos e o reforço muscular, a parte fundamental, onde eram abordadas as modalidades e a parte final, onde era feito o retorno à calma e o balanço final (Anexo 7).

As primeiras aulas lecionadas foram fundamentais para realizar o planeamento, uma vez que foi realizada a AD de todas as modalidades, para que ficássemos com um panorama geral das características dos alunos e do nível das turmas.

O AEAAG mantém uma parceria estabelecida com o *Google Workspace*, disponibilizando acesso a uma ampla variedade de recursos desta plataforma a todos os alunos e professores do agrupamento. Com isto, foi atribuído a cada estagiário um email institucional que dava acesso ao *Google Classroom*, onde estávamos inseridos nos grupos das turmas em que lecionávamos como professores. Para além disto, o professor Carlos Bombas criou uma turma com a denominação “Núcleo de Estágio EF AEAAG 2022-23”, onde foram disponibilizados por ele documentos de apoio ao EP e onde os professores estagiários colocavam os planos de aula das turmas semanalmente, as UD, entre outros documentos para serem supervisionados por ele, funcionando como um Dossiê de Estágio.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Após o planeamento, o processo ensino-aprendizagem é implementado e baseia-se na aplicação dos princípios estabelecidos para cada matéria. Nesta fase, o professor estagiário procura aplicar diversas metodologias e abordagens para alcançar os objetivos propostos. Durante a intervenção, ao experimentar várias estratégias, o professor vai descobrindo quais são mais facilitadoras do processo de ensino-aprendizagem dos alunos, tendo em consideração os objetivos estabelecidos para cada fase do processo.

Como referido no ponto anterior ficámos responsáveis por lecionar de forma partilhada as aulas de EF ao 7ºB, ao 10ºA e o módulo de orientação à turma de 10ºTD. Tal como mencionei no 2º ciclo, cada professor tem uma forma diferente de ensinar e conduzir as aulas e por vezes é difícil perceber qual é o melhor método a adotar. Inicialmente, o processo foi ao mesmo tempo, complicado e desafiador, uma vez que representava uma experiência nova e por muitos conhecimentos que tivéssemos adquirido previamente nas unidades curriculares do mestrado, para alcançar sucesso no processo de ensino-aprendizagem dos alunos é fundamental conhecer os alunos, perceber em que nível está turma e perante isto ajustar a nossa intervenção na aula.

Nas duas primeiras semanas, em ambas as turmas, foram realizados os testes FITescola, para saber em que nível de condição física estavam as turmas, e posteriormente as duas

turmas de ensino regular foram avaliadas em todas as modalidades, como já foi referido no ponto anterior. Após as avaliações, e estando já definido que as aulas seriam de carácter politemático, começámos por lecionar as modalidades de basquetebol, voleibol, badminton e ténis de mesa, onde cada estagiário começava numa estação e ia rodando com o seu grupo. Quando o espaço definido para a aula era o ginásio, aproveitávamos para desenvolver as modalidades individuais, como a ginástica e a dança, mais especificamente o regadinho. No 2º semestre, juntaram-se as modalidades de andebol, futsal, corfebol e atletismo. Os exercícios eram quase sempre em situação de jogo reduzido ou em jogo de colaboração, no caso do voleibol, badminton e ténis de mesa, dando a indicação do número de passes que o grupo conseguia fazer entre si. Apesar das modalidades a serem abordadas e os exercícios serem semelhantes para a turma do 7ºB e do 10ºA, a linguagem utilizada e o grau de dificuldade dos exercícios eram ajustados a cada turma e ao nível de cada aluno.

Desde início que tivemos autonomia e responsabilidade pelas turmas, o que fez com que evoluíssemos enquanto docentes. As aulas politemáticas eram uma novidade para nós e foi um grande desafio conseguir gerir tantas modalidades ao mesmo tempo, apesar de inicialmente cada um estar apenas a intervir numa estação. Quando passámos para a leção a solo, percebemos realmente a realidade que era lecionar uma aula com 4 ou 5 modalidades ao mesmo tempo. Desta forma foi importante dividir a turma em grupos homogéneos, para que alguns que se encontravam em níveis de aprendizagem superiores pudessem trabalhar um pouco em autonomia, enquanto o foco do professor estava na estação com a modalidade mais difícil. Em ambas as turmas era a ginástica, pois esta começou a ser trabalhada também em contexto de pavilhão, para potenciar mais as habilidades motoras dos alunos nesta modalidade. Dividir a turma, sempre possível em grupos homogéneos permitia também o ajuste dos exercícios e consequente dos seus objetivos ao nível do grupo, podendo aumentar ou diminuir o grau de dificuldade.

As aulas foram iniciadas sempre da mesma forma, com uma saudação inicial, onde se verificava as faltas de presença ou de material. Posto isto, os alunos eram informados acerca dos objetivos previstos para aquela aula e o que era esperado por parte deles. Seguiu-se o aquecimento, sempre acompanhado por um jogo pré-desportivo, a mobilização articular, os alongamentos e por último o reforço muscular, onde o número de séries foram aumentando gradualmente. Na parte inicial da aula, os alunos eram dispostos em círculo de modo a serem observados pelo professor e evitando possíveis

comportamentos inadequados, de seguida procedia-se à montagem das estações. O final da aula servia para fazer um retorno à calma e um balanço final.

O tempo despendido na montagem das estações e na organização dos grupos foi diminuindo com o tempo, assim como o tempo despendido em transições, pois os alunos começaram a compreender as rotinas das aulas e começaram também eles a envolver-se na montagem e desmontagem dos exercícios.

No ensino profissional, a aula funcionava de modo distinto. O módulo a lecionar foi o de Orientação, onde foi utilizada a aplicação *iOrienttering*, em que os professores marcavam um percurso, em que pontos ficavam marcados via GPS e durante as aulas os alunos da turma de profissional tinham de realizar os diferentes percursos organizados no menor tempo possível. Antes da utilização da aplicação, os alunos realizaram percursos desenhados em mapas, para se familiarizarem com os instrumentos de navegação, como a bussola, as balizas, o cartão, entre outros.

Em suma, no processo de ensino-aprendizagem a organização do espaço da aula e a gestão do tempo são preocupações essenciais. Uma boa organização da aula e a otimização do tempo disponível promovem o empenhamento motor dos alunos, incentivando a sua participação ativa nas tarefas propostas. Para além disso, o discurso e a comunicação desempenham também um papel fundamental, sendo crucial que o professor estabeleça uma interação constante com os alunos, através do feedback e das ajudas quando necessário. Esta interação fomenta a compreensão dos conteúdos e estimula o desenvolvimento das habilidades motoras dos alunos, garantindo um ambiente de aprendizagem rico.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação da disciplina de EF representa um dos principais desafios do processo de ensino-aprendizagem, já que, mesmo sendo crucial, ela é bastante subjetiva, uma vez que professores diferentes podem ter perceções diferentes na observação.

A avaliação é um procedimento que visa monitorizar o progresso do aluno durante o seu processo de aprendizagem, identificando as metas alcançadas e procurando formas de superar os obstáculos. Com isto, a avaliação enfoca tanto o rendimento do aluno quanto o plano de ação do docente, que está intrinsecamente relacionado com o processo

educativo (Ribeiro, 1999). Para o mesmo autor, a avaliação tem 3 tipos: a diagnóstica, a formativa e a sumativa, que são importantíssimas para o professor.

No início do ano letivo, o GEF da ESAAG reuniu-se e definiu os critérios de avaliação para o 3º ciclo e para o Secundário. Tal como acontece no 2º ciclo, os alunos são avaliados em 3 áreas, a área da aptidão física, a área das atividades físicas e a área dos conhecimentos. Para além disto, os alunos são ainda avaliados nas atitudes e valores nas aulas de EF (Anexo 8).

Os testes FITescola entram na área da aptidão física, e são aplicados ao longo do ano letivo, tendo como referência os valores da Zona Saudável de Aptidão Física do FITescola. A área dos conhecimentos, por sua vez, pode ser avaliada de diversas formas, através de testes de avaliação e de trabalhos escritos individuais ou em grupo. Na área das atividades físicas, o aluno é avaliado nas modalidades abordadas ao longo do ano.

A AD é realizada no início do ano letivo e serve para fornecer informações sobre o nível de aprendizagem em que estão os alunos em relação a uma determinada matéria, estas informações ajudam o professor a elaborar um planeamento de aula, ajustado ao nível de cada aluno (Siedentop, 1998).

Nas duas primeiras semanas de aulas, com o objetivo de saber em que nível estavam as turmas, foram aplicados os testes FITescola e os resultados foram introduzidos na respetiva folha de registo (Anexo 9), e foram também realizadas a AD a todas as modalidades que seriam abordadas no ano letivo. Desta forma, os alunos foram enquadrados por níveis nas várias modalidades, como se poder ver na folha de registo (Anexo 10).

A AF possibilita verificar se o aluno está a conseguir alcançar os objetivos estabelecidos, enquanto identifica as dificuldades e recolhe dados para ajustar o processo de ensino-aprendizagem. Esta avaliação tem uma natureza contínua e é realizada em todas as aulas, geralmente por meio da observação (Ribeiro, 1999).

Ao longo das aulas, a AF dos alunos era feita, por meio da observação, permitindo perceber a evolução dos alunos e ajustar as estratégias utilizadas na intervenção para colmatar as necessidades de cada um. Para o registo desta avaliação era utilizada uma folha de registo, que pode ser consultada no anexo 11.

Para a Ribeiro (1999), a AS representa o progresso do aluno no final de cada matéria, compilando as AF. Desse modo, uma nota final é atribuída ao aluno, fundamentada nos níveis de melhoria previamente definidos, em relação ao desempenho do estudante num conjunto de metas de aprendizagem (Arends, 1995).

No final do 1º semestre, os alunos foram avaliados em todas as modalidades que tinham sido abordadas, foi contabilizada o melhor resultado em cada teste FITescola realizado, e executaram ainda um teste de avaliação, em formato digital no *Google Forms* (Anexo 12), e de acordo com os critérios de avaliação foi-lhes atribuída uma nota. Contudo, no 2º semestre, muito devido ao cariz politemático das aulas, foi permitido aos alunos continuarem a exercitar as modalidades aprendidas no semestre anterior e mais as que foram introduzidas, de modo que cada aluno tivesse oportunidade de melhorar e evoluir em cada matéria. No 2º semestre, os alunos foram avaliados em todas as modalidades abordadas durante o ano letivo, existindo melhorias significativas nas modalidades, já lecionadas no semestre anterior, foi dada a oportunidade de melhorarem também na área da aptidão física, sendo contabilizado sempre o melhor registo, e realizaram também um teste de avaliação e alguns trabalhos escritos (Anexo 13). Posto isto, e de acordo com os critérios de avaliação, foi atribuído a cada a aluno uma classificação, tendo em conta o seu ciclo de ensino e ano escolaridade.

O desempenho global das turmas pode ser verificado através valores na obtidos na AS. Ao analisar as tabelas a seguir, podemos constatar que as classificações à disciplina de EF são superiores no 2º Semestre comparativamente ao 1º Semestre. Isto é um indicador do progresso dos alunos ao longo do ano letivo, que reflete o impacto positivo do processo de ensino-aprendizagem.

Os resultados evidenciam o empenho e dedicação de ambas as turmas no desenvolvimento das diferentes competências. É evidente que o formato das aulas politemáticas, que abrangem diferentes modalidades ao longo do ano letivo, desempenhou um papel crucial no sucesso dos alunos. Esta abordagem proporcionou-lhes a oportunidade de praticar as diferentes modalidades, o que facilitou significativamente a sua aprendizagem e levou a melhores resultados.

Tabela 1 - Classificações Finais de EF 7ºB

	M	Máx	Min
1º Semestre	3.50	4.00	3.00
2º Semestre	3.70	4.00	3.00

M – Média Máx – Máximo Min - Mínimo

Tabela 2 - Classificações Finais de EF 10ªA

	M	Máx	Min
1º Semestre	14.78	17.00	13.00
2º Semestre	16.87	19.00	15.00

M – Média Máx – Máximo Min – Mínimo

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Fazendo uma análise global do meu estágio, no que concerne à Área I, posso afirmar que foi uma experiência enriquecedora, uma vez que não desenvolvi apenas competências profissionais, mas também pessoais. Ter tido a oportunidade de lecionar aulas de EF nos diferentes ciclos de ensino foi uma experiência única e diversificada, onde cada ciclo de ensino, cada ano de escolaridade e cada aluno apresentou desafios, nuances e complexidades próprias, exigiu de mim flexibilidade e uma grande capacidade de adaptação. Trabalhar com alunos de diferentes idades, permitiu-me desenhar as metodologias mais adequadas a cada grupo etário. Durante as aulas, precisei de fazer adaptações, a nível das estratégias, dos estilos de ensino e feedbacks, uma vez que o que funciona numa turma ou num ano de escolaridade pode requerer ajustes noutra.

No que diz respeito ao planeamento, a principal dificuldade enfrentada foi a acomodação e contextualização das matérias ao perfil diversificado dos alunos. De modo, a ultrapassar esta adversidade, aula a aula observava continuamente as necessidades e potencialidades de cada aluno, permitindo construir planos de aula adequados ao nível das turmas e dividindo as mesmas em grupos homogêneos, facilitando a minha intervenção nas aulas. Certamente, que no futuro irei implementar estas estratégias na minha lecionação, pois um bom planeamento, que tenha em consideração diversos

fatores, como a diversidade dos alunos, recursos disponíveis e níveis da turma, será sempre mais fácil adaptar a prática a acontecimentos inesperados.

O maior desafio durante a intervenção nas aulas foi manter os alunos motivados e envolvidos na mesma. O facto de as aulas serem politemáticas, ajudou nesse aspeto, uma vez que os alunos durante uma aula praticavam várias modalidades. Envolver os alunos na montagem das estações e na arrumação do material, potenciou a motivação e a responsabilização dos alunos nas aulas e fez com que estes se sentissem parte integrante do processo de ensino-aprendizagem.

As reuniões semanais com o professor cooperante e com os meus colegas de estágio foram extremamente úteis para discutir alternativas a serem aplicadas conforme o contexto e a turma. Estes momentos, em articulação com as reflexões no final da aula, possibilitaram a identificação de aspetos a melhorar na minha intervenção, potenciando o meu desenvolvimento.

No que diz respeito à avaliação, o mais difícil foi a objetividade na avaliação das competências dos alunos, pois o conhecimento é alicerçado na apropriação de técnicas e movimentos específicos das várias modalidades, o que dificulta sobremaneira a avaliação por parte do professor. Neste aspeto, o professor cooperante ajudou-nos bastante e transmitiu-nos pequenas estratégias que utilizava para avaliar, como por exemplo, definir critérios simples e claros para cada nível de avaliação, que fossem fáceis e rápidos de observar. Realizar a AF ao longo das aulas, também foi importante para exercitar o método de avaliação e acompanhar o desenvolvimento dos alunos, isto fez com que encarasse a avaliação, não apenas como um instrumento de medida, mas também como uma ferramenta para desenvolvimento do meu pensamento crítico e reflexivo, de modo a ser capaz de reajustar as aulas e a minha intervenção.

O estágio permitiu-me aplicar os conhecimentos adquiridos durante a minha formação académica, respeitando sempre a importância da diferenciação pedagógica e a utilização de estratégias de ensino distintas para atender às necessidades e características individuais dos alunos e potenciar o seu desenvolvimento em todas as áreas. A experiência revelou-se uma aprendizagem profunda, com uma evolução notória desde o início do estágio, especialmente nas minhas capacidades de adaptação, resiliência e no meu pensamento crítico e reflexivo.

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

3.2.1. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) baseia-se em atividades recreativas e formativas que visam preencher o tempo livre e complementar a formação escolar dos alunos. Estas atividades são organizadas dentro de uma estrutura que valoriza a liberdade, tanto no que diz respeito à participação quanto à escolha. Uma das principais metas desta estrutura é fomentar a educação para a cidadania e promover a saúde e o bem-estar físico de toda a comunidade escolar (Direção-Geral da Educação, 2021).

Tendo em consideração o Regulamento do DE 2022-2023, um professor pode desempenhar diversas funções no âmbito do DE, como Professor-Coordenador do Clube do Desporto Escolar, Professor-Coordenador adjunto do Clube do Desporto Escolar, Professor responsável por Grupo Equipa (nível II e nível III) e Professor do Centro de Formação Desportiva do Desporto Escolar.

