

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Básica de São Domingos**  
**Influência do Desporto Escolar no**  
**desenvolvimento da aptidão física**  
**infanto-juvenil.**

**Renato Filipe da Cunha Pais**

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

Orientador: Professora Doutora Ana Sofia Ruivo Alves

**junho de 2025**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Renato Filipe da Cunha Pais, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13660 do 2º ciclo de estudos em Ensino da 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 referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 27/06/2025

Renato Pais



# Agradecimentos

A conclusão deste ciclo de estudos representa o fim de uma etapa marcante da minha vida acadêmica e pessoal. A todos os que, de alguma forma, fizeram parte deste percurso desafiante, expresso aqui o meu mais sincero agradecimento.

Em primeiro lugar, aos meus queridos pais, que sempre demonstraram um suporte incondicional, especialmente nos momentos mais difíceis, e que viram o filho partir para longe de casa em busca de um futuro melhor. Agradeço por tudo, pelas mensagens, chamadas ao fim do dia, e pelas demonstrações constantes de amor, ainda mais notórias nos momentos das partidas e chegadas. Do beijo da mãe ao abraço do pai, a eles, acima de todos, o meu eterno obrigado.

Aos restantes familiares, que sempre me incentivaram a querer mais, ouvindo com paciência e interesse as histórias que ia colecionando ao longo das semanas, numa terra “lá para cima”. Um agradecimento distinto àquela que, para sempre presente no coração, ambicionou sempre que o “seu Renato” fosse cantor, doutor ou qualquer outra coisa, desde que fosse feliz.

Aos amigos que, de Anadia à Covilhã, tornaram este percurso mais leve e risonho, ajudando-me nos períodos mais difíceis e proporcionando-me diversos momentos de reflexão, partilha e pura diversão.

À Universidade da Beira Interior, por me ter acolhido de braços abertos, com docentes excelentes, em especial à professora Ana Alves, orientadora que teve um papel preponderante no acompanhamento e supervisão deste último ano letivo.

À Escola Básica de São Domingos, à professora Maria João e a todo o pessoal docente e não docente, por tornarem o estágio pedagógico numa oportunidade de aprendizagem, permitindo-me colocar em prática os conhecimentos adquiridos e reforçar ainda mais o meu gosto pelo ensino da Educação Física.





## **Resumo**

O presente relatório de estágio pedagógico descreve e analisa a intervenção desenvolvida no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, realizado na Escola Básica de São Domingos ao longo do ano letivo 2024/2025. A prática docente decorreu em turmas do 2º e 3º ciclos, bem como secundário, com registo de experiências de lecionação em autonomia e acompanhamento de atividades extracurriculares no Desporto Escolar. Paralelamente, foi desenvolvido um projeto de investigação com o objetivo de analisar a influência do Desporto Escolar no desenvolvimento da aptidão física infantojuvenil, através da aplicação da bateria de testes FitEscola a dois grupos distintos. Os resultados evidenciam melhorias mais significativas nos alunos participantes em atividades do Desporto Escolar em relação aos alunos que apenas participam na aula de Educação Física, reforçando a importância do mesmo como complemento educativo. Este relatório assume-se como uma reflexão crítica sobre a prática pedagógica, o desenvolvimento profissional e o impacto da intervenção no contexto escolar.

## **Palavras-chave**

Educação Física; Estágio Pedagógico; Ensino Básico; Desenvolvimento Profissional; Desporto Escolar; Aptidão Física; FitEscola; Investigação Educacional



# **Abstract**

This teaching internship report describes and analyzes the intervention developed within the scope of the Teaching Internship Curricular Unit of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, carried out at Escola Básica de São Domingos during the 2024/2025 school year. The teaching practice took place in 2nd, 3rd, and secondary education cycles, including autonomous teaching experiences and involvement in extracurricular School Sports activities. Simultaneously, a research project was conducted to analyze the influence of School Sports on the physical fitness development of children and adolescents, through the application of the FitEscola test battery to two distinct groups. The results revealed significantly greater improvements among students who participated in School Sports activities compared to those who only attended Physical Education classes, reinforcing its importance as an educational complement. This report represents a critical reflection on pedagogical practice, professional development, and the impact of the intervention within the school context.

## **Keywords**

PhysicalEducation; TeachingInternship; BasicEducation; ProfessionalDevelopment; SchoolSports; PhysicalFitness; FitEscola; EducationalResearch.



# Índice

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica .....	1
1. Introdução .....	1
2. Contextualização .....	2
2.1. Escola Básica de São Domingos.....	2
2.2. Departamento de Expressões.....	3
2.3. Professor estagiário .....	3
3. Intervenção.....	5
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	5
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....	6
3.1.1.1. Princípios Base .....	6
3.1.1.2. Planeamento .....	6
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem .....	7
3.1.1.4. Avaliação .....	7
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico .....	8
3.1.2.1. Princípios Base.....	8
3.1.2.2. Planeamento .....	9
3.1.2.3. Ensino Aprendizagem.....	11
3.1.2.4. Avaliação.....	11
3.1.3. Ensino Secundário.....	12
3.1.3.1. Planeamento.....	13
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	14
3.2.1. Desporto Escolar.....	14
3.2.2. Intervenção na escola.....	15
3.2.3. Direção de turma.....	15
3.2.4. Integração com o Meio.....	15
3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional.....	16
4. Reflexão final.....	17
5. Referências bibliográficas .....	19
Capítulo 2 – Projeto de investigação.....	20
1. Introdução .....	20
2. Metodologia.....	22
2.1. Amostra.....	22
2.2. Procedimentos.....	23
2.3. Análise e tratamento de dados .....	26
3. Resultados .....	26

4. Discussão .....	29
5. Conclusão.....	31
6. Referências.....	32



## **Lista de Tabelas**

Tabela 1 - Distribuição das UD's por períodos letivos (7º ano).....	10
Tabela 2 - Distribuição das UD's por períodos letivos (8ºano).....	10
Tabela 3 - Média, desvio-padrão e nível de significância dos alunos do grupo A.....	27
Tabela 4 - Média, desvio-padrão e nível de significância dos alunos do grupo B.....	28



# Lista de Acrónimos

AD – Avaliação Diagnóstica

AE – Aprendizagens Essenciais

AEEF - Aprendizagens Essenciais de Educação Física

DE – Desporto Escolar

DGE – Direção Geral da Educação

DP – Desvio Padrão

DTA – Direção de Turma Acompanhada

EBSD – Escola Básica de São Domingos

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

IMC – Índice de Massa Corporal

N – NÃO

NE – Núcleo de Estágio

OC – Orientadora Cooperante

PA – Planeamento anual

PE – Professor Estagiário

RE – Relatório de Estágio

S – SIM

UBI – Universidade da Beira Interior

UC - Unidade Curricular

UD – Unidade Didática



# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O presente relatório de estágio (RE) foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular (UC) de Estágio Pedagógico (EP), inserida no 2º ano curricular do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI) e teve a duração de um ano letivo. O EP decorreu na Escola Básica de São Domingos (EBSD), tendo sido supervisionado pela Professora Ana Alves, orientadora científica da UBI, e pela Professora Maria João Coelho, orientadora cooperante (OC). O EP é parte integrante e fundamental na formação de professores, sendo considerado importante para colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos de formação académica. Para além disto, tem como um dos principais objetivos desenvolver competências para o futuro profissional. Durante o ano letivo 2024/2025 assumi o papel de professor de EF em duas turmas de 3º ciclo, de 7º e 8º ano de escolaridade. Na turma de 7º ano lecionei com dois colegas do núcleo de estágio (NE), já na turma de 8º ano estive em autonomia completa. No que diz respeito ao Desporto Escolar (DE), durante o ano letivo, participei ativamente em todas as atividades desenvolvidas e integradas no projeto de DE. No entanto, a carga horária em que estive presente foi mais significativa na modalidade de badminton, em detrimento da modalidade de futsal e ginástica.

O presente relatório tem como objetivo apresentar o trabalho desenvolvido durante o EP realizado ao longo do ano letivo 2024/2025 na EBSD. Estará organizado em diversos capítulos, correspondendo o primeiro à intervenção pedagógica que se subdivide na introdução, contextualização e, por fim, com foco na intervenção em contexto escolar. O último capítulo referido anteriormente divide-se em várias áreas, correspondendo a Área I à organização e gestão do ensino e da aprendizagem, com foco no planeamento, ensino-aprendizagem e na avaliação das diversas turmas; a Área II para a participação na escola e a relação com a comunidade onde posso evidenciar todas as atividades que acompanhei, participei e organizei ao longo do ano letivo; e a Área III relacionada com o desenvolvimento profissional enquanto professor de EF.

Para além disto, este relatório contempla ainda um capítulo que trata a investigação e inovação pedagógica onde será possível apresentar todos os parâmetros que me propus investigar, identificando o objetivo do estudo, a metodologia, a análise e tratamento de dados, resultados, discussão dos mesmos e por fim uma conclusão.

## **2. Contextualização**

O Agrupamento de Escolas A Lã e a Neve adotou o topónimo do romance de Ferreira de Castro que, na década de quarenta, no pós-guerra, sabiamente immortalizou, nas páginas brilhantes com o mesmo título, a dicotomia entre a subsistência pastoril e o sonho de melhores vidas na cidade industrial, a Covilhã, em franco desenvolvimento. Sábia decisão, já que os alunos do Agrupamento são, em larga medida, os descendentes dos avós que naquela região alimentaram esperanças, lutaram pela sua concretização e foram semeando gentes e modos de vida que justificam a existência de Escola nesta falda da Serra da Estrela. É assim que este Agrupamento tem, ao longo do seu ainda curto historial, tentado responder às exigências do meio em que se insere e às características socioculturais que a história e os seus intérpretes vêm urdindo e tecendo.

Com todos os ciclos de Ensino à exceção do Ensino Secundário, o Agrupamento integra cerca de seiscentos alunos do Pré-escolar ao 3º ciclo do ensino básico, distribuídos por seis estabelecimentos. Assim sendo, fazem parte destes dois estabelecimentos do Pré-escolar, três do 1º ciclo e a EBSD com 1º, 2º e 3º ciclos. A área geográfica de implantação abrange duas freguesias: União de Freguesias da Covilhã e Canhoso e a União de Freguesias de Cantar Galo e Vila do Carvalho.

### **2.1. Escola Básica de São Domingos**

Com existência legal desde 1951, a EBSD entrou em funcionamento a 20 de Janeiro de 1997. As suas instalações, no Bairro que lhe dá o nome, são bastante funcionais e estão muito bem conservadas. Situada na União de Freguesias de Cantar Galo e Vila do Carvalho, zona que pode caracterizar-se como dormitório da cidade da Covilhã, predominando os movimentos pendulares entre o trabalho no centro da cidade e parques industriais e o regresso a casa, conheceu, num passado recente, um considerável desenvolvimento urbanístico que parece ter estagnado, já que as condições geográficas acidentadas da encosta da Serra da Estrela “empurram” os jovens para o sopé da montanha, zona de crescimento da cidade da Covilhã. Os transportes escolares satisfazem as exigências e adaptam-se anualmente aos horários escolares adotados. Contudo, a rede que liga a escola sede do agrupamento com as freguesias constitui um dos entraves à concretização deste objetivo.

A EBSD é a escola sede do Agrupamento de Escolas “A Lã e a Neve”. É frequentada por alunos dos três níveis do Ensino Básico. A construção de uma escola básica nesta zona periférica da cidade, foi entendida pela população como uma mais-valia para o futuro das suas crianças e jovens, sendo, por isso, acarinhada e apoiada.

Desde a sua entrada em funcionamento, há cerca de vinte e oito anos, adquiriu experiência na articulação curricular entre ciclos, fator que transpôs facilmente para a realidade do próprio Agrupamento. As suas instalações, com amplos e diferenciados espaços educativos a

que todos os alunos, independentemente do ciclo, têm acesso resultam facilitadoras da atividade educativa.

No que diz respeito à EF, área em que se centrou a intervenção, a escola tinha bastante material e equipamento disponível para a prática, por isso, considero que estava preparada para responder às exigências do currículo. Em relação às infraestruturas, possuía um pavilhão gimnodesportivo que dispõe de balizas, tabelas de basquetebol e um campo com marcações adequadas à prática de várias modalidades. Existia ainda um ginásio, de menores dimensões, que também possuía material essencial para o desenvolvimento de aulas com conteúdos diversos, com tabelas de basquetebol fixas, bancos suecos, um campo marcado para a prática de Boccia. Os espaços exteriores incluíam um campo de futsal, dois campos de basquetebol e uma área ampla, habitualmente utilizada para atividades de atletismo e outras atividades de EF e DE.

## **2.2. Departamento de Expressões**

O Departamento de Expressões da EBSD era constituído por professores de várias disciplinas, nomeadamente EF, Educação Musical, Educação Visual, Tecnologias Artísticas, Tecnologias de Informação e Comunicação, +Desporto+Saúde.

Durante o ano letivo 2024/2025, em relação à EF apenas duas docentes ficaram responsáveis por garantir a lecionação da disciplina no 2º e 3º ciclos, respetivamente. Além destas, na área desportiva existia outra professora, responsável pela disciplina +Desporto+Saúde, lecionada num período trimestral para cada ano de escolaridade.

A par de todos os referidos anteriormente, compôs este departamento o NE da UBI formado por três professores a realizar EP.

## **2.3. Professor estagiário**

A minha ligação ao Desporto aconteceu desde cedo na minha vida, praticando várias modalidades a nível federado como a natação e o futebol, onde representei clubes como o Anadia Futebol Clube e o Sporting Clube da Vista Alegre. No que diz respeito à EF e ao ensino, sempre foi uma das minhas paixões, principalmente pelo interesse que sempre tive pela carreira de docente e admiração que tinha pelos mesmos, apreciando especialmente aqueles professores que tive durante a infância, num dos colégios mais conceituados da zona centro, o Colégio Nossa Senhora da Assunção.

Terminada a minha formação escolar e a passagem pelo desporto federado, optei por me candidatar ao curso de Desporto e Atividade Física do Instituto Politécnico de Castelo Branco, onde obtive o grau de licenciado, com especialização em Desporto para Crianças e Idosos, aumentando ainda mais o gosto pela docência. Com a atribuição desta habilitação, iniciei a atividade profissional como instrutor de fitness e como professor de Atividades de Enriquecimento Curricular em escolas do 1º ciclo do ensino básico, no concelho de Anadia. Por diversas razões associadas a isso, senti a necessidade de complementar a minha formação com o

2º ciclo de estudos, candidatando-me assim ao curso de Ensino da EF nos Ensinos Básico e Secundário, na UBI. O primeiro ano deste ciclo de estudos revelou-se fundamental para a realização do Estágio Profissional que decorreu no ano seguinte, proporcionando a aquisição de conhecimentos essenciais que sustentaram a intervenção desenvolvida.

Posto isto, os objetivos definidos para o EP enquadraram-se em: a) Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência; b) Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem; c) A aprendizagem de conhecimentos e o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da EF, da Escola e do Sistema Educativo; d) A integração progressiva e orientada do estagiário no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar.

## **3. Intervenção**

Este capítulo encontra-se dividido em três áreas: Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e, Área III – Desenvolvimento Profissional.

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

Este ponto aborda um conjunto de tarefas que são da responsabilidade do professor, sendo este uma peça fundamental no processo de ensino-aprendizagem. Apresenta os regulamentos gerais e específicos de EF, os programas curriculares e o planeamento. É, portanto, uma área fundamental no percurso de um professor, onde se adquire grande parte do saber, saber-fazer e do saber-estar, abrangendo a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino.

Para isto, foi necessário criar um planeamento anual (PA) (anexo2) que se subdividiu em períodos letivos, unidades didáticas (anexo 3) e planos de aula (anexo 4). Este processo deve ser feito de forma gradual e progressiva ao longo do ano letivo, no entanto, deve ser pensado previamente. O processo de ensino está diretamente ligado à lecionação das aulas às turmas atribuídas no início do ano e respetivas reflexões, bem como das observações aos restantes membros do NE e à respetiva OC. Dentro deste ponto, destaca-se ainda a participação nos conselhos de turma, reuniões de departamento e de momentos avaliativos, entre outras.

Antes do início do ano letivo, decorreram na EBSD algumas reuniões entre a OC e o NE, onde foram definidos objetivos a atingir, assim como os diferentes tipos de abordagem a adotar consoante o planeamento, que teve como base o programa de EF e as aprendizagens essenciais (AE) estabelecidas, sendo delineada a metodologia a seguir. Na perspetiva da OC a metodologia de ensino deve ser adaptada às capacidades dos alunos, algo que se entende como essencial para que exista uma maior motivação do aluno durante a aula de EF. Nesta ótica é importante conhecer os discentes, e a OC foi parte essencial no processo tendo em conta o facto de ser docente na escola há mais de 3 anos. Como já havia lecionado a maior parte dos alunos das turmas, facilitou bastante a análise e as tomadas de decisão durante a intervenção.

No que diz respeito à integração do professor estagiário (PE), esta ocorreu de forma gradual e progressiva. No início foi notória alguma dificuldade na gestão e acompanhamento das turmas atribuídas, sendo por diversas vezes necessária a intervenção da OC aquando da atribuição de *feedbacks* aos alunos, porém, desde o começo que as unidades didáticas e os planos de aula foram sempre da responsabilidade do PE em autonomia completa, sendo previamente analisadas antes de qualquer lecionação. Ao longo do tempo, o PE assumiu de forma totalmente autónoma o planeamento e condução das aulas, sem necessidade de supervisão regular.