O Programa Estratégico do DE 2021-2025, em conformidade com as deliberações enunciadas no Decreto-Lei nº55/2018, tem como intenção ampliar a oferta desportiva aos alunos nos próximos quatro anos, indo de encontro ao PE de cada estabelecimento de ensino, possibilitando o progresso desportivo, a saúde e o bem-estar dos alunos, favorecendo, assim, o seu sucesso académico.

O DE assume um papel importante na fomentação do gosto pela prática desportiva dos alunos, permitindo muitas vezes, que pratiquem na escola uma modalidade que não têm oportunidade de praticar fora da escola. Para muitos alunos, se não fosse esta atividade, talvez não praticassem atividade física para além da que realizam na aula de EF. Todos sabemos que o desporto tem um grande impacto na vida de cada aluno, desenvolvendo através dele, competências e acima de tudo vivências e valores que perdurarão durante toda a sua vida.

No AEAAG existe uma vasta gama de modalidades, onde os alunos se podem inscrever, contabilizando no total 28 grupos-equipa, 23 na ESAAG e 5 na EBSC. Havendo uma diversidade tão grande de modalidades, procurei acompanhar a lecionação do maior número de grupos-equipa possível, focando-me mais de perto na Canoagem e no Futsal

Feminino do escalão de iniciados, que acabou por se consagrar campeão nacional de DE. Para além dos grupos-equipa do DE, o AEAAG dispõe ainda de um CFD DE Náutico, como referido anteriormente na caracterização do agrupamento. Neste contexto e em articulação com os estagiários do CTeSP - Desportos de Montanha do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), foi possível organizar algumas atividades de canoagem e paddle para grupos externos à escola. Apesar de não me sentir à vontade com estas modalidades, foi muito profícuo estar presente nas atividades do CFD, pois desenvolvi conhecimentos numa área, que ainda não tinha tido o privilégio de aprofundar no meu percurso académico.

O DE congrega ainda os projetos complementares, como o Basquetebol 3x3, o Andebol 4Kids, o Corta-Mato, a Festa do Futebol Feminino, o Gira-Vôlei Escolar, o Judo nas Escolas, o Mega Sprinter, o NBA Jr., o Padel Escolar, a Taça DE – UNICEF e o Tag-Rugby. No entanto, neste ano letivo, marcado pelas contínuas greves de professores, alguns projetos complementares do DE não foram implementados na ESAAG, por decisão do GEF, embora tenham sido realizados em anos anteriores. Estes incluem a Festa do Futebol Feminino, o Gira-Vôlei Escolar, o Mega Sprinter e o Tag-Rugby, tendo sido o Corta-Mato e o Basquetebol 3x3, os únicos realizados.

3.2.2. Intervenção na Escola

A ESAAG é uma escola que dinamiza uma vasta gama de atividades durante o ano escolar, de carácter desportivo, social e cultural. Assim, sempre que foi possível, fiz questão de participar nessas iniciativas, não apenas as de natureza desportiva, mas também as de índole social. Assim sendo, de seguida são apresentadas as atividades nas quais participei:

- Semana Europeia do Desporto (26 a 30 de setembro): esta semana tem como objetivo promover o Desporto e a Atividade Física. Desta forma, o GEF decidiu organizar no dia 30 de setembro, o Corta-Mato Fase Escolar na Torre de Menagem.

- “Deixa a Mochila em Casa” (3 e 4 de novembro): o AEAAG dedicou dois dias do calendário escolar a atividades formativas que os alunos tiveram a oportunidade de escolher de acordo com as suas preferências. No âmbito desta iniciativa, foi organizada uma visita à Serra da Estrela com a turma do 10ºTD, onde realizaram um percurso de orientação nas Penhas da Saúde, elaborado pelo Núcleo de Estágio de EF.

- Passadiços do Mondego (9 de novembro): no âmbito do módulo de orientação, da disciplina de Animação e Lazer, a turma 10^oTD realizou uma caminhada pelos Passadiços do Mondego.
- Dia da Pessoa com Deficiência (6 e 7 de dezembro): nestes dois dias, todas as turmas da ESAAG tiveram a oportunidade de experienciar as diferentes modalidades do Desporto Adaptado, durante a sua aula de EF.
- Basquetebol 3x3 (20 de dezembro): o GEF organizou esta atividade, no último dia de aulas antes das férias do Natal. O Núcleo de Estágio de EF esteve envolvido na organização da atividade.
- Jogo Voleibol Professores vs Alunos (20 de dezembro): o GEF juntamente com os grupos-equipa de voleibol, realizaram um jogo de voleibol, entre professores e alunos.
- Trekking “Trilhos de Água” (4 de janeiro): no âmbito do módulo de orientação, da disciplina de Animação e Lazer, a turma 10^oTD realizou uma caminhada pelos “Trilhos de Água”.
- Orientação na Neve (18 de janeiro): aproveitando as condições climatéricas, decorreu no exterior da escola, uma aula do módulo de orientação da disciplina de Animação e Lazer. A turma do 10^oTD realizou três percursos de orientação, elaborados pelos Núcleo de Estágio.
- Corta-Mato Fase Distrital (6 de fevereiro): o Núcleo de Estágio de EF, juntamente com a CLDE da Guarda, esteve presente na organização do Corta-Mato.
- Orientação pela Cidade da Guarda (15 de fevereiro): o Núcleo de Estágio de EF criou um percurso de orientação pelos pontos históricos da Guarda, e no âmbito do módulo de orientação da disciplina de Animação e Lazer, a turma 10^oTD concretizou esse percurso.
- Desfile “Vestir os Valores” (3 de março): a fim de angariar fundos para a Loja Social do AEAAG, foi realizado um desfile solidário, onde participaram alunos, professores, técnicos e funcionários do agrupamento.
- Projeto Erasmus – Ilha da Reunião (13 a 17 de março): nesta semana, a ESAAG recebeu um grupo de alunos e professores da Ilha da Reunião, no âmbito do projeto Erasmus. O Núcleo de Estágio de EF esteve envolvido em diversas atividades proporcionadas ao

grupo estrangeiro, tais como, uma prova de orientação pelos pontos turísticos da Guarda, onde em cada ponto estava um desafio, uma caminhada pelos Passadiços do Mondego e uma atividade de canoagem e paddle na Barragem do Caldeirão.

- Visita de Estudo a Béjar (20 a 22 de março): no âmbito do módulo de orientação, da disciplina de Animação e Lazer, o professor cooperante, juntamente com os professores estagiários, organizou uma visita de estudo a Béjar para a turma de 10^oTD, onde estava previsto fazer Ski e Snowboard na Estação de Esqui na Serra de Bejar - La Covatilla, contudo face às condições climatéricas não foi possível realizar essa atividade. Posto isto, foi criado pelo Núcleo de Estágio, um percurso de orientação pelo município de Candelario.

- Campeonato Distrital Desportos Gímnicos DE (19 de abril): o Núcleo de Estágio de EF ajudou na organização desta competição que ocorreu no Pavilhão da ESAAG.

- Projeto Erasmus “Friends in Europe” (24 a 28 de março): nesta semana, a ESAAG recebeu um grupo de alunos e professores da Alemanha, no âmbito do projeto Erasmus. O Núcleo de Estágio de EF esteve envolvido em diversas atividades proporcionadas ao grupo estrangeiro, tais como, uma prova de orientação pelos pontos turísticos da Guarda, onde em cada ponto estava um desafio e uma atividade de canoagem e paddle na Barragem do Caldeirão.

- Campeonato Regional Futsal Feminino Iniciados DE (5 de maio): o Núcleo de Estágio de EF ajudou na organização desta competição que ocorreu no Pavilhão da ESAAG.

- Projeto Erasmus “Leap to the Future” (8 a 12 de maio): nesta semana, a ESAAG recebeu um grupo de alunos e professores da Alemanha, no âmbito do projeto Erasmus. O Núcleo de Estágio de EF esteve envolvido em diversas atividades proporcionadas ao grupo estrangeiro, tais como, uma prova de orientação pelos pontos turísticos da Guarda, onde em cada ponto estava um desafio e uma atividade de canoagem e paddle na Barragem do Caldeirão.

- Atividade “O Papel do Professor: Construir o Futuro” (29 de maio): após o Núcleo de Estágio ter assistido a esta atividade proporcionada pelo Departamento de Ciências do Desporto, no âmbito da UC de EF no Sistema Educativo, os professores estagiários decidiram replicar esta atividade na ESAAG, uma vez que achámos que foi uma sessão muito interessante e enriquecedora (Anexo 14).

- Dia Mundial da Criança (21 e 22 de junho): o Núcleo de Estágio participou nestas atividades proporcionadas pelo Município da Guarda, em articulação com o AEAAG e o Agrupamento de Escolas da Sé, onde participaram todas as crianças do 1º ciclo do concelho da Guarda.

- Festa de Final de Ano AEAAG (28 de junho): esta atividade foi proporcionada pelo Departamento de Expressões e Tecnologias, ao qual os professores de EF pertencem.

3.2.3. Direção de Turma

De acordo com Roldão (1995), a direção de turma é orientada pelo diretor de turma (DT), que se encarrega de coordenar e supervisionar as normas educativas. O DT é a pessoa que comunica as informações e administra as ausências tanto com os estudantes como com os responsáveis legais. Além disso, é também função do diretor de turma partilhar as informações provenientes de outros docentes e diversas situações escolares com a turma a seu cargo. É importante que este mantenha um cuidado constante com os seus alunos, em termos de comportamento e aprendizagem, e que tenha uma participação ativa na elaboração do projeto curricular da turma (Marques, 2003).

O professor cooperante não era responsável por nenhuma direção de turma. Desta forma o acompanhamento de uma direção de turma só foi possível pela disponibilidade da DT da turma do 7ºB, no horário das 14H15 às quintas-feiras.

Nestas sessões, a professora apresentou-nos a plataforma do GIAE, orientou-nos sobre escrever sumários, marcar e justificar faltas. Para além disto, a DT do 7ºB colocou-nos a par de algumas situações que um DT tem de resolver, desde, conversar com os Encarregados de Educação (EE) à presidência e condução das reuniões com o conselho de turma.

3.2.4. Integração com o Meio

A integração com o meio que nos rodeia é um fator crucial. A capacidade de nos integrarmos e interagirmos de forma fluida, contribui em várias dimensões para a nossa experiência na escola. Isto ocorre porque, de algum modo, essa interação aumenta o nosso conforto e a sensação de pertença à comunidade escolar.

No início do ano escolar—e como referido anteriormente, tivemos uma reunião como professor cooperante, que serviu de apresentação e esclarecimentos do estágio, informando-nos um pouco sobre a escola e as suas dinâmicas. Como qualquer docente recém-chegado à escola, começámos por conhecer as infraestruturas da ESAAG, de um modo especial as instalações desportivas e a sala dos professores, que viriam a ser os espaços onde passaríamos mais tempo. Seguiram-se as apresentações a alguns membros do corpo docente e funcionários, incluindo o diretor.

O professor Carlos Bombas sempre nos encorajou a interagir com os demais professores e funcionários da ESAAG e ao longo do ano foi possível estabelecer uma boa relação com todos. Ter a oportunidade de interagir com professores de diferentes disciplinas na sala dos professores proporcionou-nos uma visão das dificuldades e estratégias usadas por cada um nas suas aulas, uma partilha de experiência e de conhecer o comportamento dos nossos alunos noutros contextos.

Sendo professores estagiários de EF, é óbvio que passámos mais tempo com o GEF, uma vez que participámos juntos nas reuniões CL, na organização de atividades e na partilha de visões e ideias sobre a lecionação da disciplina, pela qual somos apaixonados.

A ESAAG é um estabelecimento de ensino com mais de mil alunos, por isso foram muitas as vezes durante o ano escolar que, nós enquanto Núcleo de Estágio fomos confundidos com alunos, mas a seu tempo começámos a ser reconhecidos como professores. Devido à proximidade das idades, estabelecemos uma boa relação com os alunos das turmas que lecionávamos e outros com quem nos cruzámos ao longo do estágio, o que criou um ambiente positivo nas aulas e facilitou o processo de ensino-aprendizagem.

A relação com o professor Carlos Bombas, de forma global, foi bastante positiva. Este demonstrou-se constantemente disponível para partilhar connosco os seus conhecimentos e experiências. Desde o início, concedeu-nos a liberdade e a responsabilidade de gerir as turmas, permitindo-nos lecionar, cometer erros e aprender com eles. Desta forma, desenvolvemos as nossas competências pedagógicas, bem como, fomos capazes de encontrar soluções para os desafios que surgiam, isto contribuiu substancialmente para a nossa evolução enquanto docentes, uma vez que o professor sempre nos incentivou a sermos autónomos, confiantes e resilientes. Para além disto, as suas partilhas e experiências pessoais auxiliaram-nos na compreensão da dimensão humana da profissão docente. Ensinou-nos que ser professor não é só transmitir

conhecimentos, mas também compreender, respeitar e motivar cada aluno, de acordo com as suas necessidades e potencialidades. A relação com o professor cooperante não só nos ajudou a crescer como profissionais, mas também nos moldou enquanto indivíduos, ensinando-nos a importância da empatia, resiliência e paixão na carreira docente.

Por último, a relação com os meus colegas do Núcleo de Estágio, foi sem dúvida, uma das experiências mais gratificantes e edificantes desta fase do meu percurso académico. Desde início, estabelecemos uma colaboração forte e respeitosa, que nos permitiu aprender uns com os outros e enfrentar os desafios que surgiram ao longo do caminho. Através da partilha de ideias, estratégias e reflexões entre nós, foi possível criar um ambiente de apoio e incentivo mútuo, que favoreceu o nosso crescimento pessoal e profissional. Valorizámos as diferentes perspetivas e experiências que cada um trazia, que, apesar de termos tido a mesma formação, cada um já tinha tido diferentes experiências com crianças e jovens. Para além disto, trabalhamos juntos para criar um ambiente de aprendizagem positivo e produtivo, este laço de companheirismo e respeito mútuo não só enriqueceu o estágio, mas também fortaleceu a nossa amizade, tornando este período uma memória que guardarei com carinho.

3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II

Conforme mencionei anteriormente, a oferta do AEAAG em termos de modalidades do DE é vasta, algo que, sem dúvida trouxe uma riqueza extra à minha experiência. Apesar da diversidade de grupos-equipa, foi-me impossível acompanhar todas de perto. No entanto, houve algumas que consegui seguir com mais atenção, como a equipa de futsal feminino do escalão de iniciados, composta por jovens talentosas, maior parte delas já federadas na modalidade ou em futebol. Talvez por este aspeto, a sua assiduidade aos treinos não era grande, pois de um grupo de 15 jogadoras, no treino apareciam cerca de 6 a 7. Porém é importante realçar, que este grupo-equipa foi campeão nacional de futsal. A outra modalidade que consegui acompanhar de perto foi o voleibol. Ao contrário do futsal feminino de iniciados, os treinos tinham bastante adesão, tanto no masculino como no feminino. Devido à construção dos horários letivos no início do ano, o DE das atividades náuticas não teve muita adesão este ano, uma vez que os alunos que praticavam estas atividades em anos anteriores, neste viam-se impossibilitados pois os horários de treinos coincidiam com as suas aulas. Acompanhei alguns treinos de

canoagem, que o professor cooperante dava aos alunos do IPG e vivenciei as diferentes atividades náuticas que eram propostas aos diferentes grupos de Erasmus que a ESAAG recebeu.

A nível de treinos de DE, não ministrei nenhum individualmente, sempre estive a auxiliar o professor responsável pelo grupo-equipa. A ESAAG dispõe de excelentes instalações desportivas, e por isso ao longo do ano recebeu inúmeras competições do DE, desde fases distritais a fases regionais. Desta forma, o núcleo de estágio esteve muitas vezes envolvido nas questões de organização e logística destes eventos desportivos.

Ao longo do ano letivo, enquanto núcleo de estágio participámos e organizámos inúmeras atividades, que enriqueceram o nosso percurso académico, mas também o dos alunos, dos professores e da comunidade escolar. As atividades que me marcaram mais foi o desfile solidário, por ser algo diferente e necessário para a promoção da solidariedade, mas também todas as atividades desenvolvidas para os diferentes grupos de Erasmus, por ser algo único, que exigiu de nós uma capacidade de conseguir comunicar com eles e conhecer pessoas que vêm de contextos diferentes. Por exemplo, na Alemanha, os rapazes e raparigas não fazem a aula de EF em conjunto, o professor de EF leciona aos rapazes e a professora de EF leciona às raparigas. No entanto, quando foram recebidos na nossa escola, tive o privilégio de lecionar uma aula de EF ao 10ºA, onde eles estavam integrados, o que foi um verdadeiro desafio, para explicar os exercícios em inglês, mas sem dúvida que a demonstração dos exercícios foi fundamental para o entendimento do que era pretendido.