Depois de cada leção, procedeu-se à reflexão sobre os acontecimentos e o PE considerou determinante este ponto para compreender e aperfeiçoar técnicas de ensino, melhorando o processo de tomada de decisão.

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

O contacto com o 2º Ciclo do Ensino Básico foi realizado também na EBSD, na sua maioria durante o 3º período escolar. A intervenção do PE consistiu na leção de 2 tempos letivos, assim como 2 tempos de observações. Estes dois momentos de avaliação ocorreram durante duas semanas seguidas, com intervenção em turmas do 5º e 6º anos de escolaridade.

#### **3.1.1.1. Princípios Base**

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) pretendem identificar princípios orientadores para o ensino da disciplina. Neste caso, para o 2º ciclo de ensino destacam-se (Direção-Geral da Educação, 2018):

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros;
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização;
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas;
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas;
6. Conhecer os processos das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas;
7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

No 5º ano de escolaridade, recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1º ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2º ciclo, que são consolidados durante o 6º ano, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3º ciclo (Direção-Geral de Educação, 2018).

#### **3.1.1.2. Planeamento**

O planeamento para o 2º ciclo de ensino foi realizado pela professora responsável, portanto, os planos de aulas foram realizados consoante as unidades didáticas abordadas em aulas anteriores à implementação e após diálogo com a professora titular. Durante este período de observação, foram abordadas diversas matérias, muitas das vezes condicionadas pela rotação de espaços que ocorria em conjunto com a OC: para o 5º ano de escolaridade, atletismo, aptidão física, ginástica de solo e aparelhos e danças tradicionais; e, para o 6º ano, andebol, aptidão física e atletismo.

O planeamento das aulas focou-se essencialmente em questões técnicas num primeiro instante e na transmissão das habilidades motoras que os alunos deveriam adquirir, sendo que posteriormente passaram para uma componente prática, com mais envolvimento do aluno com o jogo. Os planos obedeceram a uma ordem lógica, começando com uma parte inicial onde o professor realizava uma breve explicação dos conteúdos a abordar na aula, seguido de uma ativação e aumento da predisposição para a prática. De seguida, deu-se continuidade com a parte fundamental da aula, onde o professor realizou a introdução das tarefas, com uma breve instrução e demonstração seguida da execução por parte dos alunos. A sessão terminou com um momento de retorno à calma e uma reflexão com todos os alunos da turma sobre os exercícios abordados e sobre a pertinência dos mesmos consoante a modalidade em questão. Os objetivos foram sempre estabelecidos de acordo com as necessidades dos alunos em relação ao que se encontra definido no programa de EF e tendo em conta as considerações da professora. As aulas foram planeadas numa perspetiva de progressão e complexidade crescente à medida que se verificava evolução por parte dos alunos.

### 3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Ao longo da observação das aulas correspondentes ao 2º ciclo de ensino, foi considerado o contexto atual da EF em Portugal e as características dos alunos deste ciclo. Para isto, os momentos de instrução foram adaptados à faixa etária dos alunos, com a utilização de vocabulário de alguma forma mais simples, de modo que os alunos conseguissem compreender na íntegra os objetivos propostos. Posto isto, as demonstrações eram realizadas diversas vezes antes do momento de execução por parte dos alunos e procuravam esclarecer quaisquer dúvidas que pudessem surgir ao longo do exercício. As orientações fornecidas durante a demonstração foram realizadas de forma simples e direta. Durante a execução, a atribuição de *feedbacks*, essencialmente corretivos, aconteceu por diversas vezes de forma global, sendo mais individual e incisiva quando assim se justificou.

Com este tipo de abordagem, o professor esteve sempre mais próximo dos alunos e tende a motivar os mesmos para a realização da aula de EF, algo que se tem perdido ao longo dos tempos.

### 3.1.1.4. Avaliação

Os critérios de avaliação da EBSD são transversais aos vários ciclos de ensino, portanto, o processo avaliativo é semelhante ao do 3º ciclo, onde realizei a maioria da minha intervenção. O único ponto distinto, foi o facto da professora responsável pelo ensino da EF no 2º ciclo adotar um modelo de ensino por etapas, compreendendo também várias modalidades no decorrer de cada aula, algo que não estava habituado, tendo em conta que a abordagem no 3º ciclo foi feita considerando o modelo por blocos e de forma monotemática.

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

A intervenção no 3º ciclo do ensino básico foi realizada em duas turmas, do 7º e 8º anos de escolaridade (7ºC e 8ºB). A par disto, foram acompanhadas as leccionações dos restantes membros do NE e da OC, correspondendo assim a todas as turmas restantes deste ciclo de ensino. Todas as turmas tinham uma distribuição horária de três tempos letivos semanais, correspondendo a 45 minutos cada um, perfazendo um total de 135 minutos por semana.

A turma do 7ºC era inicialmente constituída por 19 alunos, os quais 9 eram do sexo feminino e 10 do sexo masculino. Ao longo do 1º período, a turma passou a contar com duas novas alunas, perfazendo um total de 21 alunos. A turma apresentou uma média de idades de 12.1 anos no início do ano letivo. De notar que, uma das alunas pertencia à turma, no entanto, atendendo ao facto de frequentar a unidade de ensino estruturado, nem sempre se apresentava nas aulas de EF devido à sua condição instável. Todos os restantes alunos não usufruíam de qualquer tipo de adaptação curricular à disciplina, considerando-se aptos à realização da mesma. No geral, a turma apresentava um comportamento bastante desajustado, sendo mais evidente por alguns dos alunos em específico, o que prejudicou o processo de ensino-aprendizagem ao longo do 1º período, no entanto, no decorrer das semanas foi sendo corrigido e o aproveitamento aumentou significativamente. Em sentido contrário, deve salientar-se que uma pequena percentagem de alunos apresentou sempre um nível de conhecimento e desempenho elevado, acompanhado de um notável respeito pelo professor e pelas orientações dadas.

Já a turma do 8ºB, pela qual fiquei responsável por lecionar todas as aulas ao longo do ano letivo, era constituída por 17 alunos, dos quais 9 eram do sexo feminino e 8 do sexo masculino. Atendendo ao ano de escolaridade, a média de idades dos alunos desta turma era de 13.1 anos. Nesta turma, existiam sete alunos que usufruem de medidas de suporte à aprendizagem, sendo cinco com medidas universais. Dos dois alunos restantes, que usufruíram de medidas universais, seletivas e adicionais, apenas uma aluna necessitou de adaptações ao processo avaliativo. Todos os outros não apresentavam quaisquer condicionantes, sendo notório desde a primeira aula o empenho, a dedicação e motivação da maioria perante as matérias a abordar pelo professor. Também sete dos alunos da turma, no ano transato, foram distinguidos com a atribuição do quadro de mérito da escola pelo seu aproveitamento. De salientar ainda, o respeito evidenciado por grande parte dos alunos relativo à figura do professor ao longo de todo o ano.

#### **3.1.2.1. Princípios Base**

As AE de EF pretendem identificar princípios orientadores que determinam a universalidade do ensino da disciplina. Neste caso, para o 3º ciclo de ensino destacam-se (Direção-Geral da Educação, 2018):

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo;
2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física;
3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física;
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;
5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;
6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Nos 7º e 8º anos de escolaridade, a visão de uma abordagem por matérias, na sua forma característica, é enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, entre outros), mas respeitando os diferentes níveis nas várias matérias, níveis esse que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos (Direção-Geral de Educação, 2018).

### 3.1.2.2. Planeamento

Uma estrutura de planeamento deve incluir três níveis:

1. O planeamento anual;
2. A unidade didática;
3. O plano de aula.

O planeamento representa uma etapa essencial no processo de ensino-aprendizagem, assumindo um papel determinante na sua eficácia pedagógica, ao implicar a definição de objetivos e de estratégias adequadas ao contexto e às características dos alunos alvo (Aada, 2019; Leite, 2010).

Desta forma, o planeamento constitui um conjunto de decisões, que são tomadas numa fase inicial do processo de ensino, permitindo estruturar de forma intencional, os objetivos, metas a atingir e as metodologias a adotar. Esta antecipação é importante pois evita que a prática pedagógica se torne aleatória, conferindo, assim, um grau de intencionalidade (Andrade et al., 2020).

Neste enquadramento, o planeamento pode ser organizado em três níveis: nível macro, correspondente ao PA; nível meso, referente às unidades didáticas (UD) e o nível micro, que diz respeito ao plano de aula. Esta estrutura sequencial permite garantir a articulação e progressão do ensino ao longo do ano letivo (Castro, 2011).

As UD's são normalmente elaboradas com vista na organização do conteúdo ao longo do ano, de forma mais específica e segmentada, procurando apresentar objetivos de curto e médio prazo. A UD é composta por uma fase de análise da modalidade a abordar, os alunos e os seus níveis de desempenho, assim como os recursos espaciais e materiais disponíveis. Faz ainda parte uma fase de definição, onde se destacam a definição de objetivos, a sequência dos conteúdos, a avaliação, bem como as estratégias, progressões de ensino e os planos de aulas.