Por último, gostava de ter acompanhado mais de perto o trabalho que um DT desenvolve, poder manusear a plataforma do GIAE, uma vez que é fundamental para complementar a formação, considerando que qualquer professor pode desempenhar a função de DT no futuro.

4. Área III – Desenvolvimento Profissional

4.1. Reflexão Final

Olhando para trás, o estágio foi uma experiência profundamente enriquecedora que me permitiu pôr em prática todo o conhecimento adquirido no meu percurso académico. Foi

um ano repleto de desafios e surpresas, uma viagem que me revelou o verdadeiro significado de ser professora e todas as responsabilidades que isso implica. Lecionar aulas de EF em diferentes ciclos de ensino, onde não bastou apenas aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos, mas exigiu de mim uma enorme flexibilidade e capacidade de adaptação. Cada turma, cada aluno tem necessidades diferentes e, enquanto professora, tive de identificar essas especificidades e proporcionar aos alunos exercícios adequados que potenciassesem a sua aprendizagem, não existe uma fórmula única para lecionar, pois cada contexto e turma podem requer uma abordagem diferente.

Foi um ano de inquietação e evolução. O objetivo foi sempre oferecer o melhor ensino possível aos alunos. Contudo, no início, o facto de o professor cooperante trabalhar com aulas politemáticas foi um verdadeiro desafio. O processo de adaptação a esta forma de ensino foi difícil e questioneei-a muitas vezes, mas com o tempo consegui presenciar a evolução dos alunos e perceber que se ocorresse uma pandemia de novo, os nossos alunos já tinham experienciado várias modalidades.

A minha intervenção no DE foi uma parte vital desta jornada, pois tive a oportunidade de expandir os meus conhecimentos em modalidades que nunca tinha abordado, como as atividades náuticas. Acompanhar de perto a logística e organização das diversas competições também foi algo muito importante e valioso para a minha futura carreira de docente.

Na ESAAG pude integrar-me plenamente a comunidade escolar, conviver com diferentes pessoas, desde professores, alunos, funcionários e técnicos, entendendo melhor também as responsabilidades que um professor pode ter para além da leção das aulas. Enquanto Núcleo de Estágio organizámos e participámos em várias atividades, desde desfiles solidários, atividades desportivas a eventos de intercâmbio de Erasmus, experiências que enriqueceram as minhas vivências. A função de DT, apesar de não ter sido explorada tanto como gostaria, revelou-se importante para conhecer a realidade dos alunos, dos EE e desenvolver estratégias que possam funcionar melhor com cada um.

Em suma, o estágio foi uma fase de consciencialização. Foi um período rico em experiências que me permitiu adquirir conhecimentos em várias vertentes do ensino de EF. Ensinei, aprendi e cresci. Foi uma jornada que me ensinou de forma prática tudo aquilo que não pode ser ensinado na teoria ou dentro de uma sala de aula, principalmente

a necessidade de ter uma grande capacidade de adaptação ao contexto, à especificidade de cada aluno e à comunidade escolar.

Agora, olho para trás com um sentimento de conquista e gratidão, pronta para abraçar o futuro, levando comigo todos os ensinamentos desta rica jornada. Esta última etapa da minha formação fez-me perceber que é preciso continuar a trabalhar árdua e continuamente para garantir a qualidade do ensino aos alunos que se cruzam comigo, é necessário reinventar o ensino, para que este se aproxime cada vez mais das necessidades de uma sociedade em constante transformação e evolução.

5. Referências

- AEAAG. (2022). *Projeto Educativo Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque 22-25*.
- Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. UTAD.
- Arends, R. (1995). *Aprender a Ensinar* (McGraw-Hill (ed.)).
- Bento, J. (1998). *Planeamento e avaliação em educação física* (Livros Horizonte (2ªed)).
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (Livros Horizonte (ed.)).
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (Livros Horizonte (ed.)).
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física - Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8(1), 31-39.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115318040004>
- Direção-Geral da Educação. (2021). *Programa estratégico do desporto escolar 2021-2025*.
- Direção Geral de Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais*.
- 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.
https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4
- Marques, R. (2003). *O Diretor de Turma* (Plátano Editora (ed.)).
- Matos, M. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico*. UTL.
- Pacheco, J. (1995). *O pensamento e a acção do professor* (Porto Editora (ed.)).
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. IPB.

Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem* (Texto Editora (ed.)).

Rink, J. (1985). *Teaching Physical Education for Learning*. Mosby.

Roldão, M. (1995). *O diretor de turma e a gestão curricular* (Instituto de Inovação Educacional (ed.)).

Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar La Educación Física* (INDE (ed.)).

Legislação Consultada

Decreto-Lei n.º 139/2012

Decreto Lei n.º 55/2018

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

A Perceção dos Professores de Educação Física sobre o desenvolvimento de Soft Skills

1. Introdução

No passado, apenas as competências técnicas dos indivíduos eram valorizadas, contudo atualmente estas parecem já não ser suficientes para encarar o atual mercado de trabalho, que é cada vez mais competitivo (Lazarus, 2013). As competências designadas por *Hard Skills* relacionam-se com aspetos mais técnicos, ao invés das *Soft Skills* que dizem respeito às competências mais comportamentais e não só (Motyl et al., 2017).

Nos últimos anos, as *Soft Skills* têm sido vistas como fundamentais no crescimento e desenvolvimento das pessoas e das sociedades, não apenas por potenciarem o aumento das suas qualificações, mas também por ajudarem na elaboração e concretização de projetos de vida (Gabor et al., 2019). O termo “Skills”, traduzido para a língua portuguesa significa habilidades. Este termo inglês remete à capacidade que um individuo tem de concretizar de forma rápida e eficiente um objetivo (Da Silva et al., 2020). Assim, as *Soft Skills* são competências que dizem respeito à personalidade e ao comportamento profissional de cada pessoa. Podem ser de carácter mental, social e emocional, desenvolvendo-se consoante a cultura, experiência e educação de cada pessoa (Banco Mundial, 2017).

De acordo com Cornali (2018), uma das principais diferenças entre os dois tipos de competências é a transversalidade, uma vez que as *Soft Skills* podem ser aplicadas em diferentes contextos. Contudo, as *Soft Skills* são mais difíceis de adquirir, comparativamente às *Hard Skills*, pois estão relacionadas não apenas com a aquisição de competências mas também de comportamentos, por exemplo a gestão de conflitos (Carlucci et al., 2018).

Nos dias de hoje, o mundo empresarial procura candidatos que tenham uma boa capacidade de comunicação, uma boa tomada de decisão, que sejam capazes de trabalhar

em equipa, no fundo, as empresas procuram indivíduos detentores de *Soft Skills* (Williams, 2019).

As aulas de Educação Física são um contexto essencial para o desenvolvimento das crianças e jovens. Este desenvolvimento não deve apenas focar-se nas aprendizagens que constam no plano curricular da disciplina, uma vez que estas podem não ser suficientes para corresponder às necessidades dos alunos (Santos et al., 2020).

A Educação Física apresenta um potencial enorme para promover aprendizagens, não só no plano motor, mas também no plano afetivo e cognitivo (Jung et al., 2018; Van Deventer, 2014). Assim, a Educação Física deve potenciar de forma holística o desenvolvimento das crianças e jovens (Martinek & Hellison, 2016).

Segundo Pierce et al. (2017), as *Soft Skills* podem ser desenvolvidas nas aulas de Educação Física e colocadas em prática em outros contextos da vida de uma criança ou jovem. Para isto, os professores assumem um papel fundamental, uma vez que devem estimular os seus alunos, de modo a aumentar a probabilidade de estes adquirirem estas competências (Holt et al., 2017). Todavia, e do nosso conhecimento, existem poucos estudos que se tenham debruçado sobre o potencial do professor de educação física no desenvolvimento destas competências em contexto real de aula. Assim, o objetivo com este trabalho foi compreender se os professores de EF valorizam o desenvolvimento das *Soft Skills*, considerando o contexto da aula de EF como propício à estimulação e desenvolvimento destas competências. Desta forma, procedeu-se à definição dos seguintes objetivos mais específicos:

- *Averiguar se existem diferenças no grau de importância que os professores atribuem às Soft Skills face ao ciclo de ensino que lecionam;*
- *Averiguar se existem diferenças no grau de importância que os professores atribuem às Soft Skills face ao género dos inquiridos;*
- *Averiguar se existem diferenças no grau de importância que os professores atribuem às Soft Skills face ao seu tempo de serviço.*

2. Metodologia

2.1. Participantes

Para a realização deste estudo foram contabilizadas as respostas de 40 docentes de EF (N=40). A média de idades dos inquiridos foi de 47.4 anos, variando entre um mínimo de 30 e um máximo de 64 anos. A maioria era do género masculino (72.5%), com o grau de licenciado (67.5%), e docente no ensino secundário (52.5%).

Tabela 3 - Caracterização da amostra (N = 40)

	N	%
Idade (M; DP)	47.4	7.4
Tempo de serviço (M; DP)	22.8	8.7
Género		
Feminino	11	27.5
Masculino	29	72.5
Habilitações		
Licenciatura	27	67.5
Mestrado	11	27.5
Pós-graduação	2	5.0
Leciona		
Ens básico	19	47.5
Ens secundário	21	52.5

2.2. Procedimentos

Para a investigação foi necessário recolher as respostas de professores de EF, que estivessem a lecionar no presente ano letivo, através do preenchimento de um questionário. Para tal foi necessário solicitar autorização ao Ministério da Educação, através da plataforma de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME) (Anexo 15). Após a autorização do MIME, o questionário ficou disponível em ambiente digital, disponibilizado na plataforma *Google Forms*, e foi partilhado com professores de EF de todo o país.

O questionário utilizado (Anexo 16) era composto por dois questionários, que foram adaptados dos seguintes estudos: (A) “*Soft skill learning device for elementary school students through the learning of physical education in merdeka curriculum*” (Muarifin, 2022); (B) “*Investigating the Perception of Stakeholders on Soft Skills Development of Students: Evidence from South Africa*” (Taylor, 2016). Este questionário tem como objetivo perceber qual a percepção dos professores acerca do desenvolvimento das Soft Skills, numa escala de *Likert* 1-5 (1 – Nada importante; 2 – Pouco importante; 3 – Importante; 4 – Muito importante; 5 – Extremamente importante).

Antes de serem utilizados, os questionários foram traduzidos do inglês para o português. Para garantir a qualidade dos mesmos, estes foram aplicados a uma amostra de professores de EF, mais especificamente o Núcleo de Estágio de EF, com o objetivo de identificar e corrigir alguns problemas de clareza.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. Nesta, utilizou-se o coeficiente de consistência interna *Alpha de Cronbach*, o teste *t* de *Student* para uma amostra e o teste de *Mann-Whitney*. O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em $\alpha \leq .05$.

A análise estatística foi efetuada com o software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 28 para Windows.

3. Resultados

Os seguintes resultados, são relativos ao questionário A, que demonstra que mais de metade dos docentes inquiridos já tinham ouvido falar das diferentes *Soft Skills* que os alunos podem aprender na EF, e 40% já tinham ouvido falar em modelos de aprendizagem que potenciam a aprendizagem das *Soft Skills* na EF.

Tabela 4 - Conhece as diferentes Soft Skills

	N	%
Ainda não	15	37.5
Já conheço	25	62.5
Total	40	100.0

Uma proporção muito elevada dos docentes (82.5%) considera como importante aplicar um modelo de aprendizagem que melhore as *Soft Skills* através da EF, 35% afirmava que já utilizou esses modelos e 37.5% indica que desenvolveu ferramentas de aprendizagem que potenciam aprendizagens baseadas em *Soft Skills*.

Tabela 5 - Aplicar um modelo de aprendizagem

	N	%
Ainda não é importante	7	17.5
É importante	33	82.5
Total	40	100.0

Cerca de 70% dos docentes consideram que é muito fácil desenvolver ferramentas de aprendizagem que potenciem as *Soft Skills*.

Tabela 6 - Dificuldade em desenvolver ferramentas

	N	%
Muito difícil	12	30.0
Muito fácil	28	70.0
Total	40	100.0

Os seguintes resultados são relativos ao questionário B. A consistência interna das dimensões do questionário relacionado com as *Soft Skills*, analisada com o coeficiente de consistência interna *Alfa de Cronbach*, foi de .966 (excelente). A categorização dos valores de Alfa tem como referência Hill (2014).

Tabela 7 - Consistência interna

	Alpha Cronbach	Nr de itens
Soft Skills	.966	17

As estatísticas descritivas dos valores obtidos nas *Soft Skills* podem ser observadas na tabela seguinte. A pergunta colocada aos inquiridos foi “Numa escala 1-5 (likert) indique as Soft Skills que considera mais importantes desenvolver nas suas aulas”. Em cinza-claro evidenciamos os valores mais frequentes (moda). Indicamos também os valores das médias e dos desvios padrão. As três *Soft Skills* com a média mais elevada foram o “Trabalho de Equipa” (4.45), a “Ética” (4.45) e a “Integridade” (4.35). Todas são consideradas como importantes já que os valores das médias são significativamente superiores ($p < .001$) ao ponto médio da escala de avaliação (3.00).

Tabela 8 - Estatísticas descritivas

	1	2	3	4	5	M	DP
Comunicação	2.5%	2.5%	12.5%	52.5%	30.0%	4.05	.88
Trabalho de Equipa	2.5%	2.5%	5.0%	27.5%	62.5%	4.45	.90
Tomada de decisão	2.5%	2.5%	7.5%	47.5%	40.0%	4.20	.88
Autogestão	2.5%	7.5%	27.5%	45.0%	17.5%	3.67	.94
Flexibilidade	2.5%	5.0%	22.5%	47.5%	22.5%	3.83	.93
Ética	2.5%	2.5%	7.5%	22.5%	65.0%	4.45	.93
Integridade	2.5%	2.5%	7.5%	32.5%	55.0%	4.35	.92
Liderança	2.5%	5.0%	15.0%	45.0%	32.5%	4.00	.96
Pensamento Multidisciplinar	2.5%	5.0%	20.0%	47.5%	25.0%	3.88	.94
Gestão de Conflitos	5.0%	0.0%	7.5%	52.5%	35.0%	4.13	.94
Relações Interpessoais	2.5%	2.5%	7.5%	37.5%	50.0%	4.30	.91
Autoconfiança	2.5%	2.5%	10.0%	37.5%	47.5%	4.25	.93
Pensamento Crítico	5.0%	2.5%	12.5%	40.0%	40.0%	4.08	1.05
Inteligência Emocional	5.0%	2.5%	7.5%	40.0%	45.0%	4.18	1.03
Atitude Positiva	2.5%	2.5%	7.5%	42.5%	45.0%	4.25	.90
Gestão de Tempo	2.5%	2.5%	20.0%	45.0%	30.0%	3.98	.92
Vontade de aprender	2.5%	2.5%	10.0%	27.5%	57.5%	4.35	.95

Legenda: 1 – Nada importante 2 – Pouco importante 3 - Importante 4 – Muito importante 5 – Extremamente importante M – Média DP – Desvio padrão

Em relação ao ciclo lecionado pelo docente, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas na avaliação do grau de importância das *Soft Skills*, tal como pode ser verificado na tabela seguinte ($p > .05$). Ou seja, não existem diferenças entre o nível de importância percebido em relação das *Soft Skills* entre docentes que lecionam no Ciclo Básico e no Ciclo Secundário.