O plano de aula, normalmente encaixado na fase de aplicação da UD, deve incluir a descrição das atividades, a organização do espaço e materiais e os aspetos críticos de execução de cada uma das tarefas propostas pelo professor. O objetivo da criação de um plano de aula é auxiliar o professor na execução das atividades e garantir que os objetivos sejam alcançados.

Para este ciclo de ensino, foi adotado um modelo por blocos. O Modelo de Ensino por Blocos é representado por um conjunto de aulas sobre determinada matéria, com os conteúdos abordados de forma concentrada por um período de 4 semanas, aproximadamente 12 aulas de 45 minutos.

Atendendo que a realização do EP se centrou no ensino de duas turmas do 3º ciclo, apresentam-se de seguida as calendarizações para as turmas de 7º e 8º ano, considerando o Modelo por Blocos, durante uma abordagem de aproximadamente 4 semanas por modalidade, correspondente a cerca de 12 tempos de 45 minutos. No que diz respeito ao 7º ano de escolaridade, foram estabelecidas 8 matérias tal como descrito na tabela 1. Na tabela 2 estão apresentadas as 9 matérias estabelecidas de acordo com o PNEF.

**Tabela 1 - Distribuição das UD's por períodos letivos (7º ano)**

<b>CALENDARIZAÇÃO 7º ANO</b>	<b>UNIDADES DIDÁTICAS</b>
1º Período	Aptidão Física; Dança; Voleibol.
2º Período	Ginástica; Ténis; Andebol.
3º Período	Futsal; Atletismo; Aptidão Física.

**Tabela 2 - Distribuição das UD's por períodos letivos (8º ano)**

<b>CALENDARIZAÇÃO 8º ANO</b>	<b>UNIDADES DIDÁTICAS</b>
1º Período	Aptidão Física; Dança; Voleibol.
2º Período	Ginástica; Ténis; Andebol.
3º Período	Futsal; Atletismo; Orientação; Aptidão Física.

### 3.1.2.3. Ensino Aprendizagem

No início do 1º período escolar realizaram-se diversas observações à lecionação da OC, entendendo as rotinas, procedimentos de ensino e outros aspetos relacionados com a instrução, demonstração e atribuição de *feedbacks*, indo de encontro à prática realizada no ano anterior em contexto de departamento. Ao mesmo tempo, começou a ser realizada a intervenção nas duas turmas com o auxílio da professora em alguns momentos de extrema necessidade.

No decorrer do restante período, passou a existir uma autonomia completa por parte do PE que se estendeu até ao fim do ano letivo, sem qualquer intervenção por parte da OC.

No início de cada sessão foram disponibilizados aos alunos 5 minutos para se equiparem e após esse período, existia um momento inicial onde o professor cumprimentava todos os alunos e reunia com os mesmos de forma a marcar as respetivas faltas de presença, atraso e material, seguida de uma breve apresentação dos conteúdos a abordar na sessão. Na fase inicial da aula, existiu sempre um momento de aumento da temperatura corporal e predisposição para a prática, seguido de mobilização articular.

A parte fundamental da aula centrou-se essencialmente na prática dos alunos e envolvimento contínuo nas tarefas, procurando aumentar o tempo potencial de aprendizagem e diminuindo os tempos de transição, no entanto, nem sempre foi possível devido ao nível de desempenho dos alunos e à necessidade de realizar diversas interrupções para atribuição de *feedbacks* essencialmente corretivos.

Posteriormente, na parte final de cada sessão, os alunos arrumavam o material utilizado e reuniam junto do professor enquanto este realizava uma breve reflexão dos conteúdos abordados e das dificuldades sentidas por parte dos alunos durante a execução dos mesmos. Terminada a aula, todos os alunos cumprimentavam os professores e eram encaminhados para o balneário para realizarem a sua higiene pessoal.

### 3.1.2.4. Avaliação

O processo de avaliação decorreu ao longo de cada UD com a realização de três tipos de avaliação:

- Avaliação diagnóstica (AD) como ponto de partida para o planeamento da progressão de ensino que permite aos alunos atingirem os objetivos e as aprendizagens essenciais;
- Avaliação formativa realizada ao longo das sessões com a observação, análise e reflexão, considerada pelo professor como uma oportunidade para ajustar os objetivos e o planeamento, avaliando a evolução e desempenho dos alunos às atividades propostas;
- Avaliação sumativa como um momento mais criterioso da avaliação, com base nos dados relativos ao nível de aprendizagem de cada aluno e respetiva evolução ao longo da UD.

No que diz respeito aos critérios de avaliação da EBSD, englobam-se os Conhecimentos (60%), a Comunicação (10%), a Responsabilidade (10%), a Autonomia (8%) e a Cidadania (12%). Na área dos Conhecimentos é atribuída uma classificação de acordo com o nível apresentado pelos alunos nos diversos conteúdos e critérios de execução de cada UD, em 5 níveis (0-100%). Desta área fazem parte não só as avaliações às modalidades definidas para cada ano pelas AEEF, bem como a aptidão física realizada através da bateria de testes *FitEscola* no 1º e 3º períodos escolares e um trabalho ou teste como forma de avaliação.

Nos 2º e 3º ciclos, a classificação final do 2º período é o resultado da ponderação de 70% da avaliação do 2º período e de 30% da classificação obtida no 1º período; no 3º período, a classificação final resulta da ponderação de 30% da classificação obtida no 1º e 2º períodos e de 40% da classificação obtida no 3º período.

### **3.1.3. Ensino Secundário**

No que diz respeito ao Ensino Secundário, tive oportunidade de observar uma turma do ensino regular (12ºDF) e lecionar a outra (12ºCF) da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, tendo em conta a inexistência desse ciclo de ensino na EBSD. Durante os dois momentos de observação, que ocorreram a meio do 2º período escolar, ambas as turmas abordaram em primeiro a modalidade de ginástica acrobática e posteriormente a modalidade de voleibol. As aulas, lecionadas pelo professor Marco Rodrigues tinham um planeamento semelhante ao que aconteceu durante todo o ano com o 3º ciclo da EBSD, sendo evidente o modelo por blocos, porém, o momento coincidiu com a transição entre UD's.

A lecionação ocorreu na semana seguinte às observações e teve como objetivo dar continuidade ao trabalho iniciado pelo professor, abordando a modalidade de voleibol. Tendo em conta a última observação e o nível de desempenho dos alunos, foi de alguma forma mais fácil elaborar o plano de aula. Assim sendo, optei por realizar um breve aquecimento e num primeiro momento alguns exercícios mais estáticos e focados nas técnicas de passe, manchete e serviço. No final da parte fundamental da aula, a abordagem passou a ser direcionada para uma situação de jogo 2 vs 2. Por fim, e à semelhança do que havia acontecido até então entre os elementos NE, realizou-se uma breve reflexão, questionando os alunos sobre a pertinência dos exercícios propostos.

Por sua vez, para o Ensino Secundário, os princípios orientadores são (DGE, 2018):

1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo;
2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas;
3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos das atividades físicas;
4. Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações;

5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e segurança;
6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;
7. 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.

No 10º ano a matérias tem, predominantemente, um caráter de revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico, no 11º ano, o regime de opções, respeitando as características de ecletismo inerentes a esta proposta curricular, concorre para que os alunos à saída da escolaridade obrigatória, garantam um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias a uma cidadania responsável, ativa e saudável. No 12º ano, dando continuidade ao definido para o 11º ano, permite-se a opção dos alunos pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se / desenvolver-se, estando garantida a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as características de ecletismo inerentes a esta proposta curricular (Direção-Geral de Educação, 2018).

### 3.1.3.1. Planeamento

O planeamento para o ensino secundário foi realizado em conjunto com o professor responsável pela turma observada. Após diálogo com o professor e depois de compreender o nível dos alunos da turma, entendeu-se que seria pertinente realizar uma abordagem centrada na prática do voleibol, dando continuidade ao trabalho das semanas anteriores.

Assim sendo, o plano de aula elaborado teve foco em alguns dos aspetos técnicos essenciais à prática da modalidade e uma complexidade crescente, terminando em situação de jogo em campo reduzido. O objetivo deste planeamento foi proporcionar aos alunos a experiência de jogar o jogo, percebendo anteriormente a pertinência da correta execução dos gestos técnicos.

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

Esta área foca-se na intervenção do PE nas mais diversas áreas como: DE; Intervenção na Escola; Direção de turma; Integração com o meio.

### **3.2.1. Desporto Escolar**

Segundo a Direção Geral de Educação (2021) o DE é uma atividade de complemento curricular, estando definido no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na sua atual redação, como o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, desenvolvendo as suas atividades nas escolas dos 2º e 3º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário. Desta forma, estas atividades surgem como forma de proporcionar aos alunos uma prática desportiva complementar, com envolvimento das comunidades entre escolas.

No que diz respeito à oferta do DE da EBSD, esta disponibilizou aos alunos DE Competição a participação em encontros nas modalidades de Badminton, Futsal e Ginástica. A modalidade de Badminton era mista e os alunos podiam participar de forma individual ou em pares. Ao longo do ano, a equipa de Badminton participou em 3 encontros que tiveram lugar na EBSD, Escola Secundária Campo Melo e na Escola Básica do Paúl. A equipa de Futsal composta por alunos do sexo masculino participou à semelhança do Badminton em diversos jogos a nível de escola e regional. De igual forma, a equipa de Ginástica, composta por alunos do 1º ao 3º ciclo, participou em diversas demonstrações ao longo do ano.

Além da participação no desenvolvimento, divulgação e organização dos eventos, existiu ainda a oportunidade de acompanhar, observar e realizar intervenção em grande parte dos treinos do grupo-equipa de Badminton e Ginástica ao longo de todo o ano letivo, assim como a colaboração na coordenação do DE.

Para além dos grupos-equipa referidos anteriormente, fizeram também parte do DE Competição todos os alunos que participaram na fase escolar das competições de Corta-Mato e Mega Sprinter e se apuraram para a fase regional e conseqüentemente para a fase nacional.

Em relação aos Projetos Complementares do DE, a intervenção correspondeu a todas as atividades organizadas em contexto escolar pelo grupo de professores de EF. Neste ano letivo, estes docentes entenderam por bem tentar realizar a abordagem pedagógica às modalidades nos mesmos períodos e assim sendo, realizaram-se ao longo do ano atividades relacionadas com as modalidades a tratar no momento, destacando-se os torneios de *GiraVólei*, *FloorCurling*, *Andebol4Kids* e Futsal. Para além disto, o NE, participou ativamente na organização de competições como o Corta-Mato Regional, demonstrações de ginástica nas instalações da *Albigym*, realização de uma dinamização no Dia Internacional da Pessoa com Deficiência e de

atividades práticas com bicicletas durante 45 minutos para cada turma, que fazem parte da disciplina +Desporto+Saúde, sendo possível devido aos alargados recursos da escola.

### **3.2.2. Intervenção na escola**

A intervenção por parte do professor nas atividades da escola foi bastante recorrente, desde a receção aos pais no início do ano letivo à participação nas mais diversas atividades organizadas pelo Departamento de Expressões como os projetos da “Conversa com livros” organizados para todos os anos da EBSD. Ao longo dos três períodos, existiu a oportunidade de participar num convívio realizado com encarregados de educação e alunos na festa de angariação de fundos para a viagem de finalistas, a presença na inauguração da praça onde se situa a EBSD e a participação no dia destinado ao projeto “Covilhã Desportiva” onde se realizaram demonstrações de Karaté, Andebol Adaptado e Futsal. Deve referir-se que além disto, o grupo de estagiários se disponibilizou a acompanhar alunos com Necessidades Específicas de Aprendizagem, realizando um total de 2 sessões de 45 minutos semanais para a prática da modalidade de Boccia.

### **3.2.3. Direção de turma**

A OC não desempenhou neste ano letivo a função de diretora de turma, devido ao facto de ser coordenadora do DE e, por essa razão, os professores estagiários realizaram o acompanhamento às turmas que tinham em autonomia completa para a lecionação da EF. Ao longo do ano letivo, este acompanhamento traduziu-se na participação na Direção de Turma Acompanhada (DTA), algo que aconteceu durante 45 minutos por semana. Neste momento, o professor colaborou com a diretora de turma no sentido de prevenir e resolver problemas de aprendizagem ou comportamentais. Havia ainda a disponibilidade por parte do PE de participar nas receções aos encarregados de educação, no entanto, a professora titular da turma atribuída não considerou ser necessário acumular essa função.

### **3.2.4. Integração com o Meio**

No início do ano letivo, antes do começo das aulas dos discentes, foi realizada uma apresentação do pessoal docente e não docente para o ano letivo 2024/2025, onde o NE de EF esteve presente. Nesse dia, o NE realizou uma breve exposição e participou numa atividade dinâmica entre professores com recurso à representação. Este momento foi bastante importante para a criação de laços entre docentes e não docentes, seguido de um jantar convívio de igual relevo. Ao longo do ano letivo, o NE foi conhecendo e interagindo com os mais diversos professores da escola, o que permitiu estabelecer uma ligação bastante agradável. Dentro da escola, todos se mostraram disponíveis a colaborar, sendo incansáveis os funcionários do pavilhão no que dizia respeito à ligação do professor com a comunidade e às atividades propostas.

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

O EP foi uma etapa fundamental para o meu desenvolvimento enquanto futuro professor de EF, proporcionando-me uma oportunidade para articular a teoria apreendida ao longo da formação académica e a prática em contexto real de ensino. Além disto, permitiu-me, acima de tudo, consolidar aprendizagens significativas, desenvolver competências pedagógicas e refletir de forma crítica sobre a minha intervenção educativa.

Ao longo do EP, fui confrontado com vários desafios que me obrigaram a sair da minha zona de conforto, a tomar decisões devidamente fundamentadas e adaptar constantemente as minhas estratégias de ensino às necessidades dos alunos. Estas experiências contribuíram para o desenvolvimento do meu pensamento sobre o contexto escolar, reforçando ainda mais as minhas capacidades de planeamento, organização e gestão a nível pedagógico.

A observação e AD em todas as abordagens revelou-se crucial para conhecer os alunos, compreender a dinâmica das turmas e identificar potencialidades e fragilidades do grupo. A partir deste diagnóstico, defini todos os objetivos de aprendizagem de forma ajustada, planeei as unidades didáticas com intencionalidade pedagógica e implementei práticas que promoveram o envolvimento dos alunos e o desenvolvimento das suas competências motoras, cognitivas e sociais.

Além disto, a atribuição constante de *feedbacks*, tanto dos alunos, como da OC e dos restantes membros do NE foi essencial para o meu crescimento profissional. Aprendi a valorizar a reflexão como instrumento de melhoria contínua, analisando não só o que correu bem, mas sobretudo o que poderia ter sido feito de forma diferente.

Do ponto de vista dos conhecimentos adquiridos, permitiu-me aprofundar a articulação entre os conteúdos disciplinares e os princípios da EF, compreendendo melhor a importância de uma abordagem centrada no aluno, algo que ao longo da curta experiência profissional enquanto professor de atividades de enriquecimento curricular não tive oportunidade de perceber.

Por fim, este EP permitiu-me reforçar a convicção de que ser professor é muito mais do que transmitir conhecimentos. O ensino deve ser visto como uma oportunidade para criar um desenvolvimento pessoal de cada aluno e para isso, o professor deve assumir um papel motivador, de empatia e compromisso com os seus alunos. No fundo, EP foi um espaço de construção, transformação e afirmação profissional, moldando a minha atuação futura no ensino da EF.

## 4. Reflexão final

Ao longo do EP tive a oportunidade de experienciar mais uma vez o mundo da lecionação, desta vez de forma contínua e em autonomia completa ao longo de um ano letivo. Até então, as únicas experiências centravam-se no Projeto de Intervenção Prática da Licenciatura em Desporto e Atividade Física, realizado em escolas primárias da região de Castelo Branco e na lecionação de Atividades de Enriquecimento Curricular no concelho de Anadia. Para além destas, só mesmo a oportunidade de lecionar pontualmente na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, oportunidades proporcionadas pelos professores responsáveis pelas UC's de Didática de EF no 2.º ciclo de estudos em Ensino.

Deste modo, a intervenção em EP correspondeu ao alcançar de um objetivo que já residia em mim há alguns anos. Neste ano letivo 2024/2025, mais do que contribuir para o desenvolvimento motor e físico, assumi um papel fundamental na transmissão de conhecimentos e formação de alunos a serem pessoas melhores no futuro. Ao longo do ano observei realidades distintas, formas de ensinar e estar ímpares por diferentes professores e alunos de diferentes níveis de ensino, enriquecendo o meu percurso. Este contacto direto proporcionou-me a oportunidade de criar vínculos, compreendendo as individualidades, interesses e dificuldades de cada aluno. No fundo, foi uma oportunidade de sentir confiança e desconfiança, respeito e desrespeito, no entanto, considero que no fim o balanço é positivo e levo comigo um pouco de cada um dos que se cruzaram no meu caminho.

Durante o ano letivo, tive a possibilidade de acompanhar todas as turmas atribuídas à PC, decisão tomada em conjunto com a mesma e com o restante NE. Esta proximidade permitiu uma integração mais sólida no processo de ensino-aprendizagem e facilitou a adaptação do meu estilo de ensino às necessidades dos alunos. A partir de determinado momento, passei a lecionar em total autonomia com as turmas de 7.º e 8.º ano, assumindo a responsabilidade pelo planeamento e intervenção. Sempre que possível, após cada aula, realizava uma breve reflexão sobre os pontos positivos e negativos, o que contribuiu para o meu crescimento pedagógico. A OC acompanhou pontualmente o meu trabalho, e esses momentos de supervisão permitiram o diálogo, a partilha de ideias e a melhoria das práticas adotadas, através da análise crítica de métodos e estratégias.