Tabela 9 - Comparação por ciclo lecionado

	Básico		Secundário		Sig.
	M	DP	M	DP	
Comunicação	3.90	.77	4.21	.98	.145
Trabalho de Equipa	4.38	.80	4.53	1.02	.320
Tomada de decisão	4.19	.75	4.21	1.03	.649
Autogestão	3.67	.86	3.68	1.06	.830
Flexibilidade	3.95	.80	3.68	1.06	.486
Ética	4.38	.86	4.53	1.02	.421
Integridade	4.29	.85	4.42	1.02	.436
Liderança	3.95	.80	4.05	1.13	.452
Pensamento Multidisciplinar	3.81	.87	3.95	1.03	.555
Gestão de Conflitos	4.10	.94	4.16	.96	.789
Relações Interpessoais	4.33	.86	4.26	.99	.872
Autoconfiança	4.33	.86	4.16	1.01	.611
Pensamento Crítico	4.05	1.07	4.11	1.05	.893
Inteligência Emocional	4.05	1.07	4.32	1.00	.376
Atitude Positiva	4.29	.85	4.21	.98	.872
Gestão de Tempo	3.95	.80	4.00	1.05	.688
Vontade de aprender	4.48	.87	4.21	1.03	.361

M – Média DP – Desvio padrão

Em relação ao género do docente, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas na avaliação do grau de importância das *Soft Skills*, tal como pode ser verificado na tabela seguinte ($p > .05$). Ou seja, não existem diferenças entre o nível de importância percebido em relação das *Soft Skills* entre docentes do género feminino e masculino.

Tabela 10 - Comparação por gênero

	Feminino		Masculino		Sig.
	M	DP	M	DP	
Comunicação	3.91	.83	4.10	.90	.492
Trabalho de Equipa	4.64	.92	4.38	.90	.254
Tomada de decisão	4.09	.83	4.24	.91	.530
Autogestão	4.00	.89	3.55	.95	.175
Flexibilidade	4.18	.98	3.69	.89	.109
Ética	4.73	.90	4.34	.94	.124
Integridade	4.45	.93	4.31	.93	.570
Liderança	4.00	1.00	4.00	.96	1.000
Pensamento Multidisciplinar	3.73	1.19	3.93	.84	.676
Gestão de Conflitos	4.27	1.19	4.07	.84	.218
Relações Interpessoais	4.27	.90	4.31	.93	.858
Autoconfiança	4.27	.90	4.24	.95	.976
Pensamento Crítico	4.09	1.04	4.07	1.07	.976
Inteligência Emocional	4.18	.98	4.17	1.07	.952
Atitude Positiva	4.18	.87	4.28	.92	.698
Gestão de Tempo	4.00	.89	3.97	.94	.929
Vontade de aprender	4.55	.93	4.28	.96	.338

M – Média DP – Desvio padrão

Por último, em relação ao tempo de serviço do docente, verifica-se que não existem diferenças estatisticamente significativas na avaliação do grau de importância das *Soft Skills*, tal como pode ser verificado na tabela seguinte ($p > .05$).

Tabela 11 - Comparação por tempo de serviço

	Até 20 anos		> 20 anos		Sig.
	M	DP	M	DP	
Comunicação	4.05	.97	4.05	.80	.830
Trabalho de Equipa	4.53	1.02	4.38	.80	.320
Tomada de decisão	4.32	.95	4.10	.83	.294
Autogestão	3.79	.98	3.57	.93	.421
Flexibilidade	3.63	.90	4.00	.95	.196
Ética	4.47	1.02	4.43	.87	.728
Integridade	4.42	.96	4.29	.90	.592
Liderança	3.84	.96	4.14	.96	.270
Pensamento Multidisciplinar	3.89	.99	3.86	.91	.830
Gestão de Conflitos	4.21	.98	4.05	.92	.452
Relações Interpessoais	4.42	.96	4.19	.87	.307
Autoconfiança	4.32	1.00	4.19	.87	.520
Pensamento Crítico	4.16	1.26	4.00	.84	.247
Inteligência Emocional	4.16	1.26	4.19	.81	.592
Atitude Positiva	4.21	1.03	4.29	.78	.979
Gestão de Tempo	3.95	1.03	4.00	.84	1.000
Vontade de aprender	4.32	1.00	4.38	.92	.789

M – Média DP – Desvio padrão

4. Discussão

Este estudo teve como principal objetivo identificar o grau de importância que os professores de EF atribuem às *Soft Skills*. A pesquisa revelou que a maioria dos docentes (mais de 50%) está ciente das *Soft Skills*, reconhece a sua importância, nomeadamente a implementação de modelos de aprendizagem específicos que procurem aprimorar tais competências em contexto de aula. Contudo, apesar de 82,5% dos professores considerarem importante a aplicação de modelos que potenciem a aprendizagem das *Soft Skills*, apenas 35% afirma já os terem utilizado. Isto sugere uma lacuna entre o conhecimento teórico e a prática pedagógica. Os dados apresentam-nos ainda que 70% dos professores afirmam que é fácil desenvolver ferramentas que aprimorem as *Soft Skills*, mas apenas 37,5% já recorreu às mesmas na lecionação das suas aulas.

Confrontando agora com a literatura, é possível encontrar estudos que se reveem nestes dados recolhidos, como é o caso do estudo de Muarifin (2022).

Embora a maioria dos professores de EF conheçam e valorizem as *Soft Skills*, muitas vezes é difícil implementarem nas suas aulas estratégias e modelos que potenciem o desenvolvimento destas competências. Esta incongruência pode ter na sua origem uma série de fatores, como a falta de formação específica para a inclusão das *Soft Skills* nas aulas ou a pressão para cumprir os objetivos curriculares da disciplina, que se focam essencialmente em competências técnicas.

De acordo com os resultados obtidos, os docentes de EF consideram todas as *Soft Skills* importantes, contudo dentro do leque apresentado, destacam-se: o “Trabalho de Equipa”, a “Ética” e a “Integridade”. Os dados não revelam diferenças significativas na avaliação do grau de importância que os professores atribuem às *Soft Skills*, em função do ciclo lecionado pelo professor, do género ou do tempo de serviço ($p > .05$). A literatura consultada não é abundante, o que dificulta a comparação direta com estes resultados. Todavia, salientamos o estudo recente de Vaz (2021), que apresenta resultados muito similares aos nossos.

Em relação ao ciclo de ensino (a que o professor leciona), e de acordo com os nossos resultados, não parece discriminar ($p > .05$), a relevância que os docentes atribuem às *Soft Skills*. A literatura existente, do nosso conhecimento, não aborda especificamente esta questão. Mesmo assim, os resultados parecem-nos de alguma forma os esperados, considerando a relevância atribuída às *Soft Skills*, por parte dos professores.

Resumindo, a valorização das *Soft Skills* é uma questão transversal a todos os professores, independentemente do contexto. Estas competências contribuem para formação de cidadãos mais flexíveis e resilientes, com capacidade de navegar num mundo cada vez mais complexo e em constante mudança. Neste sentido, os professores têm a responsabilidade de incorporar nas suas aulas, estratégias pedagógicas que promovam o desenvolvimento dessas competências. Contudo, apesar de os professores estarem conscientes acerca da importância das *Soft Skills*, existe um desfasamento entre a valorização teórica destas competências e a sua efetiva implementação nas aulas, fator que deve ser alvo de reflexão e intervenção futura. Os nossos resultados apontam para a necessidade de uma maior formação e suporte aos docentes nesse sentido, procurando reduzir a lacuna entre a valorização teórica das *Soft Skills* e a sua implementação prática.

5. Conclusão

O objetivo deste estudo foi perceber se os professores de EF valorizam o desenvolvimento das *Soft Skills*, em contexto de aula. Os resultados obtidos indicam que os professores estão familiarizados com o conceito das *Soft Skills* e com os modelos de ensino que potenciam o desenvolvimento das mesmas. Este aspeto é positivo, uma vez que demonstra que os professores estão cientes da relevância destas competências e possuem algum conhecimento sobre os modelos de ensino que podem utilizar para as desenvolver. Outro resultado importante é a valorização que os docentes dão aos modelos de ensino orientados para as *Soft Skills*, reforçando a necessidade da implementação de políticas educativas que promovam estas competências no contexto educativo. Relativamente às *Soft Skills*, que são mais valorizadas pelos professores de EF destacam-se o “trabalho de equipa”, a “ética” e a “integridade”.

Finalmente, o estudo revela que a importância atribuída às *Soft Skills* não varia consoante o ciclo de ensino, o género do docente ou o tempo de serviço. Com isto pode afirmar-se que a valorização das *Soft Skills* é transversal, independentemente do contexto dos professores.

Este estudo teve algumas limitações, como a dimensão da amostra e a literatura disponível para comparar com os resultados obtidos.

Em suma, o presente estudo evidencia uma perceção bastante positiva e uma forte valorização atribuída ao desenvolvimento das *Soft Skills* nas aulas, por parte dos professores de EF. Este é um indicador crucial do papel que as *Soft Skills* podem ter na EF e na educação no geral. Afigura-se a necessidade de continuar a enfatizar e a integrar o desenvolvimento das *Soft Skills* no currículo e na prática pedagógica, para que os alunos saiam mais bem preparados para a vida em sociedade.

6. Referências

- Banco Mundial. (2017). Competências e Empregos Uma Agenda para a Juventude. *Grupo Banco Mundial*, 1–38. <http://documents1.worldbank.org/curated/pt/953891520403854615/pdf/123968-WP-PUBLIC-PORTUGUESE-P156683-CompetenciaseEmpregosUmaAgendaparaaJuventude.pdf>
- Carlucci, D., Ferreira, F. A. F., Schiuma, G., Jalali, M. S., & António, N. J. S. (2018). A holistic conception of sustainable banking: Adding value with fuzzy cognitive mapping. *Technological and Economic Development of Economy*, 24(4), 1303–1322. <https://doi.org/10.3846/20294913.2016.1266412>
- Cornali, F. (2018). *Training and developing soft skills in higher education*. 961–967. <https://doi.org/10.4995/head18.2018.8127>
- Da Silva, B. X. F., Carolina Neto, V., & Gritti, N. H. S. (2020). Soft Skills. *Revista Interface Tecnológica*, 17(1), 829–842. <https://doi.org/10.31510/infa.v17i1.797>
- Gabor, M. R., Blaga, P., & Matis, C. (2019). Supporting employability by a skills assessment innovative tool-Sustainable transnational insights from employers. *Sustainability (Switzerland)*, 11(12). <https://doi.org/10.3390/su10023360>
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. In *International Review of Sport and Exercise Psychology* (Vol. 10, pp. 1–49). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Jung, J., Ressler, J., & Linder, A. (2018). Exploring the Hidden Curriculum in Physical Education. *Advances in Physical Education*, 08(02), 253–262. <https://doi.org/10.4236/ape.2018.82023>
- Lazarus, A. (2013). Soften up: the importance of soft skills for job success. *Physician Executive*, 39(5), 40–45.
- Martinek, T., & Hellison, D. (2016). Teaching Personal and Social Responsibility: Past,

- Present and Future. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(5), 9–13. <https://doi.org/10.1080/07303084.2016.1157382>
- Motyl, B., Baronio, G., Uberti, S., Speranza, D., & Filippi, S. (2017). How will Change the Future Engineers' Skills in the Industry 4.0 Framework? A Questionnaire Survey. *Procedia Manufacturing*, 11, 1501–1509. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.promfg.2017.07.282>
- Muarifin, M. (2022). Soft skill learning device for elementary school students through the learning of physical education in merdeka curriculum. *Journal of Science and Education (JSE)*, 3(2), 196–205. <https://doi.org/10.56003/jse.v3i2.174>
- Pierce, S., Gould, D., & Camiré, M. (2017). Definition and model of life skills transfer. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10, 186–211.
- Santos, F., Neves, R., Pereira, P., & Cardoso, A. (2020). The physical education curriculum and life skills: Processes and intervention strategies | O currículo de educação física e as life skills: Processos e estratégias de intervenção. In *Motricidade* (Vol. 16, Issue 2, pp. 135–143).
- Taylor, E. (2016). Investigating the Perception of Stakeholders on Soft Skills Development of Students: Evidence from South Africa. *Interdisciplinary Journal of E-Skills and Lifelong Learning*, 12, 001–018. <https://doi.org/10.28945/3412>
- Van Deventer, K. (2014). Educational worth of physical education and sport participation: A review. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36, 183–200.
- Vaz, A. (2021). *Soft Skills e relação de ajuda: Competências não técnicas dos profissionais de Intervenção Precoce*.
- Williams, J. (2019). *The hard truth about soft skills: It's time to make life-and soft skills training a priority*. ABC of Georgia Spotlight.

7. Anexos

Anexo 1.	Rotação Semanal dos Espaços	55
Anexo 2.	Inventário	56
Anexo 3.	Calendarização	58
Anexo 4.	Exemplo de Plano de Aula 5º Ano	59
Anexo 5.	Critérios de Avaliação 2º Ciclo	61
Anexo 6.	Exemplo de UD 7ºB e 10ºA	62
Anexo 7.	Exemplo de Plano de Aula 7ºB, 10ºA e 10ºTD	65
Anexo 8.	Critérios de Avaliação 3º Ciclo	71
Anexo 9.	Folha de Registo FITescola	73
Anexo 10.	Folha de Registo AD	74
Anexo 11.	Folha de Registo AF	75
Anexo 12.	Exemplo de Teste de Avaliação	76
Anexo 13.	Folha de Registo AS	79
Anexo 14.	Cartaz da Atividade “O Papel do Professor: Construir o Futuro”	80
Anexo 15.	Pedido de Autorização MIME	80
Anexo 16.	Questionário	81

Anexo 1 - Rotação Semanal dos Espaços

ROULEMENT HORÁRIOS 2022/23

R1	2.ª feira				3.ª feira				4.ª feira				5.ª feira				6.ª feira				Semanas	
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA		
08:30-09:20	7E	11A	11C	12B	7E	10C	10D	10E	7D	8A	11A	11B	8H	10A	11D	12A	10F	8G	11E	12D	13 a 16 de setembro	FALSO
09:25-10:15	7E	11A	11C	12B	7E	10C	10D	10E	8E	8A	11C	12F	8H	10A	9C	12A	10F	8G	11E	12F	17 a 21 de outubro	FALSO
10:35-11:25	7D	8C	12A	12C	7C	7F	10A	9B	8Q	7A	12C	12F	8H	7B	8B	9C	10F	8G	11E	10D	24 a 25 de novembro	FALSO
11:30-12:20	7D	11B	12E	12C	7C	7F	9E	11D	9A	11G	12D	12E	8F	8B	9F	8C	10E	8E	11G	10D	2 a 6 de janeiro	FALSO
12:25-13:15	8A	11B	9F	8H	8B	8F	9E	11D	10E	12D	12E		8F	8D	9F		10E	8E	11G	10B	13 a 17 fevereiro	FALSO
13:20-14:10																				20 a 24 de março	FALSO	
14:15-15:05	8D	9A	10B	11F	9C	9D			11E	7E	11E	12F	10A	7C	7F	9B	11D	7A		1 a 5 de maio	FALSO	
15:10-16:00	8D	9A	10B	11F	9D				11E	11F	12B	12F	10A	9D	9E	10C	11D	7A		5 a 9 de junho	FALSO	
16:10-17:00																						
17:00-17:50																						

R2	2.ª feira				3.ª feira				4.ª feira				5.ª feira				6.ª feira				Semanas		
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA			
08:30-09:20	12B	7E	11A	11C	10E	7B	10C	10D	11B	7D	8A	11A	12A	8H	10A	11D	12D	10F	8G	11E	19 a 23 de setembro	FALSO	
09:25-10:15	12B	7E	11A	11C	9B	7B	10C	10D	12F	8E	8A	11C	12A	8H	10A	9C	12F	10F	8G	11E	24 a 28 de outubro	FALSO	
10:35-11:25	12C	7D	8C	12A	9B	7C	7F	10A	12F	8Q	7A	12C	12A	8H	10A	9C	10D	10F	8G	11E	26 de novembro a 2 dezembro	FALSO	
11:30-12:20	12C	7D	11B	12C	11D	7C	7F	9E	12E	9A	11G	12D	12A	8C	8F	8B	9F	10D	10E	8E	11G	9 a 13 de janeiro	FALSO
12:25-13:15	8H	8A	11B	9F	11D	8B	8F	9E	12E	10E	12D		8F	8D	9F		10E	10E	8E	11G	14 a 23 a fevereiro	FALSO	
13:20-14:10																				27 a 31 março	FALSO		
14:15-15:05	11F	8D	9A	10B	9C	9D			11E	11F	12B	12F	10A	7C	7F	9B	11D	7A		8 a 12 de maio	FALSO		
15:10-16:00	11F	8D	9A	10B	9D				11E	11F	12B	12F	10A	9D	9E	10C	11D	7A		12 a 14 de junho	FALSO		
16:10-17:00																							
17:00-17:50																							

R3	2.ª feira				3.ª feira				4.ª feira				5.ª feira				6.ª feira				Semanas	
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA		
08:30-09:20	11C	12B	7E	11A	10D	10F	7B	10C	11A	11B	7D	8A	11D	12A	8H	10A	11E	12D	10F	8G	26 a 30 de setembro	FALSO
09:25-10:15	11A	11C	12B	7E	10C	9B	7B	10C	11C	12F	8E	8A	12A	8H	10A	9C	11E	12F	10F	8G	(11) 3 e 4 nov(atividades formativas)	FALSO
10:35-11:25	12A	12C	7D	8C	10A	9B	7C	7F	12C	12F	8Q	7A	12A	8C	8B	9B	11D	10D	10F	8G	5 a 9 de dezembro	FALSO
11:30-12:20	12E	12C	7D	11B	9E	11D	7C	7F	12C	12E	9A	11G	12A	8C	8F	8B	11D	10D	10E	8E	16 a 20 janeiro	FALSO
12:25-13:15	9F	8H	8A	11B	9E	11D	8B	8F	12D	12E	8D	10E	9F	8C	8F	8D	10B	10E			27 de fevereiro a 3 de março	FALSO
13:20-14:10																				3 a 4 de abril - (2ª)	FALSO	
14:15-15:05	10B	11F	8D	9A	9C	9D			11E	11F	12B	12F	10A	7C	7F	9B	11D	7A		15 a 19 de maio	FALSO	
15:10-16:00	10B	11F	8D	9A	9D				11E	11F	12B	12F	10A	9D	9E	10C	11D	7A		1ª Int 31 out. a 2 nov	FALSO	
16:10-17:00																				5ª Interrupção 5 a 14 de abril	FALSO	
17:00-17:50																						

R4	2.ª feira				3.ª feira				4.ª feira				5.ª feira				6.ª feira				Semanas	
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA		
08:30-09:20	11A	11C	12B	7E	10C	10D	10E	7B	8A	11A	11B	7D	10A	11D	12A	8H	8G	11E	12D	10F	3 a 7 de outubro	FALSO
09:25-10:15	11A	11C	12B	7E	10C	9B	7B	10C	8A	11G	12F	8E	8A	12A	8H	9C	12A	8H	8C	11E	12F	FALSO
10:35-11:25	8C	12A	10C	7D	7F	10A	9B	7C	7A	12D	12F	8B	8C	8C	7B	8C	8C	7B	8B	8E	11G	FALSO
11:30-12:20	11B	12E	12C	7D	7F	8C	11D	8C	11C	12D	12E	8A	12A	8C	8C	8F	8C	8C	8F	8E	11G	FALSO
12:25-13:15	11B	9F	8H	8A	8F	9E	11D	8B	10E	12D	12E		8D	8F	8F		8D	8F			8 a 10 de março	FALSO
13:20-14:10																				11 a 21 abril	FALSO	
14:15-15:05	9A	10B	11F	8D	9D				7E	11E	12F	10A	7C	7F	9B	11D	7A			22 a 26 de maio	FALSO	
15:10-16:00	9A	10B	11F	8D	9D				7E	11F	12B	12F	10A	9D	9E	10C	11D	7A		3ª Int 23 e 27/01	FALSO	
16:10-17:00																						
17:00-17:50																						

R5	2.ª feira				3.ª feira				4.ª feira				5.ª feira				6.ª feira				Semanas	
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA		
08:30-09:20	7E	11A	11C	12B	7B	10C	10D	10E	7D	8A	11A	11B	8H	10A	11D	12A	10F	8G	11E	12D	10 a 14 de outubro	FALSO
09:25-10:15	7E	11A	11C	12B	7B	10C	10D	10E	8E	8A	11C	12F	8H	10A	9C	12A	10F	8G	11E	12F	14 a 18 de novembro	FALSO
10:35-11:25	7D	8C	12A	12C	7C	7F	10A	9B	8Q	7A	12C	12F	8H	7B	8B	9C	10F	8G	11E	10D	18 a 20 de dezembro (2ª)	FALSO
11:30-12:20	7D	11B	12E	12C	7C	7F	9E	11D	9A	11G	12D	12E	8F	8B	9F	8C	10E	8E	11G	10D	6 a 10 de fevereiro	FALSO
12:25-13:15	8A	11B	9F	8H	8B	8F	9E	11D	10E	12D	12E		8F	8D	9F		10E	8E	11G	10B	11 a 17 de março	FALSO
13:20-14:10																				24 a 28 de abril	FALSO	
14:15-15:05	8D	9A	10B	11F	9C	9D			11E	7E	11E	12F	10A	7C	7F	9B	11D	7A		29 maio a 2 de junho	FALSO	
15:10-16:00	8D	9A	10B	11F	9D				11E	11F	12B	12F	10A	9D	9E	10C	11D	7A				
16:10-17:00																						
17:00-17:50																						

- Francisco Barros
- Carlos Brazeta
- Sebastião Pereira
- Elvira Matos
- Rui Teixeira
- João Brito
- Carlos Bombas
- Ana Ribeiro
- Luís Machuro
- António Matias
- Deolinda
- Rui Carvalho
- Carlos Chagas
- Luís Ramos
- Cristina Lourenço
- Prof colobar

Atualizado - 16/09/2022

A prioridade de ocupação de algum espaço livre é sempre do docente que está no exterior.
Caso o Pavilhão seja dividido em três espaços, a ordem começa logo à entrada, P1, P2 e P3

Anexo 2 - Inventário

INVENTÁRIO DO MATERIAL- ANO LETIVO 2022/2023

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

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

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

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

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

Anexo 3 – Calendarização


2022/2023 Calendário

Data	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mio	Junho
1			Aulas de Santos	Independência		Aula 10ª TIG	Aula 10ª TIG		Estado Trabalhador	atividades do Dia da Criança.
2			Fin Interupção Letiva		Fin Interupção Letiva	Aulas 10ª A e 7ª B	Aulas 10ª A e 7ª B		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	
3		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Deixa a mochila em casa		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 5ª A e 5ª C - Sta Clara, Desfile Solidário		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 10ª A e 7ª B e Direção Turma
4		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Visita Penhas da Saúde		Aula 10ª TIG				Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	DE - Fase Regional Futsal
5		Imp. República			Aulas 10ª A e 7ª B				Aula 10ª TIG	
6	estágio, Plenários dos 6 Departamentos	Aulas 10ª A e 7ª B		Atividades Dia da Pessoa com Deficiência		Corta Mato Fase Distrital	Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL		Inicio Interupção Letiva	Aulas 10ª A e 7ª B
7	Reunião do grupo de estágio de EF			Aulas 10ª TIG		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 10ª TIG			
8			Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Atividades Dia da Geração		Aula 10ª TIG	DE Futsal			Friendly Games Erasmus
9			Aula 10ª TIG - Visita Passadigos do Mondego			Aulas 10ª A e 7ª B	Aulas 10ª A e 7ª B			Nautical Experience Erasmus
10			Aulas 10ª A e 7ª B		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 5ª A e 5ª C - Sta Clara			
11		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL			Aula 10ª TIG					Aulas 10ª A e 7ª B e Direção Turma
12		Aulas 10ª TIG			Aulas 10ª A e 7ª B					
13	Apresentação às turmas 7ª B e 10ª A			Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL						Aulas 10ª A e 7ª B
14	Apresentação à turma 10ª TIG			Aula 10ª TIG		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL		Fin Interupção Letiva	
15	Aulas 10ª A e 7ª B			Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL		Aulas 10ª TIG	Aulas 10ª TIG			Aulas 10ª A e 7ª B
16			Aula 10ª TIG			coordenador 10ª A e 7ª B e Direção Turma	Aulas 10ª A e 7ª B e Direção Turma			Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL
17			Aulas 10ª A e 7ª B		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 5ª A e 5ª C - Sta Clara			
18		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL			Aula 10ª TIG				Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 10ª A e 7ª B e Direção Turma
19		Aulas 10ª TIG			Aulas 10ª A e 7ª B				DE - Fase Distrital Desportos Gímnicos	
20	Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL			e Torneio Voleibol alunos vs professores		Inicio Interupção Letiva	Erasmus Béjar - Prática de Desportos de		Aulas 10ª A e 7ª B e Direção Turma	
21	Aulas 10ª TIG			Inicio Interupção Letiva		Carnaval	Erasmus Béjar - Prática de Desportos de			
22	Aulas 10ª A e 7ª B			Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL		Fin Interupção Letiva	Erasmus Béjar - Prática de Desportos de			Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL
23				Aula 10ª TIG		Aulas 10ª A e 7ª B	Aulas 10ª A e 7ª B e Direção Turma			
24				Aulas 10ª A e 7ª B		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 5ª A e 5ª C - Sta Clara			
25		Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL			Aula 10ª TIG					
26		Aulas 10ª TIG			Aulas 10ª A e 7ª B					
27	Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL				Greve					
28	Aulas 10ª TIG					coordenador 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL	Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL			
29	Aulas 10ª A e 7ª B			Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL						
30	Corta Mato Fase Escolar			Aula 10ª TIG			Aulas 10ª TIG			Aulas 10ª A e 7ª B, DE e Reunião CL
31				Inicio Interupção Letiva		Greve	Aulas 5ª A e 5ª C - Sta Clara			

- Feriados
- Interrupções Letivas
- Atividades DE

Anexo 4 - Exemplo de Plano de Aula 5º Ano

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Fabiana Rodrigues			AULA N.º	??	LOCAL	EB Sta Clara	TURMA	5ºC
DATA	07/03/2023	HORA	10H35	DURAÇÃO	50 min		N.º DE ALUNOS	~ 20	
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação				
MATERIAL	Bolas de Basquetebol, Cones								
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades Motoras: Relação jogador-bola/jogador-bola-companheiro;</p> <p>Aptidão Física: Força; Flexibilidade; Agilidade; Resistência.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o respeito, cooperação e espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e terminologia específicas da disciplina.</p>								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO			ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO				
P A R T E I N I C I A L	Os alunos chegam e sentam-se na bancada de frente para os professores.	Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula.			-			2'	
	O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	AQUECIMENTO			-			7'	
		Corrida à volta do espaço destinado à aula. Ao sinal do professor, inverter o sentido de marcha.							
		<p>Alunos: Distribuídos pelo espaço.</p> <p>Professor: Circula à volta do espaço, dando indicações aos alunos.</p>							
<p>Mobilização Articular</p> <p>Os alunos realizam a mobilização articular (pulsos, cotovelos, ombros, pescoço, anca, joelhos e tornozelos).</p> <p>Alongamentos</p> <p>Os alunos alongam os principais grupos musculares a solicitar na atividade.</p> <p>Reforço Muscular</p> <p>Os alunos realizam uma série de 10 repetições de flexões de braços e 12 abdominais ao sinal do professor.</p> <p>Alunos: Distribuídos em U.</p> <p>Professor: De frente para os alunos.</p>									
Transição								1'	

BASQUETEBOL				
	<p>Exercício 1:</p> <p>O aluno desloca-se em drible de progressão, contornando os cones.</p> <p>Exercício 2:</p> <p>O aluno desloca-se em drible de progressão, contornando os cones. No final executa o tipo de passe solicitado para o colega que está na fila.</p> <p>Exercício 3:</p> <p>O aluno desloca-se em drible de progressão, contornando os cones. No final executa lançamento ao cesto.</p> <p>Exercício 4:</p> <p>O aluno desloca-se em drible de progressão, contornando os cones. O colega acompanha o movimento e aguarda o passe do portador da bola no último cone. Ao receber a bola, lança ao cesto.</p> <p>Alunos: Distribuídos em 4 grupos, cada um no seu espaço.</p> <p>Professor: Na periferia do espaço, efetuando correções e dando feedbacks.</p> 	<p>Passe de Peito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partir da posição básica ofensiva; - Bola segura com as duas mãos; - Extensão completa dos braços e dedos na direção do alvo e as palmas das mãos viradas para fora; - Trajetória da bola retilínea. <p>Passe Picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muito semelhante ao passe de peito, tendo em conta que o alvo inicial é o solo; - O ressalto da bola terá um objetivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito. <p>Receção:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Olhar dirigido para a bola; - Movimento ao encontro da bola com os antebraços em extensão completa; - Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados; - Na situação de receção da bola, os braços fletem como que absorvendo a energia que a bola possui aquando do passe. <p>Drible de progressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O que toca na bola e a controla são os dedos; - Driblar com a mão mais afastada do defensor; - Bola impulsionada para um ponto do solo em frente, no sentido do deslocamento; - Altura do ressalto da bola acima do nível da cintura; - Os dedos contactam a bola por cima. <p>Lançamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A mão que lança deve manter os dedos afastados, extensão completa do pulso e a palma da mão não deve tocar na bola; - A mão de apoio, deve estar numa posição lateral face à bola, dedos afastados e a apontar para cima; - Extensão do braço lançador para cima e ligeiramente para a frente, com a extensão simultânea dos membros inferiores; - Flexão final do pulso e dedos. 	30'	
P A R T E F I N A L	O aluno realiza os alongamentos corretamente à ordem do professor.	Retorno à calma	Atenção.	2'
	O aluno coopera na arrumação do material;	Arrumação do Material;		
	O aluno permanece em silêncio ouvindo o professor, respondendo às perguntas quando questionado.	Considerações acerca da aula.	Atenção.	3'
	-	Tempo de Balneário.	-	5'
Relatório de Aula / Observações:				

Anexo 5 - Critérios de Avaliação 2º Ciclo

Critérios de avaliação

Domínios	Ponderação	Aprendizagens específicas	Áreas de competências do Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação (recolha de dados)	
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal - 20%	Área das Atividades Físicas	55%	A B C D E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> • Observação direta • Testes Práticos • Trabalhos de investigação (individuais ou em grupo) • Relatórios de aula • Bateria dos testes de FitEscola • Grelhas de avaliação e registo 	
	Área dos Conhecimentos	10%			<ul style="list-style-type: none"> – Revelar conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, de acordo com o estipulado para o respetivo ano letivo nas aprendizagens essenciais definidas para a disciplina. – Aplicar em situação prática os conhecimentos adquiridos (exemplo: arbitragem).
	Área da Aptidão Física	15%			<ul style="list-style-type: none"> – Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, definido no anexo II.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cumprir as regras estipuladas no Regulamento Interno. ✓ Revelar trabalho em equipa, com empatia, tolerância e capacidade de negociação para o bem comum. ✓ Revelar empenho e interesse. ✓ Revelar responsabilidade e autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, no respeito mútuo e no bem comum. 			B D E	F G H J	

Critérios de avaliação – alunos com atestado médico

Domínios	Ponderação	Aprendizagens específicas	Áreas de competências do Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação (recolha de dados)	
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal - 20%	Área das Atividades Físicas	55%	A B C D E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> • Observação direta • Testes Práticos • Trabalhos de investigação (individuais ou em grupo) • Relatórios de aula • Bateria dos testes de FitEscola • Grelhas de avaliação e registo 	
	Área dos Conhecimentos	10%			<ul style="list-style-type: none"> – Revelar conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, de acordo com o estipulado para o respetivo ano letivo nas aprendizagens essenciais definidas para a disciplina. – Aplicar em situação prática os conhecimentos adquiridos (exemplo: arbitragem).
	Área da Aptidão Física	15%			<ul style="list-style-type: none"> – Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, definido no anexo II.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cumprir as regras estipuladas no Regulamento Interno. ✓ Revelar trabalho em equipa, com empatia, tolerância e capacidade de negociação para o bem comum. ✓ Revelar empenho e interesse. ✓ Revelar responsabilidade e autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, no respeito mútuo e no bem comum. 			B D E	F G H J	

Anexo 6 - Exemplo de UD 7ºB e 10ºA



PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA – BASQUETEBOL (7º B) Fase de Ensino/Aprendizagem: Nível Introdutório

Objetivo Terminal:

O aluno deve ser capaz de executar as tarefas aqui descritas realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a posição em cada fase de jogo, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.