Grande parte das sessões de cada UD focava-se na aquisição de habilidades técnicas, seguidas da sua aplicação em contexto de jogo ou trabalho coletivo. Esta abordagem, na minha perspetiva, é fundamental para aproximar os alunos do objetivo central de cada modalidade. Destaco a introdução da modalidade de Ténis, pela primeira vez na EBSD, com o apoio de material cedido pela Federação Portuguesa de Ténis, e também a abordagem à modalidade de Orientação, dinamizada com a presença de um atleta e dirigente do clube Saca Trilhos Anadia. Estas oportunidades, idealizadas em conjunto pela OC e NE, foram pensadas com o intuito de proporcionar aos alunos o contacto com modalidades diferentes e alargar os seus horizontes.

Em termos de intervenção, considero que houve vários pontos positivos: a comunicação foi clara e objetiva, e o recurso constante a demonstrações facilitou a compreensão das tarefas por parte dos alunos. Contudo, reconheço a necessidade de tornar os feedbacks corretivos mais moderados e menos individualizados, evitando paragens excessivas e maximizando o tempo útil de prática. Paralelamente, pretendo incluir mais feedbacks motivacionais, de forma a reforçar positivamente o esforço e o envolvimento dos alunos, contribuindo para um ambiente mais estimulante.

As observações de aulas do 2.º ciclo e ensino secundário permitiram-me identificar níveis de desempenho distintos relativamente às turmas que lecionei ao longo do ano. Este confronto com diferentes realidades exigiu uma adaptação constante da forma de instruir, demonstrar e atribuir feedback, tendo em conta as idades e características específicas de cada grupo. As observações feitas pelos docentes titulares e pelos professores do NE foram também extremamente úteis, uma vez que estimularam o meu pensamento crítico e a capacidade de reflexão sobre as minhas práticas.

No que diz respeito à Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade, estive envolvido em diversas atividades promovidas pelo DE, pelo grupo de professores de EF e pelo Departamento de Expressões, tanto internas como externas à escola. A minha participação abrangeu desde o acompanhamento das atividades semanais até à organização de eventos, sempre em colaboração com o NE. Paralelamente, acompanhei a professora titular de direção de turma na realização das tarefas associadas, o que me permitiu observar e compreender o papel do professor enquanto elo entre escola, aluno e família.

Destaco ainda a integração com o meio escolar, marcada por um espírito leve, empático e de grande colaboração por parte de docentes e não docentes. No final deste percurso, considero que estabeleci relações profissionais e de amizade saudáveis, baseadas no respeito mútuo, desde a direção até aos assistentes operacionais. Este ambiente contribuiu decisivamente para o sucesso do trabalho realizado e para a criação de um clima escolar positivo.

Atualmente, optar por uma carreira na área do ensino é visto como uma aventura repleta de limitações e desafios. No entanto, ao longo da minha vida, sempre enfrentei dificuldades, e foi precisamente a superação desses obstáculos que moldou a pessoa que sou hoje. Num ano de algumas adversidades, considero que grande parte dos que me rodearam colaboraram para a conclusão desta etapa importante e posso considerar que, terminado o EP, onde pude colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos últimos 6 anos, sinto que a minha ligação ao ensino superior fica completa.

Posto isto, considero este relatório como uma reflexão da minha intervenção pedagógica e com bastante importância para o meu futuro profissional, guardando comigo as experiências vividas, as dificuldades sentidas e horas de sono perdidas. Assim, sinto-me plenamente preparado para iniciar a minha carreira docente, consciente de que ainda tenho muito a aprender, mas também muito a partilhar e ensinar.

## 5. Referências bibliográficas

Aada, K. (2019). *Insight on planning and assessing the teaching-learning process*. In M. Shelley & V. Akerson (Eds.), *Proceedings of IConSES 2019 – International Conference on Social and Education Sciences* (pp. 98–105). Denver, CO, USA: International Society for Technology, Education and Science (ISTES).  
<https://www.researchgate.net/publication/337800468>

*Agrupamento de Escolas A Lã e a Neve*. (2021). Projeto Educativo. Retirado de:  
<https://www.aelaneve.pt/projeto-educativo/>

Andrade, J., Cruz, A., Patricio, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). *Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários*. *Journal of Sport Pedagogy & Research*, 6, 62–67.

Castro, D. (2011). *Relatório final de estágio: Escola Secundária José Falcão* [Relatório de estágio de mestrado]. Universidade de Coimbra.

*Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro*. *Diário da República n.º 47/1991 – I Série A. Ministério da Educação*. Retirado de:  
[https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/dec\\_lei95\\_91\\_ef\\_de.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/dec_lei95_91_ef_de.pdf)

*Direção-Geral da Educação*. (2018). *Aprendizagens Essenciais – Educação Física: 2.º Ciclo (5.º e 6.º anos)*. Retirado de:  
[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/2\\_ciclo/5\\_educao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/5_educao_fisica.pdf)

*Direção-Geral da Educação*. (2018). *Aprendizagens Essenciais – Educação Física: 3.º Ciclo (7.º, 8.º e 9.º anos)*. Retirado de:  
[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/aprendizagens\\_essenciais\\_em\\_educacao\\_fisica\\_anexos.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/aprendizagens_essenciais_em_educacao_fisica_anexos.pdf)

*Direção-Geral da Educação*. (2018). *Aprendizagens Essenciais – Educação Física: 10.º ano*. Retirado de:  
[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/10\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf)

*Direção-Geral da Educação*. (2018). *Aprendizagens Essenciais – Educação Física: 11.º ano*. Retirado de:  
[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/11\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/11_educacao_fisica.pdf)

*Direção-Geral da Educação*. (2018). *Aprendizagens Essenciais – Educação Física: 12.º ano*. Retirado de:  
[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/12\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf)

Leite, T. (2010). *Planeamento e concepção da acção de ensinar* (2.ª ed.). Porto Editora.

# Capítulo 2 – Projeto de investigação

## 1. Introdução

A aptidão física é geralmente definida como a capacidade de realizar atividades físicas de forma eficiente e eficaz, integrando componentes como a resistência cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, composição corporal e agilidade (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). Para além de constituir um fator determinante para o desempenho motor, a aptidão física está intrinsecamente relacionada com a saúde, sendo reconhecida como um indicador relevante do bem-estar físico, psicológico e social.

No contexto infantojuvenil, o desenvolvimento da aptidão física assume um papel particularmente relevante e associam-se a benefícios imediatos (como melhor saúde metabólica e maior competência motora) e a efeitos prolongados na idade adulta (Strong et al., 2005). Neste sentido, a promoção da atividade física em idade escolar tem vindo a tornar-se uma prioridade nas políticas educativas e de saúde pública, tendo em conta a sua relação direta com o bem-estar global, o rendimento académico e a prevenção de comportamentos de risco.

As escolas, como espaços privilegiados de socialização e aprendizagem, desempenham um papel estratégico na promoção da atividade física e na consolidação de estilos de vida saudáveis. A disciplina de EF, enquanto componente curricular obrigatória, oferece oportunidades regulares de prática atividade física e facilita a aquisição de competências físicas e sociais. No entanto, diversos estudos têm evidenciado limitações na efetividade das aulas formais de EF, nomeadamente no que diz respeito à intensidade das tarefas propostas e ao tempo efetivo de prática (Fairclough & Stratton, 2005). Muitas vezes, os alunos não atingem os níveis de esforço recomendados para obter melhorias significativas nas capacidades físicas, o que levanta a necessidade de estratégias complementares.

Neste contexto, o programa *FitEscola*, implementado a nível nacional, surge como uma ferramenta de controlo da aptidão física dos alunos, permitindo avaliar a evolução em várias componentes físicas através de diversos testes. Os resultados são comparados com valores de referência, contribuindo para um diagnóstico individual e coletivo da condição física dos alunos.

Paralelamente, o DE configura-se como uma atividade de complemento curricular que amplia o tempo e as condições de prática de atividade física. De acordo com a Direção-Geral da Educação (2021), o DE consiste num conjunto de atividades de carácter lúdico, formativo e competitivo, facultativas, desenvolvidas no âmbito do plano de atividades das escolas, com o objetivo de ocupar de forma educativa os tempos livres dos alunos. Integrando-se de forma coordenada no sistema educativo nacional, o DE está disponível do 2.º ciclo ao ensino secundário, funcionando como uma extensão natural da disciplina de EF.

A participação no DE tem sido amplamente valorizada por diferentes organismos nacionais e internacionais. Segundo o Comité Olímpico de Portugal, o Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física e a Sociedade Portuguesa de Educação Física (2017), o DE desempenha um papel crucial na formação integral dos jovens,

contribuindo para o desenvolvimento físico, social e emocional. Para além da aquisição de competências desportivas, fomenta a adoção de estilos de vida ativos, a socialização, a autonomia, o respeito pelas regras e o espírito de equipa.