Aula	Temas	Local	Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologias	Funções Didática	Meios	Avaliação
1	Avaliação Diagnóstica	Pav.	Realizar o teste de avaliação das habilidades motoras específicas de JDC - Basquetebol	Gestos técnicos do Basquetebol	Situação de jogo reduzido.	Avaliação	?	Inicial
2	Breve História da Modalidade	Pav.	Conhecer a origem e desenvolvimento/ evolução da modalidade.	História da Modalidade	Disposição dos alunos em U.	Transmissão	Doc. de apoio	Formativa
	Sinalética e terminologia utilizada na descrição das ações do jogo de Basquetebol.	Pav.	Conhecer a sinalética e terminologia do Basquetebol	Sinais e terminologia de base dos JDC - Basquetebol	Disposição dos alunos em U.	Transmissão	Doc. de apoio	Formativa
	Regras do Basquetebol	Pav.	Conhecer as principais regras do Basquetebol	Regras de jogo do Basquetebol	Disposição dos alunos em U.	Transmissão	Doc. de apoio	Formativa
	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos fundamentais do Basquetebol	Passes de Peito e Picado – Recepção; Drible de Progressão;	Distribuição dos alunos em grupos.	Transmissão/Exercitação	?	Formativa
	Relação Eu-Bola	Pav.	Melhorar a relação Eu-Bola	Drible de Progressão Passes-Recepção	Distribuição dos alunos em grupos.	Transmissão/Exercitação	?	Formativa
3	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos.	Passes de Peito e Picado – Recepção; Drible de Progressão; Lançamento Parado.	Distribuição dos alunos em grupos.	Transmissão/Exercitação	?	Formativa
	Relação Eu-Bola-Adversário	Pav.	Melhorar a relação Eu-Bola-Adversário	Vantagem do atacante c/bola	Distribuição dos alunos em grupos de 3 (2x1).	Transmissão/Exercitação	?	Formativa
	Jogo Anárquico	Pav.	Aplicar os elementos técnicos fundamentais.	Passes de Peito e Picado – Recepção; Drible de Progressão; Lançamento Parado.	Jogo reduzido 3x3 em ½ campo.	Exercitação	?	Formativa



4	Elementos técnicos	Pav.	Executar os elementos técnicos.	Passes de Peito e Picado – Recepção; Drible de Progressão; Lançamento Parado.	Distribuição dos alunos em circuito.	Exercitação	?	Formativa
	Relação Eu-Bola-Adversário	Pav.	Melhorar a relação Eu-Bola-Adversário	Vantagem do atacante c/bola	Distribuição dos alunos em grupos de 3 (2x1).	Exercitação	?	Formativa
	Jogo Anárquico	Pav.	Aplicar os elementos técnicos fundamentais.	Passes de Peito e Picado – Recepção; Drible de Progressão; Lançamento Parado.	Jogo reduzido 3x3 em ½ campo.	Exercitação	?	Formativa
5	Princípios de Jogo Ofensivos	Pav.	Conhecer os princípios de jogo atacantes do Basquetebol	Bases e fundamentos do processo ofensivo.	Disposição dos alunos em U.	Transmissão/Exercitação	Doc. de apoio	Formativa
	Elementos técnicos	Pav.	Executar os elementos técnicos.	Passes de Peito e Picado – Recepção; Drible de Progressão.	Distribuição dos alunos em circuito.	Exercitação	?	Formativa
	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos.	Lançamento na Passada,	Distribuição dos alunos em grupos.	Transmissão/Exercitação	?	Formativa
6	Avaliação Intermédia	Pav.	Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnico-táticas lecionadas	Todas as ações técnico-táticas lecionadas.	Jogo reduzido 3x3	Avaliação		Sumativa
7	Princípios de Jogo Defensivos	Pav.	Conhecer os princípios de jogo defensivos do Basquetebol	Bases e fundamentos do processo defensivo	Disposição dos alunos em U.	Transmissão/Exercitação	Doc. de apoio	Formativa
	Ação defensiva ao portador da bola	Pav.	Realizar defesa ao jogador c/bola	Posição Defensiva; Marcação	Disposição dos alunos em grupos.	Transmissão/Exercitação		Formativa
	Relação Eu-Bola-Adversário	Pav.	Melhorar a relação Eu-Bola-Adversário	Vantagem do atacante c/bola	Distribuição dos alunos em grupos de 3 (2x1).	Exercitação	?	Formativa
8	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos.	Passes de Peito e Picado – Recepção; Drible de Progressão; Lançamento na Passada.	Distribuição dos alunos em circuito.	Exercitação	?	Formativa
	Ação ofensiva ao jogador s/bola	Pav.	Desmarcar para criar linhas de passe.	Passes; Desmarcação.	Situação de jogo 3x3.	Transmissão/Exercitação	?	Formativa
	Jogo Anárquico	Pav.	Aplicar os elementos técnicos fundamentais.	Passes de Peito e Picado – Recepção; Drible de Progressão; Lançamento Parado.	Jogo reduzido 3x3 em ½ campo.	Exercitação	?	Formativa

9	Elementos técnicos	Pav.	Executar os elementos técnicos.	Passe de Peito e Picado – Recepção; Drible de Progressão; Lançamento na Passada; Marcação; Posição Defensiva; Desmarcação.	Distribuição em grupos.	Exercitação	?	Formativa
	Princípios de Jogo	Pav.	Aplicar os princípios de jogo.	Progressão; Cob. Ofensiva; Contenção; Cob. Defensiva.	Situação de jogo reduzido 3x3 em ½ campo.	Exercitação	?	Formativa
10	Elementos técnicos	Pav.	Executar os elementos técnicos.	Passe de Peito e Picado – Recepção; Drible de Progressão; Lançamento na Passada; Marcação; Posição Defensiva; Desmarcação.	Distribuição em grupos.	Exercitação	?	Formativa
	Princípios de Jogo	Pav.	Aplicar os princípios de jogo.	Progressão; Cob. Ofensiva; Contenção; Cob. Defensiva.	Situação de jogo reduzido 3x3 em ½ campo.	Exercitação	?	Formativa
11	Elementos técnico-táticos	Pav.	Realizar os elementos técnicos ofensivos e defensivos	Todas as ações técnico-táticas lecionadas	Jogo reduzido	Consolidação		Formativa
12	Avaliação Final	Pav.	Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnico-táticas lecionadas	Todas as ações técnico-táticas lecionadas.	Jogo Formal	Avaliação		Sumativa

PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA – Andebol (10º A)
Fase de Ensino/Aprendizagem: Nível Elementar

Objetivo Terminal:

O aluno deve ser capaz de executar as tarefas aqui descritas realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a posição em cada fase de jogo, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.

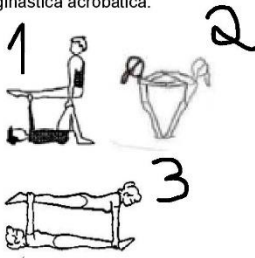
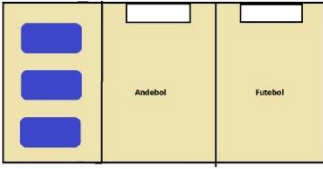
Aula	Temas	Local	Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologias	Funções Didática	Meios	Avaliação
1	Avaliação Diagnóstica	Pav.	Realizar o teste de avaliação das habilidades motoras específicas de JDC - Andebol	Gestos técnicos do Andebol	Situação de jogo reduzido.	Avaliação	10 bolas e 10 coletes.	Inicial
2	Breve História da Modalidade	Pav.	Conhecer a origem e desenvolvimento/ evolução da modalidade.	História da Modalidade	Disposição dos alunos em U.	Transmissão	Doc. de apoio	Formativa
	Sinalética e terminologia utilizada na descrição das ações do jogo de Andebol.	Pav.	Conhecer a sinalética e terminologia do Andebol	Sinais e terminologia de base dos JDC - Andebol	Disposição dos alunos em U.	Transmissão	Doc. de apoio	Formativa
	Regras do Andebol	Pav.	Conhecer as principais regras do Andebol	Regras de jogo do Andebol	Disposição dos alunos em U.	Transmissão	Doc. de apoio	Formativa
	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos fundamentais do Andebol	Passe-Recepção em corrida, Drible, Remate Parado.	Distribuição dos alunos em grupos.	Transmissão/Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
	Relação Eu-Bola	Pav.	Melhorar a relação Eu-Bola	Drible de Progressão Passe-Recepção	Distribuição dos alunos em grupos.	Transmissão/Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
3	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos.	Passe-Recepção em corrida, Drible, Remate em Salto.	Distribuição dos alunos em grupos.	Transmissão/Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
	Relação Eu-Bola-Adversário	Pav.	Melhorar a relação Eu-Bola-Adversário	Vantagem do atacante c/bola	Distribuição dos alunos em grupos de 3 (2x1).	Transmissão/Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
	Jogo Anárquico	Pav.	Aplicar os elementos técnicos fundamentais.	Passe-Recepção em corrida, Drible, Remate em Salto.	Jogo reduzido 3x3 em ½ campo.	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa

4	Elementos técnicos	Pav.	Executar os elementos técnicos.	Passé-Recepção em corrida, Drible, Fintas.	Distribuição dos alunos em circuito.	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
	Relação Eu-Bola-Adversário	Pav.	Melhorar a relação Eu-Bola-Adversário	Vantagem do atacante c/bola	Distribuição dos alunos em grupos de 3 (2x1).	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
	Jogo Anárquico	Pav.	Aplicar os elementos técnicos fundamentais.	Passé-Recepção em corrida, Drible, Desmarcação, Remate Parado.	Jogo reduzido 3x3 em ½ campo.	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
5	Princípios de Jogo Ofensivos	Pav.	Conhecer os princípios de jogo atacantes do Andebol	Bases e fundamentos do processo ofensivo.	Disposição dos alunos em U.	Transmissão/Exercitação	Doc. de apoio	Formativa
	Elementos técnicos	Pav.	Executar os elementos técnicos.	Passé-Recepção em corrida, Drible, Desmarcação, Remate Parado, Fintas.	Distribuição dos alunos em circuito.	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos.	Remate em apoio.	Distribuição dos alunos em grupos.	Transmissão/Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
6	Avaliação Intermédia	Pav.	Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnico-táticas lecionadas	Todas as ações técnico-táticas lecionadas.	Jogo reduzido 3x3	Avaliação	10 bolas e 10 coletes.	Sumativa
7	Princípios de Jogo Defensivos	Pav.	Conhecer os princípios de jogo defensivos do Andebol	Bases e fundamentos do processo defensivo	Disposição dos alunos em U.	Transmissão/Exercitação	Doc. de apoio	Formativa
	Ação defensiva ao portador da bola	Pav.	Realizar defesa ao jogador c/bola	Marcação, Interceção, Posição Defensiva.	Disposição dos alunos em grupos.	Transmissão/Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
	Relação Eu-Bola-Adversário	Pav.	Melhorar a relação Eu-Bola-Adversário	Vantagem do atacante c/bola	Distribuição dos alunos em grupos de 3 (2x1).	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
8	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos.	Passé-Recepção em corrida, Drible, Remate em Apoio.	Distribuição dos alunos em circuito.	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
	Ação ofensiva ao jogador s/bola	Pav.	Desmarcar para criar linhas de passe.	Passé; Desmarcação.	Situação de jogo 3x3.	Transmissão/Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa

	Jogo Anárquico	Pav.	Aplicar os elementos técnicos fundamentais.	Passé-Recepção em corrida, Drible, Remate, Marcação, Interceção, Posição Defensiva.	Jogo reduzido 3x3 em ½ campo.	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
9	Elementos técnicos	Pav.	Executar os elementos técnicos.	Passé-Recepção em corrida, Drible, Remate, Marcação, Interceção, Posição Defensiva.	Distribuição em grupos.	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
	Princípios de Jogo	Pav.	Aplicar os princípios de jogo.	Progressão; Cob.Ofensiva; Contenção; Cob.Defensiva.	Situação de jogo reduzido 3x3 em ½ campo.	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
10	Elementos técnicos	Pav.	Executar os elementos técnicos.	Passé-Recepção em corrida, Drible, Remate, Desmarcação, Marcação, Interceção.	Distribuição em grupos.	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
	Princípios de Jogo	Pav.	Aplicar os princípios de jogo.	Progressão; Cob.Ofensiva; Contenção; Cob.Defensiva.	Situação de jogo reduzido 3x3 em ½ campo.	Exercitação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
11	Elementos técnico-táticos	Pav.	Realizar os elementos técnicos ofensivos e defensivos	Todas as ações técnico-táticas lecionadas	Jogo reduzido	Consolidação	10 bolas e 10 coletes.	Formativa
12	Avaliação Final	Pav.	Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnico-táticas lecionadas	Todas as ações técnico-táticas lecionadas.	Jogo Formal	Avaliação	10 bolas e 10 coletes.	Sumativa

Anexo 7 - Exemplo de Plano de Aula 7ºB, 10ºA e 10ºTD

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Fabiana Rodrigues			AULA N.º	58e59	LOCAL	Pav. ESAAG	TURMA	7ºB
DATA	28/02/2023	HORA	8:30H	DURAÇÃO	100 min	N.º DE ALUNOS	20		
UNIDADE DIDÁTICA	Futebol, Andebol e Ginástica Acrobática			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação				
MATERIAL	Bolas de Andebol, Bolas de Futebol, Coletes, 2 Balizas Móveis, Colchões.								
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades Motoras: Relação jogador-bola/jogador-bola-companheiro; Figuras a Pares.</p> <p>Aptidão Física: Força; Flexibilidade; Agilidade; Resistência.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o respeito, cooperação e espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e terminologia específicas da disciplina.</p>								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO			ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO				
P A R T E I N I C I A L	Os alunos chegam e sentam-se na bancada de frente para os professores.	Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula.			-			2'	
	O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	<p>AQUECIMENTO</p> <p>Jogo da Bola ao Capitão Duas equipas com uma bola, num espaço limitado, com 2 arcos nos extremos. Cada equipa tenta passar a bola ao seu "capitão", que está dentro do círculo do campo adversário, tentando evitar que a outra equipa o faça. Sempre que o "capitão" receba a bola sem a deixar cair, a sua equipa marca ponto.</p> <p>Alunos: Distribuídos pelo espaço de jogo.</p> <p>Professor: Circula à volta do espaço, dando indicações aos alunos.</p> <p>Mobilização Articular Os alunos realizam a mobilização articular (pulsos, cotovelos, ombros, pescoço, anca, joelhos e tornozelos).</p> <p>Alongamentos Os alunos alongam os principais grupos musculares a solicitar na atividade.</p> <p>Reforço Muscular Os alunos realizam uma série de 10 repetições de flexões de braços e 12 abdominais ao sinal do professor.</p> <p>Alunos: Distribuídos em U. Professor: De frente para os alunos.</p>			<p>- Aproveitar o espaço disponível.</p> <p>- Realizar passes direcionados aos colegas.</p> <p>- Tentar interceptar os passes dos adversários.</p>			7'	
	Transição								
								1'	