Vários estudos têm confirmado os efeitos positivos da participação regular no DE na aptidão física dos alunos, como o de Marques et al. (2017) realçando que os estudantes que participam em atividades de DE apresentam níveis superiores de resistência, força e flexibilidade face aos colegas que frequentam apenas as aulas regulares de EF. Estes resultados são corroborados por investigações como a de Haerens et al. (2013), que destacam a associação entre a participação extracurricular em atividades físicas e a melhoria de diversos indicadores de saúde e condição física em idade escolar. Contudo, existem poucos estudos que analisem os efeitos do desporto escolar em idade escolar.

Neste enquadramento, a presente investigação teve como objetivo analisar a influência da participação no DE no desenvolvimento da aptidão física de alunos do 3.º ciclo do ensino básico. A hipótese colocada é que os alunos com participação no desporto escolar poderão ter melhores níveis de aptidão física comparativamente com alunos que não participem no desporto escolar.

## 2. Metodologia

O estudo consistiu numa abordagem quantitativa, de natureza quase-experimental e longitudinal, tendo em conta que não existia aleatoriedade na seleção dos grupos de controlo e experimental e teve a duração de oito meses. A recolha de dados ocorreu em dois momentos distintos: no início do 1º período (outubro de 2024) e no 3º período (maio de 2025), tendo em conta o programa *FitEscola* como uma bateria de testes capacitada para avaliar a aptidão física e a atividade física de crianças e adolescentes.

Assim sendo, recorreu-se a esta ferramenta como forma de avaliação, com o objetivo de comparar dois grupos:

**Grupo A** (n = 36): Alunos que participam regularmente em atividades de DE e frequentam nas mesmas condições as aulas curriculares de EF;

**Grupo B** (n = 83): Alunos que frequentavam apenas as aulas curriculares de EF, sem envolvimento em atividades de DE.

As medidas de avaliação foram centradas no: peso, altura e cálculo do índice de massa corporal (IMC). Além disto, foram selecionados os seguintes testes da bateria: Teste da milha (resistência aeróbia); Abdominais (resistência muscular abdominal); Flexões de braços (força de membro superiores); Impulsão horizontal (força explosiva dos membros inferiores); Senta e alcança (flexibilidade de membros inferiores); Ombros (flexibilidade de membros superiores). Todos os alunos foram previamente informados em relação ao objetivo da investigação. A realização do estudo foi autorizada pela direção da escola, que forneceu o consentimento institucional para a recolha e análise dos dados. Os princípios éticos da investigação em contexto educativo, como o anonimato, confidencialidade e voluntariedade, foram rigorosamente respeitados.

### 2.1. Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por um total de 119 alunos do 3º ciclo do Ensino Básico da EBSD que reuniram as condições e autorizações necessárias à participação. Desses, 36 integravam o grupo A, alunos que participaram regularmente no DE, integrando as modalidades de Badminton, Futsal ou Ginástica. Os restantes 83 alunos constituíram o grupo B, frequentando apenas as aulas curriculares de EF, sem envolvimento em qualquer prática extracurricular no âmbito do DE.

A amostra incluiu alunos de ambos os sexos (58 raparigas e 61 rapazes), com idades compreendidas entre os 11 e 16 anos. A amostragem foi de tipo não probabilística por conveniência, justificada pela intervenção direta do investigador nas aulas do 3º ciclo e a sua participação ativa nos treinos de Ginástica e Badminton no âmbito do DE.

Todos os alunos realizaram os testes de avaliação da aptidão física durante o horário correspondente às aulas de EF, garantindo a uniformidade das condições de aplicação.

Assim sendo, os dados recolhidos permitiram uma análise mais detalhada da influência da prática desportiva extracurricular nos indicadores de aptidão física. Como critérios de inclusão foram admitidos os alunos que cumprissem os seguintes critérios: a) alunos saudáveis; b) sem limitações físicas; e c) sem limitações articulares.

## 2.2. Procedimentos

A aplicação da bateria de testes centrou-se em aproximadamente 2 meses durante o ano letivo, dividido em dois momentos distintos, sendo o primeiro no início do 1º período (outubro) e o segundo no final do 3º período (maio), com o objetivo de analisar a evolução da aptidão física dos alunos, comparando aqueles que participam no DE com os que frequentam apenas as aulas curriculares de EF. Em ambos os momentos, todos os 119 participantes da amostra realizaram os testes de aptidão física durante as aulas de EF, assegurando a aplicação em contexto escolar e em condições semelhantes para todos.

Antes de iniciar a prática, os alunos realizaram sempre um aquecimento, centrado em exercícios com alguma proximidade com os testes a aplicar. Para além disto, realizaram também um momento de mobilização articular, de forma a prevenir lesões. Posto isto, procedeu-se à aplicação dos testes que permitiram avaliar diferentes componentes da aptidão física, como a resistência cardiovascular, a força de resistência muscular e a flexibilidade.

Os 36 alunos que participaram no DE integravam, de forma regular, os treinos semanais nas modalidades de Badminton, Futsal ou Ginástica, durante o período de observação. Estes treinos tinham uma carga horária total de 135 minutos, distribuídos por dois momentos, um de 45 minutos e outro de 90 minutos. Os restantes 83 alunos constituíram o grupo de comparação, tendo apenas as aulas de EF no currículo, com a mesma carga horária.

Assim sendo, os alunos que participavam cumulativamente no DE e na EF, tinham uma carga horária de 270 minutos por semana.

Os resultados das avaliações foram posteriormente analisados e comparados entre os dois grupos (com e sem participação no DE), de forma a identificar possíveis diferenças significativas na evolução da aptidão física ao longo do ano letivo. Para isso, recorreu-se aos seguintes testes:

**Teste da Milha:** Consistiu em percorrer a distância de 1609 metros no menor tempo possível, sendo uma alternativa eficaz para a avaliação da aptidão aeróbia. Para a realização do teste, foram necessários um cronómetro e um percurso previamente marcado com a distância exata de 1 milha, com início e fim bem sinalizados. O professor explicou claramente o número de voltas necessárias e os procedimentos do teste, e os alunos que não estavam a executar cronometraram e contaram as voltas dos colegas. O executante começou atrás da linha de partida e, ao sinal, iniciou a corrida no ritmo que melhor se adequava às suas capacidades, podendo caminhar caso não conseguisse manter o ritmo. O colega que estava a marcar o tempo parou assim que o aluno cruzou a linha de chegada, registando a duração em minutos e segundos, de acordo com FitEscola (2021).

**Teste de Abdominais:** Teve como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos abdominais, consistindo na realização do maior número possível de repetições a uma cadência previamente definida. Para a realização do teste, foram necessários colchões de ginásio, um equipamento para reproduzir o áudio e o ficheiro com a cadência sonora do teste. A turma foi dividida em pares, sendo que, enquanto um aluno executava o teste, o outro contava o número de abdominais realizados corretamente. O aluno iniciava deitado de costas, com a cabeça apoiada no colchão, joelhos fletidos a cerca de  $140^{\circ}$ , pés assentes no chão ou colchão e braços estendidos com as palmas das mãos sobre as coxas. Os pés não deviam ser segurados e o movimento consistia em fletir o tronco de forma lenta e controlada até as palmas das mãos alcançarem os joelhos, retornando igualmente de forma controlada à posição inicial, tocando com a cabeça no colchão. Cada repetição respeitava a cadência de 20 abdominais por minuto (um abdominal a cada 3 segundos), orientada por sinal sonoro. O teste terminava quando o aluno não conseguia manter a cadência ou cometia duas execuções incorretas, sendo considerados erros o levantamento dos pés, ausência de contacto da cabeça com o colchão entre repetições, não alcançar os joelhos com as mãos ou agarrar os joelhos. O valor registado correspondia ao número total de abdominais corretos, sendo possível incluir a primeira falha no total final. Após completar o teste, os colegas trocavam de função, repetindo o procedimento de acordo com FitEscola (2021).

**Teste de Flexões de Braços:** Teve como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores, sendo realizado através da execução do maior número possível de repetições, respeitando uma cadência pré-definida. Para a realização do teste, foram necessários colchões, um equipamento para reproduzir o áudio e o ficheiro com a cadência sonora do teste. A turma foi dividida em pares, permitindo que, enquanto um aluno executava o teste, o outro contasse o número de flexões corretamente realizadas. O aluno iniciava o teste em posição de prancha, com os cotovelos estendidos, as mãos colocadas à largura dos ombros e os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos mesmos. O movimento consistia em fletir os cotovelos de forma lenta e controlada até que os ombros ficassem ao nível dos cotovelos, formando um ângulo de aproximadamente  $90^{\circ}$  entre o braço e o antebraço, e, em seguida, retornar à posição inicial com os cotovelos totalmente estendidos. A cadência sonora ditava o ritmo de execução, sendo realizada uma flexão a cada 3 segundos (20 repetições por minuto). O teste terminava quando o aluno não conseguia manter a cadência ou cometia duas execuções incorretas. Eram considerados erros: não seguir a cadência sonora, não atingir os  $90^{\circ}$  na descida do tronco, perder a posição de prancha ou não estender completamente os cotovelos ao retornar. Registava-se o número total de repetições corretas de acordo com FitEscola (2021).