<p>O aluno executa o passe para o colega.</p> <p>O aluno analisa a trajetória e direciona-se para receber o passe.</p> <p>Os alunos da equipa atacante movimentam-se constantemente para criar linhas de passe entre ao portador da bola e finaliza.</p> <p>Os alunos da equipa defensora reduzem o espaço em largura e reorganizam-se de forma a fechar linhas de passe e a impedir que o adversário finalize.</p> <p>Os alunos cooperam para realizar as diversas figuras, tendo em consideração o volante, a base e o tipo de pega. O volante sobe lateralmente para a posição com auxílio do base. O aluno faz o desmonte lateral com a ajuda do colega.</p>	<p style="text-align: center;">Estação 1 – Futebol</p> <p>Nesta estação, os alunos vão realizar jogo reduzido.</p> <p>G1: 3x3+J (7) G2: 3x3+J (7) G3: 3x3 (6)</p> <p style="text-align: center;">Estação 2 – Andebol</p> <p>Nesta estação, os alunos vão realizar jogo reduzido.</p> <p>G1: 3x3+J (7) G2: 3x3+J (7) G3: 3x3 (6)</p> <p style="text-align: center;">Estação 3 – Ginástica Acrobática</p> <p>Nesta estação, os alunos vão realizar com ajuda da professora figuras a pares da ginástica acrobática.</p>  <p>Alunos: Distribuídos pelas estações (7 + 7 + 6).</p> <p>Professor: Na estação de ginástica acrobática.</p>  <p style="text-align: center;">25 min por estação + 3 min de transições</p>	<p>FUTEBOL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogador c/bola → Condução de bola em direção à baliza; Levantar a cabeça, antes de efetuar o passe; Após passe, desmarcar -se; - Jogador s/bola → Aproveitar a largura e comprimento do campo; Desmarcações constantes para criar espaços livres e oferecer linhas de passe. - Defesa → Evitar a progressão e finalização do atacante; Aproximar -se do portador da bola; Cortar linhas de passe. <p>ANDEBOL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atacante → Realizar um passe tenso na direção do alvo, através da extensão dos MS e avançando um dos apoios nessa direção; Posicionar corretamente os apoios para receber o passe; Levantar a cabeça, antes de efetuar o passe; Após passe, desmarcar -se. - Defesa → Reduzir o espaço defensivo; Reorganização constante para fechar linhas de passe e impedir que o adversário finalize. <p>BASE:</p> <p>Fig.1 → Deitado em decúbito dorsal, MS em extensão e MI fletidos. Fig.2 → MI e MS estendidos, pega de pulso, inclinação do corpo. Fig.3 → Deitado em decúbito dorsal; braços esticados perpendiculares ao solo</p> <p>VOLANTE:</p> <p>Fig. 1 → MS em extensão, apoiados nos joelhos do base, MI em extensão, realizando um ângulo reto entre o tronco. Fig. 2 → MI e MS estendidos, pega de pulso, inclinação do corpo. Fig. 3 → Tronco paralelo ao chão, a fazer 90º com os braços.</p>	80'	
P	O aluno realiza os alongamentos corretamente à ordem do professor.	Retorno à calma	Atenção.	2'
A	O aluno coopera na arrumação do material;	Arrumação do Material;	Atenção.	3'
R	O aluno permanece em silêncio ouvindo o professor, respondendo às perguntas quando questionado.	Considerações acerca da aula.		
T	-	Tempo de Balneário.	-	5'
<p>Relatório de Aula / Observações:</p> <p>G1 – Afonso P, Letícia, Nada, Núria, Leonor, Joana e Matilde F. G2 – Afonso L, Pedro, João Luís, David, Carolina, Luísa, Inês. G3 – Martim, Luís, Matilde A. , Gonçalo, Soraia e João Pedro.</p>				

- P L A N O D E A U L A -										
PROFESSOR	Fabiana Rodrigues				AULA N.º	42	LOCAL	Pav. ESAAG	TURMA	10ªA
DATA	10/01/2023	HORA	10:35H	DURAÇÃO	50 min		N.º DE ALUNOS	23		
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol, Badminton, Ginástica				FUNÇÃO DIDÁTICA	Consolidação e Avaliação				
MATERIAL	Bolas de Basquetebol, Raquetes, Volantes, Coletes, Cones, Sinalizadores, Reuther, Boque, Colchões.									
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades Motoras: Relação jogador-bola/jogador-bola-companheiro, salto ao eixo no boque, elementos gímnicos.</p> <p>Aptidão Física: Força; Flexibilidade; Agilidade; Resistência.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o respeito, cooperação e espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e terminologia específicas da disciplina.</p>									
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO				ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO				⊕
P A R T E I N I C I A L	Os alunos chegam e sentam-se na bancada de frente para os professores.	Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula.				-				2'
	O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	<p>AQUECIMENTO</p> <p>Jogo da Apanhada Um aluno é designado para apanhar os restantes. Ao sinal do professor, este tem que correr e tentar tocar-lhes. Quando lhes toca passam a ser eles a apanhar e assim sucessivamente.</p> <p>Alunos: Distribuídos pelo espaço de jogo.</p> <p>Professor: Circula à volta do espaço, dando indicações aos alunos.</p> <p>Mobilização Articular Os alunos realizam a mobilização articular (pulsos, cotovelos, ombros, pescoço, anca, joelhos e tornozelos).</p> <p>Alongamentos Os alunos alongam os principais grupos musculares a solicitar na atividade.</p> <p>Reforço Muscular Os alunos realizam uma série de 10 repetições de flexões de braços e 12 abdominais ao sinal do professor.</p> <p>Alunos: Distribuídos em U.</p> <p>Professor: De frente para os alunos.</p>				<p>Jogo da Apanhada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Procurar apanhar os colegas; - Aproveitar o espaço disponível. 				7'
		Transição								1'

<p>BASQUETEBOLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno com posse de bola executa um passe ao colega, quando se encontra pressionado pelo adversário. - O aluno com posse de bola executa o drible, quando está afastado do cesto e tem espaço livre para progredir até ao mesmo. - O aluno com posse de bola executa o lançamento ao cesto, quando está próximo deste. - O aluno procura espaços livres e cria linhas de passe para receber a bola. - O aluno sem posse de bola, reduz o espaço disponível para o ataque e posiciona-se entre o atacante e o cesto. <p>BADMINTON:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno pega na raquete de forma correta. - O aluno em situação de jogo, procura estar na posição-base. - O aluno, de acordo com a trajetória do volante procura executar o gesto técnico mais correto. 	<p>Estação 1 - Basquetebol:</p> <p>Nesta estação, os alunos vão realizar jogo reduzido.</p> <p>Estação 2 - Badminton:</p> <p>Nesta estação, os alunos vão realizar jogo colaborativo.</p> <p>Estação 3 – Ginástica</p> <p>Nesta estação, os alunos vão realizar o salto ao eixo no boque (transversal) e uma sequência gimnica.</p> <p>Alunos: Distribuídos pelas estações (7+ 8 + 8).</p> <p>Professor: Na estação da ginástica.</p> <p>A cada 10 min roda a estação.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Badminton</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Ginástica</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Basquetebol</div> </div>	<p>Basquetebol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogador c/bola → executa passe tenso em direção do colega; procura driblar para alcançar o cesto; lança quando está de frente e próximo do cesto. - Jogador s/bola → procura espaços livres; cria linhas de passe. - Defensor → posiciona-se entre o atacante e o cesto. <p>Badminton:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição-Base → Pés afastados; Tronco ligeiramente inclinado para a frente; MS e MI fletidos; Raquete colocada à altura da cabeça. - Clear (acima da cabeça) → Raquete atrás do plano da cabeça; Flexão do antebraço; Rotação do tronco, de trás para a frente, no batimento do volante; O volante é batido no ponto mais alto. - Lob (de baixo para cima) → Avançar um MI para executar o batimento; Bater no volante à frente do corpo e abaixo da cintura. - Amorti (junto à rede) → Semelhante ao Lob; Batimento do volante mais suave. <p>Salto ao Eixo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoio das mãos nas costas com os MS estendidos e dedos dirigidos para a frente; - Elevar a bacia e bloqueio dos ombros; - Afastar os MI em extensão no momento da passagem sobre o boque e impulsão dos MS; - Elevar o tronco e olhar dirigido para a frente e realizar a receção com ligeira flexão dos MI. <p>Rolamento à frente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar queixo ao peito; - Impulsão dos MI; - MI estendidos e unidos; - Fazer repulsão dos MS. <p>Rolamento à retaguarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar queixo ao peito; - Apoiar as mãos no solo, junto à cabeça; - MI estendidos e unidos. <p>Roda:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apoiar as mãos alternadamente no solo; - MI em extensão e afastados; - Rotação dos ombros e da Bacia. <p>Ponte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MS em extensão; - MI unidos e em extensão;- Bacia elevada 	40'
P A R T E F I N A L	Retorno à calma	Atenção.	2'
	Arrumação do Material; Considerações acerca da aula.	Atenção.	3'
	Tempo de Balneário.	-	5'
<p>Relatório de Aula / Observações:</p> <p>Grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - André, Diogo, Eduardo, Guilherme Pires, José, Luís, Pedro. - Carolina, Marta, Júlia, Beatriz, Ema, Anamar, Helena, Guilherme Dias. - Inês, Maria João, Raquel, Leticia, Francisca, Sofia, Carlos, Rodrigo. 			

- P L A N O D E A U L A -										
PROFESSOR	Beatriz Vaz; Fabiana Rodrigues; Luis Santos; Monica Carriço				AULA N.º	28 e 29	LOCAL	Outdoor	TURMA	10ºTD
DATA	07/12/2022	HORA	8:30H	DURAÇÃO	100 min		N.º DE ALUNOS	13		
UNIDADE DIDÁTICA	Orientação				FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação				
MATERIAL	Telemóvel com a aplicação <i>iOrienteering</i> . e carta militar									
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades Motoras: //</p> <p>Aptidão Física: Resistência aeróbia</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o respeito, cooperação e espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e terminologia específicas dos conteúdos da matéria.</p>									

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⊕
P A R T E I N I C I A L	Os alunos chegam e sentam-se na bancada/sala de frente para os professores.	Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula.	-	5'
	O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	<ul style="list-style-type: none"> - Rotinas de ativação geral; - Mobilização articular; - Flexibilidade geral; - Reforço muscular localizado - força de resistência II <p>Alunos: Distribuídos em U. Professor: De frente para os alunos</p>	- Identificação correta das projeções através de um questionário prévio;	10'
Transição				5'
P A R T E F U N D A M E N T A L	O aluno consegue orientar o mapa no terreno e encontrar os pontos marcados no mesmo.	<p style="text-align: center;">AEAAG GRD- PP2 – Trilho da água (Rota Natura 2)</p> <p style="text-align: center;">Navegação GPS e com carta militar</p> <p>Cada aluno, com o seu telemóvel abre o código QR do percurso para obter o mapa da prova. Irão registar também através da aplicação <i>Strava</i>, os dados do percurso. Após isto, o aluno dirige ao ponto de partida e inicia a prova. Vão ter em sua posse uma carta militar do percurso, que iniciará no Chafariz da Dorna e a meta será na praia fluvial de Aldeia Viçosa.</p> <p>Os alunos irão participar nesta caminhada de tipologia linear, com 7,3 km de distância, com um grau de dificuldade baixo a médio.</p> <p>Será feito o percurso num tempo máximo de duas horas a duas e meia, com um tipo de piso à base de caminhos rurais e estradas secundárias, passando pelos pontos previamente definidos, seguindo a ordem descrita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Passagem pelo ponto e busca rápida pelo ponto seguinte; - Rapidez de movimentos e orientação espacial 	70'
Transição				5'
P A R T E F	O aluno permanece em silêncio ouvindo o professor, respondendo às perguntas quando questionado.	Considerações e dúvidas acerca da aula.	Atenção.	5'

I N A L				
Relatório de Aula / Observações:				

Anexo 8 - Critérios de Avaliação 3º Ciclo



Conselho de Educação
Município de Alqueirega

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 3º CICLO ENSINO BÁSICO

EDUCAÇÃO FÍSICA - 620

DOMÍNIOS	ÁREAS	7º ANO		8º ANO		9º ANO	
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%	75%	37.50%	80%	40.00%	85%	42.50%
	CONHECIMENTOS * TESTES / TRABALHOS - 75,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 25,0%		18.75%		20.00%		21.25%
	APTIDÃO FÍSICA * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%		18.75%		20.00%		21.25%
	ASSIDUIDADE	25%	12.50%	20%	10.00%	15%	7.50%
	EQUIPAMENTO		5.00%		4.00%		3.00%
ATITUDES E VALORES	PONTUALIDADE		2.50%		2.00%		1.50%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO	2.50%	2.00%	1.50%			
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA	2.50%	2.00%	1.50%			
			100.00%		100.00%		100.00%

CLASSIFICAÇÃO FINAL

As classificações finais são calculadas da seguinte forma:

1.º Semestre -> Para efeitos do cálculo do domínio Cognitivo/Motor São somadas todas as matérias/modalidades avaliadas e divididas pelo número total de matérias(Ex: 3 matérias/ 3 = Classificação do semestre);

2.º semestre -> São somadas todas as matérias/modalidades avaliadas no 1.º e 2.º semestre e divididas pelo número total de matérias(Ex: 3 matérias 1.º S + 3 matérias 2.º S / 6 = Classificação Final de Ano);

NOTA: Este modelo garante uma avaliação contínua do aluno ao longo do ano letivo, permitindo ao aluno uma reavaliação de matérias, sempre que este o solicitar, considerando-se sempre a melhor classificação obtida pelo aluno para efeitos de cálculo da classificação final da disciplina. Garante-se assim, que o aluno pode sempre dar continuidade ao seu trabalho, melhorando o seu desempenho e correspondente avaliação.

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Atestado Médico de curta duração – o aluno será avaliado nas três áreas, uma vez que participará em pelo menos 2/3 do ano;

Atestado Médico de longa duração (todo o ano letivo) – o aluno será avaliado na Área dos Conhecimentos, bem como nas atitudes e valores relativos às restantes Áreas;



Conselho de Educação
Município de Alqueirega

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - 3º CICLO ENSINO BÁSICO

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO EDUCAÇÃO FÍSICA - 620

DOMÍNIOS	ÁREAS	7º ANO		8º ANO		9º ANO	
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%	75%	0.00%	75%	0.00%	75%	0.00%
	CONHECIMENTOS * TESTES / TRABALHOS - 75,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 25,0%		75.00%		75.00%		75.00%
	APTIDÃO FÍSICA * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%		0.00%		0.00%		0.00%
	ASSIDUIDADE	25%	12.50%	25%	12.50%	25%	12.50%
	EQUIPAMENTO		5.00%		5.00%		5.00%
ATITUDES E VALORES	PONTUALIDADE		2.50%		2.50%		2.50%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO	2.50%	2.50%	2.50%			
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA	2.50%	2.50%	2.50%			
			100.00%		100.00%		100.00%

CLASSIFICAÇÃO FINAL

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Atestado Médico de curta duração – o aluno será avaliado nas três áreas, uma vez que participará em pelo menos 2/3 do ano;

Atestado Médico de longa duração (todo o ano letivo) – o aluno será avaliado na Área dos Conhecimentos, bem como nas atitudes e valores relativos às restantes Áreas;

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – ENSINO SECUNDÁRIO EDUCAÇÃO FÍSICA - 620

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

CLASSIFICAÇÃO FINAL

As classificações finais são calculadas da seguinte forma:
 1.º Semestre -> Para efeitos do cálculo do domínio Cognitivo/Motor são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas e divididas pelo número total de matérias(Ex: 3 matérias/ 3 = Classificação do semestre);
 2.º semestre -> São somadas todas as matérias/modalidades avaliadas no 1.º e 2.º semestre e divididas pelo número total de matérias(Ex: 3 matérias 1.º S + 3 matérias 2.º S / 6 = Classificação Final de Ano);
 NOTA: Este modelo garante uma avaliação contínua do aluno ao longo do ano letivo, permitindo ao aluno uma reavaliação de matérias, sempre que este o solicitar, considerando-se sempre a melhor classificação obtida pelo aluno para efeitos de cálculo da classificação final da disciplina. Garante-se assim, que o aluno pode sempre dar continuidade ao seu trabalho, melhorando o seu desempenho e correspondente avaliação.

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Atestado Médico de curta duração – o aluno será avaliado nas três áreas, uma vez que participará em pelo menos 2/3 do ano;
 Atestado Médico de longa duração (todo o ano letivo) – o aluno será avaliado na Área dos Conhecimentos, bem como nas atitudes e valores relativos às restantes Áreas;

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – ENSINO SECUNDÁRIO - EDUCAÇÃO FÍSICA - 620

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

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

CLASSIFICAÇÃO FINAL

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

Atestado Médico de curta duração – o aluno será avaliado nas três áreas, uma vez que participará em pelo menos 2/3 do ano;
 Atestado Médico de longa duração (todo o ano letivo) – o aluno será avaliado na Área dos Conhecimentos, bem como nas atitudes e valores relativos às restantes Áreas.