**Teste de Impulsão Horizontal:** Teve como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores, sendo realizado através de um salto em comprimento a pés juntos, com o objetivo de alcançar a maior distância possível. Para a realização do teste, foi necessária uma superfície horizontal não escorregadia, fita-cola, fita métrica e cones. Foi desenhada uma linha

de partida no solo, com linhas de referência adicionais a cada 10 cm, começando 1 metro após a linha inicial. A fita métrica foi posicionada perpendicularmente às linhas de referência, facilitando a medição da distância dos saltos. O aluno posicionava-se de pé, atrás da linha de partida, com os pés à largura dos ombros. A partir dessa posição, e num movimento contínuo, fletia os joelhos, puxava os membros superiores para trás e realizava o salto o mais longe possível. O professor, colocado de forma perpendicular à zona de salto, registava a distância desde a linha de partida até ao calcanhar mais recuado no momento da aterragem. Cada aluno realizava dois saltos, sendo registado o melhor resultado obtido em centímetros, de acordo com FitEscola (2021).

**Teste de Flexibilidade de Membros Inferiores:** Este teste, conhecido como “Senta e Alcança”, teve como objetivo avaliar a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa através da flexão máxima do tronco a partir da posição de sentado no chão. Para a sua realização, foi utilizada uma caixa específica com 30 cm de altura e um prolongamento superior de 22,5 cm, sobre o qual era colocada uma régua. Esta régua estava orientada com o zero voltado para o aluno e os 22,5 cm alinhados com o início da caixa. O aluno sentava-se no chão, descalço, de frente para a caixa. Uma das pernas estava completamente estendida com o pé encostado à caixa, enquanto a outra se mantinha fletida, com a planta do pé apoiada no chão e alinhada com o joelho da perna em extensão. Nessa posição, o aluno fletia o tronco à frente quatro vezes, tentando alcançar a maior distância possível na régua, mantendo na quarta vez a posição por, pelo menos, um segundo. As palmas das mãos estavam viradas para baixo, sobrepostas, com os dedos estendidos, deslizando de forma controlada e mantendo sempre o alinhamento, sem que uma das mãos ultrapassasse a outra. A medição era feita com base na marca atingida pelo dedo médio, e o valor era registado em centímetros. O teste era repetido trocando a posição das pernas, de forma a avaliar ambos os lados do corpo. Os resultados de ambas as tentativas eram registados separadamente em centímetros, de acordo com FitEscola (2021).

**Teste de Flexibilidade de Ombros:** Foi realizado com o objetivo de avaliar a flexibilidade dos membros superiores, através da tentativa de contacto entre os dedos das duas mãos atrás das costas. Este teste não requeria equipamento específico e, para a sua execução, o aluno colocava-se de pé, numa posição neutra, de costas para o professor. Para a avaliação do lado direito, o aluno posicionava o braço direito por cima do ombro e atrás da cabeça, com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados para baixo, entre as omoplatas. Simultaneamente, o braço esquerdo era colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima, tentando tocar nos dedos da mão direita. O professor verificava se havia contacto entre os dedos, devendo o aluno manter a posição durante cerca de 1 segundo. Se o contacto fosse conseguido, registava-se “Sim” (S); caso contrário, “Não” (N). De seguida, o movimento era repetido para o lado esquerdo, invertendo a posição dos braços, sendo que entre cada tentativa devia haver uma pausa, de acordo com FitEscola (2021).

## 2.3. Análise e tratamento de dados

Os dados recolhidos foram organizados e tratados com recurso ao Microsoft Excel para cálculos preliminares e ao *software IBM SPSS Statistic* versão 29, para a realização das análises estatísticas. Este procedimento garantiu o rigor e a fiabilidade na análise dos resultados, permitindo comparar objetivamente a evolução dos dois grupos ao longo do tempo e identificar a influência da prática regular no âmbito do DE, em comparação com as aulas regulares de EF.

Para a análise e tratamento dos dados recolhidos ao longo do projeto de investigação, recorreu-se a métodos estatísticos descritivos, com o objetivo de avaliar o impacto da intervenção nos dois grupos em estudo: o Grupo A (DE) e o Grupo B (EF). Inicialmente, realizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov para verificar a normalidade, dado que a amostra é superior a 30 participantes. Os resultados indicaram que a maioria das variáveis não apresentava uma distribuição normal. Posto isto, foram calculadas as médias e os desvios-padrão para cada uma das variáveis avaliadas nos dois momentos: pré-intervenção (M1) e pós-intervenção (M2). As variáveis incluíram: peso, altura, índice de massa corporal (IMC), resistência aeróbia (milha), força abdominal (abdominais), força de membros superiores (flexões de braços), força de membros inferiores (impulsão horizontal), flexibilidade (senta e alcança) e flexibilidade de ombros. Para verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os momentos M1 e M2 em cada grupo, foi aplicado o teste de Wilcoxon, assumindo uma distribuição não normal dos dados. Para avaliar as alterações entre o momento 1 e o momento 2 foi aplicado o teste t emparelhado para cada grupo. O nível de significância adotado foi de  $p < 0.05$ .

## 3. Resultados

A análise de resultados revelou que, no Grupo A (DE), diversas variáveis apresentaram melhorias estatisticamente significativas após a intervenção. Entre elas, destacam-se: peso, altura, IMC, resistência (milha), impulsão horizontal, flexibilidade (senta e alcança – ambos os lados). A flexibilidade de ombros também demonstrou tendência de melhoria, mas não atingiu significância estatística. Por outro lado, as variáveis abdominais e flexões, de braços não apresentaram diferenças estatisticamente significativas.

No Grupo B (EF), os ganhos estatisticamente significativos ocorreram nas variáveis: peso, altura, IMC, resistência (milha), flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade (senta e alcança – ambos os lados). A flexibilidade de ombros também melhorou, mas não atingiu significância estatística. A variável abdominais também não apresentou uma diferença estatisticamente relevante.

A Tabela 3 apresentada abaixo, expõe os resultados relativos ao Grupo A, composto por alunos que participaram regularmente em atividades de DE e frequentaram também as aulas curriculares de EF.

Do início para o final do ano letivo, observou-se um aumento significativo no peso e na estatura dos alunos, com diferenças estatisticamente relevantes ( $p < 0.001$ ). O índice de IMC também aumentou ligeiramente, de forma significativa ( $p < 0.001$ ), contrariando a expectativa de redução, mas mantendo-se dentro de valores normais para a faixa etária.

No que respeita à aptidão cardiorrespiratória, o tempo para completar a milha diminuiu de forma significativa ( $p = 0.009$ ), indicando uma melhoria clara na resistência aeróbica dos alunos ao longo do período analisado.

Em relação à força e resistência muscular dos membros superiores, os valores médios das flexões de braços diminuíram ligeiramente, sem atingir significância estatística ( $p = 0.505$ ), o que não permite afirmar uma evolução positiva nesta variável. Por sua vez, a impulsão horizontal registou um aumento significativo ( $p = 0.006$ ), refletindo ganhos relevantes na força explosiva dos membros inferiores.

A flexibilidade dos membros inferiores, avaliada pelo teste de senta e alcança (nos lados esquerdo e direito), apresentou melhorias bastante expressivas e com elevada significância estatística ( $p < 0.001$  em ambos os lados), revelando um avanço evidente nesta componente física. A flexibilidade de ombros também registou uma evolução positiva, embora sem atingir significância estatística ( $p = 0.083$ ), sugerindo uma melhoria não conclusiva na mobilidade da cintura escapular.

Por outro lado, embora se tenha verificado um aumento nas repetições dos abdominais, esta diferença não foi estatisticamente significativa ( $p = 0.258$ ), indicando uma evolução menos consistente na força/resistência da musculatura abdominal.

**Tabela 3 - Média, desvio-padrão e valor de p nos momento 1 e momento 2 do grupo A**

<b>Variáveis</b>	<b>M1 (x ± DP)</b>	<b>M2 (x ±DP)</b>	<b>Valor de p</b>
<b>Peso (Kg)</b>	48.86 ± 8.84	51.05 ± 8.67	<0.001**
<b>Altura (m)</b>	1.58 ± 0.08	1.60 ± 0.09	<0.001**
<b>IMC</b>	20.75 ± 4.19	19.90 ± 2.88	<0.001**
<b>Milha (minutos)</b>	9.94 ± 2.72	8.18 ± 2.19	0.009*
<b>Abdominais (execuções)</b>	44.