Anexo 9 - Folha de Registo FITescola

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

Anexo 10 - Folha de Registo AD

TURMA		AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA		Carlos Bombas / Fabiana Rodrigues		2022/2023		EDUCAÇÃO FÍSICA							
Turma: _____		PRODUTO (50%)						PROCESSO (50%)	PERCENTAGEM (%)	NOTA	NÍVEIS				
Escala de Classificação		Ginástica de Solo (rol - Retaguarda)	Atletismo (Corrida de Barreiras - 4 barreiras)	Danças (realiza passo quadruplério)	Badminton (1x1 sem rede)	Basquetebol (Jogo 3x3)	Voleibol (Jogo 2x2)				Futebol (Jogo 3x3)	Andebol (Jogo 3x3)	Orientação (consegue orientar a carta no terreno)	NÃO INTRODUTÓRIOS	I
N.º	NOME														
1											0	0	0	0	
2											0	0	0	0	
3											0	0	0	0	
4											0	0	0	0	
5											0	0	0	0	
6											0	0	0	0	
7											0	0	0	0	
8											0	0	0	0	
9											0	0	0	0	
10											0	0	0	0	
11											0	0	0	0	
12											0	0	0	0	
13											0	0	0	0	
14											0	0	0	0	
15											0	0	0	0	
16											0	0	0	0	
17											0	0	0	0	
18											0	0	0	0	
19											0	0	0	0	
20											0	0	0	0	
21											0	0	0	0	
22											0	0	0	0	
23											0	0	0	0	
24											0	0	0	0	
25											0	0	0	0	
26											0	0	0	0	
27											0	0	0	0	
28											0	0	0	0	
29											0	0	0	0	
30											0	0	0	0	
MÉDIA DA TURMA															
NÍVEL MÉDIO DA TURMA															

Anexo 11 - Folha de Registro AF

TURMA		AVALIAÇÃO FORMATIVA								Carlos Bombas / Fabiana Rodrigues			2022/2023		NÍVEIS			
Turma: _____		PRODUTO (50%)								PROCESSO (50%)	PERCENTAGEM (%)	NOTA	NI	I	E	A		
Escala de Classificação		Ginástica de Solo (rol - Retaguarda)	Atletismo (Corrida de Barreiras - 4 barreiras)	Danças (realiza passo quaternário)	Badminton (1x1 sem rede)	Basquetebol (Jogo 3x3)	Vôleibol (Jogo 2x2)	Futebol (Jogo 3x3)	Andebol (Jogo 3x3)				Orientação (consegue orientar a carta no terreno)	NÃO INTRODUTÓRIOS	INTRODUTÓRIOS	ELEMENTARES	AVANÇADOS	
N.º	NOME																	
1													0	0	0	0		
2													0	0	0	0		
3													0	0	0	0		
4													0	0	0	0		
5													0	0	0	0		
6													0	0	0	0		
7													0	0	0	0		
8													0	0	0	0		
9													0	0	0	0		
10													0	0	0	0		
11													0	0	0	0		
12													0	0	0	0		
13													0	0	0	0		
14													0	0	0	0		
15													0	0	0	0		
16													0	0	0	0		
17													0	0	0	0		
18													0	0	0	0		
19													0	0	0	0		
20													0	0	0	0		
21													0	0	0	0		
22													0	0	0	0		
23													0	0	0	0		
24													0	0	0	0		
25													0	0	0	0		
26													0	0	0	0		
27													0	0	0	0		
28													0	0	0	0		
29													0	0	0	0		
30													0	0	0	0		
MÉDIA DA TURMA																		
NÍVEL MÉDIO DA TURMA																		

Anexo 12 – Exemplo de Teste de Avaliação

Mini Teste 1 EF - 7ºB

Responde corretamente a cada questão, selecionando apenas uma opção.

* Indica uma pergunta obrigatória.

1. Email *

2. Nome *

3. O Teste Vaivem avalia a capacidade motora de: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Resistência.
- Velocidade.
- Força.
- Agilidade.

4. Posso medir a frequência cardíaca por minuto: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Nas carótidas, utilizando os dedos indicador e médio.
- No coração, utilizando a mão.
- No pulso, utilizando os dedos indicador e médio.
- Todas as anteriores.

8. Na figura seguinte, está representado um aparelho de ginástica. Qual é o nome? *

10 pontos



Marcar apenas uma oval.

- Mini-trampolim.
- Plinto.
- Trampolim Reuther.
- Boque.

9. As provas do atletismo a nível escolar são: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Mega Sprint, Mega salto, Mega Km e Mega lançamento.
- Megafundo, mega sprint, mega maratona e corta-mato.
- Mega salto, Mega sprint, mega lançamento e corrida de obstáculos.
- Mega sprint, mega km, corta-mato e mega lançamento.

10. Tênis de Mesa: Um jogador perde o ponto quando: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Falha a execução da devolução da bola.
- Bate a bola na raquete com o lado revestido.
- Bate a bola uma vez na raquete.
- A bola raspa na parte superior da rede.

5. Dança: Enquanto atividade de grupo, a aeróbica associa-se à área do fitness (aptidão física)? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Verdadeiro.
- Falso.

6. Basquetebol: Quais são as posições da modalidade? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Base, Poste e Extremo.
- Base, Ala e Pivô.
- Fixo, Ala e Pivô.
- Defesa, Médio e Atacante.

7. O objetivo do jogo de Rugby é? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Marcar golo.
- Passar a linha de fundo.
- Marcar na baliza.
- Realizar ensaio.

11. Badminton: Um jogo é ganho quando: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Um lado atingir 11 pontos.
- Um lado atingir 11 pontos, com diferença de 2 pontos.
- Um lado atingir 21 pontos.
- Um lado atingir 21 pontos, com diferença de 2 pontos.

12. Em situação de jogo formal de Voleibol, cada equipa é constituída por quantos jogadores? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Obrigado por teres respondido. Submete o formulário.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

Mini Teste 1 EF - 10ºA

Responda corretamente a cada questão, selecionando apenas uma opção.

* Indica uma pergunta obrigatória.

1. Email *

2. Nome *

3. Que tipo de versões existem no Rugby? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Rugby de 15, rugby sevens e rugby de 10.
 Rugby de 11, rugby de 10 e tag rugby.
 Rugby de 7, rugby de 11 e rugby de 15.
 Rugby de 15, rugby sevens e tag rugby.

4. O Teste Vaivem avalia a capacidade motora de: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Resistência.
 Velocidade.
 Força.
 Agilidade.

8. Dança: Enquanto atividade de grupo, a aeróbica associa-se à área do fitness (aptidão física)? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Verdadeiro.
 Falso.

9. Dança: As músicas são constituídas por blocos musicais de: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 64 Tempos, estes são divididos em duas frases musicais de 32 tempos cada.
 44 Tempos, estes são divididos em duas frases musicais de 22 tempos cada.
 26 Tempos, estes são divididos em duas frases musicais de 13 tempos cada.
 68 Tempos, estes são divididos em duas frases musicais de 34 tempos cada.

10. Basquetebol: A equipa com posse de bola tem quanto tempo para atacar? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 3 segundos.
 8 segundos.
 24 segundos.
 Nenhuma das anteriores.

11. Basquetebol: Quais são as posições da modalidade? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Base, Poste e Extremo.
 Base, Ala e Pivô.
 Fixo, Ala e Pivô.
 Defesa, Médio e Atacante.

5. No Suporte Básico de Vida, qual é o algorítmico que qualquer cidadão pode aplicar? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Compressões cardíacas externas, até à chegada de ajuda diferenciada, até à vítima recuperar, até à exaustão.
 30 compressões e 2 insuflações, até à chegada de ajuda diferenciada, até à vítima recuperar, até à exaustão.
 15 compressões e 2 insuflações, até à chegada de ajuda diferenciada, até à vítima recuperar, até à exaustão.
 10 compressões e 1 insuflação, até à chegada de ajuda diferenciada, até à vítima recuperar, até à exaustão.

6. Quando praticas atividade física com um colega classifica-se: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Formal.
 Não formal.
 Informal.

7. Posso medir a frequência cardíaca por minuto: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Nas carótidas, utilizando os dedos indicador e médio.
 No coração, utilizando a mão.
 No pulso, utilizando os dedos indicador e médio.
 Todas as anteriores.

12. Rugby: Os princípios de jogo desta modalidade desportiva são: *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Avançar quando não tenho bola e recuar para defender.
 Avançar quando tenho bola, garanto apoio quando o colega é tocado.
 Avançar quando tenho bola e recuo quando perco a bola.
 Avançar quando não tenho bola e recuo quando a perco.

13. Qual destes aparelhos não pertence à Ginástica Artística Feminina? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Paralelas Assimétricas.
 Saltos.
 Cavalo com Arções.
 Trave.

14. Quais são as Capacidades Físicas da Ginástica Artística? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Controlo do Corpo, Força, Agilidade, Flexibilidade, Coordenação, Equilíbrio e Ritmo.
 Controlo do Corpo, Força, Velocidade, Coordenação e Equilíbrio.

15. Em quantos grupos se dividem as várias disciplinas do Atletismo? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

2.
 3.
 6.
 4.

16. **Atletismo: Quais são as provas combinadas existentes, praticadas pelo género feminino e masculino, respetivamente, no calendário olímpico?** * 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Duatlo e heptatlo.
- Heptatlo e decatlo.
- Triatlo e decatlo.
- Pentatlo e duatlo.

17. **Ténis de Mesa: Um jogador perde o ponto quando: *** 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Falha a execução da devolução da bola.
- Bate a bola na raquete com o lado revestido.
- Bate a bola uma vez na raquete.
- A bola raspa na parte superior da rede.

18. **Ténis de Mesa: O serviço é valido se: *** 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Obstruir a visão do adversário.
- A bola estiver atrás da linha de fundo da mesa.
- Lançar horizontalmente a uma altura de 16 centímetros.
- A bola passa por entre a rede.

19. **Badminton: O amorti é um batimento: *** 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Defensivo, com uma trajetória descendente.
- Ofensivo, com uma trajetória descendente.
- Defensivo, com uma trajetória ascendente.
- Ofensivo, com uma trajetória ascendente.

20. **Badminton: Um jogo é ganho quando: *** 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Um lado atingir 11 pontos.
- Um lado atingir 11 pontos, com diferença de 2 pontos.
- Um lado atingir 21 pontos.
- Um lado atingir 21 pontos, com diferença de 2 pontos.

21. **Quais são as medidas de rede de Voleibol? *** 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 2.40 metros de altura para os homens e 2.20 m para as mulheres.
- 2.45 metros de altura para os homens e 2.25 m para as mulheres.
- 2.43 metros de altura para os homens e 2.24 m para as mulheres.
- 2.41 metros de altura para os homens e 2.22 m para as mulheres.

22. **Voleibol: Em relação à tática coletiva, os sistemas táticos podem ser: *** 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 3x3, 4x2, 5x1.
- 3x2, 4x1, 5x1.
- 3x3, 4x2, 5x2.
- 3x2, 3x3, 4x2.

Obrigado por teres respondido. Submete o formulário.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários



O Papel do Professor:

Construir o Futuro

 29/05

 16h30

 Auditório



INSCRIÇÕES



Mínimo 10 inscrições

Prof. João Sá Pinho

Professor de Educação Física
Happiness Manager

Anexo 15 - Pedido de Autorização MIME



mime.noreply@min-educ.pt



Para: FABIANA ALMEIDA RODRIGUES +1 outra pessoa

Qua, 26/04/2023 13:12

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

O pedido de autorização do inquérito n.º 1281200002, com a designação *A Perceção dos Professores de Educação Física sobre as Soft Skills*, registado em 17-03-2023, foi aprovado.

Avaliação do inquérito:

Exmo.(a) Senhor(a) Fabiana Almeida Rodrigues

Cumpre-nos informar que o pedido de realização de inquérito em meio escolar é aprovado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos, devendo atender-se às observações aduzidas, dando-se conhecimento das mesmas aos responsáveis pelo estudo.

Com os melhores cumprimentos

José Carlos Sousa

Diretor de Serviços

DGE

Anexo 16 – Questionário

Estudo - A Perceção dos Professores de Educação Física sobre as Soft Skills

Eu, Fabiana Almeida Rodrigues, aluna de Mestrado em Ensino de Educação Física da Universidade da Beira Interior, estou a realizar o meu estágio curricular na Escola Secundária de Afonso Albuquerque da Guarda. Para a conclusão do ciclo de estudos é necessário concretizar um projeto de investigação.

O objetivo do meu projeto de investigação é estudar a perceção que os professores de educação física têm acerca das soft skills (competências transversais). Posto isto, as questões que se seguem pretendem avaliar a perceção destes professores sobre a sua importância e aplicação em contexto de ensino-aprendizagem.

Todas as informações aqui registadas serão mantidas em sigilo e na guarda do investigador.

Obrigada pela sua participação!

* Indica uma pergunta obrigatória.

Informações Gerais

1. **Idade:** *

2. **Género:** *

Marcar apenas uma oval.

- Masculino.
 Feminino.

5. **No presente ano letivo, em que distrito está a exercer:** *

Marcar apenas uma oval.

- Aveiro.
 Beja.
 Braga.
 Bragança.
 Castelo Branco.
 Coimbra.
 Évora.
 Faro.
 Guarda.
 Leiria.
 Lisboa.
 Portalegre.
 Porto.
 Santarém.
 Setúbal.
 Viana do Castelo.
 Vila Real.
 Viseu.
 Açores.
 Madeira.

QUESTIONÁRIO A (adaptado de Muirfin, 2022)

De acordo, com a sua opinião e experiência, enquanto docente, responda às seguintes perguntas.

3. **Grau Académico (concluído):** *

Marcar apenas uma oval.

- Licenciatura.
 Pós-Graduação.
 Mestrado.
 Doutoramento.

4. **Tempo de Serviço (em anos):**

6. **A1: Conhece as diferentes "soft skills" que os alunos podem aprender na Educação Física?** *

Marcar apenas uma oval.

- Ainda não.
 Já conheço.

7. **A2: Já ouviu falar em algum modelo de aprendizagem que potencie a aprendizagem das "soft skills" na Educação Física?** *

Marcar apenas uma oval.

- Ainda não.
 Já ouvi falar.

8. **A3: Na sua opinião é importante aplicar um modelo de aprendizagem que melhore as "soft skills" na Educação Física?** *

Marcar apenas uma oval.

- Ainda não é importante.
 É importante.

9. **A4: Alguma vez utilizou um modelo de aprendizagem que potencie a aprendizagem das "soft skills" na Educação Física?** *

Marcar apenas uma oval.

- Ainda não.
 Já utilizei.

10. A5: Alguma vez desenvolveu ferramentas de aprendizagem que potenciem aprendizagens baseadas em "soft skills"?

Ensino Básico

Marcar apenas uma oval.

- Ainda não.
 Já desenvolvei.

11. A6: Tem dificuldade em desenvolver ferramentas de aprendizagem que potenciem as "soft skills"?

Marcar apenas uma oval.

- Muito fácil.
 Muito difícil.

12. A7: Identifique um a dois obstáculos que encontra em proporcionar a aprendizagem das "soft skills" nas aulas de Educação Física?

13. A8: Em contexto de aula de Educação Física como promove a aprendizagem de "soft skills"?

QUESTIONÁRIO B (adaptado de Taylor, 2016)

De acordo, com a sua opinião e experiência, enquanto docente, responda às seguintes perguntas.

14. Leciona a que Ciclo de Ensino?

Marcar apenas uma oval.

- Ensino Básico Avançar para a pergunta 15
 Ensino Secundário Avançar para a pergunta 16

15. B1: Numa escala 1-5 (likert) indique as soft skills que considera mais importantes a desenvolver nas suas aulas.

Marcar tudo o que for aplicável.

	1 - Nada Importante.	2 - Pouco Importante.	3 - Importante.	4 - Muito Importante.	5 - Extremamente Importante.
Comunicação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho de Equipa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomada de decisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autogestão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flexibilidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ética	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Integridade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liderança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensamento Multidisciplinar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gestão de Conflitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relações Interpessoais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autoconfiança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensamento Crítico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inteligência Emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atitude Positiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gestão de Tempo

Gestão de Tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vontade de aprender	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ensino Secundário

16. B1: Numa escala 1-5 (likert) indique as soft skills que considera mais importantes a desenvolver nas suas aulas. *

Marcar tudo o que for aplicável.

	1 - Nada Importante.	2 - Pouco Importante.	3 - Importante.	4 - Muito Importante.	5 - Extremamente Importante.
Comunicação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trabalho de Equipa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomada de decisão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autogestão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flexibilidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ética	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Integridade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liderança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensamento Multidisciplinar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gestão de Conflitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relações Interpessoais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autoconfiança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensamento Crítico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inteligência Emocional	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atitude Positiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gestão de Tempo

Gestão de Tempo de aprender	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vontade de aprender	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Referências:

Muarifin, M. (2022). Soft skill learning device for elementary school students through the learning of physical education in merdeka curriculum. *Journal of Science and Education (JSE)*, 3(2), 196–205. <https://doi.org/10.56003/jse.v3i2.174>

Taylor, E. (2016). Investigating the Perception of Stakeholders on Soft Skills Development of Students: Evidence from South Africa. *Interdisciplinary Journal of E-Skills and Lifelong Learning*, 12, 001–018. <https://doi.org/10.28945/3412>

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários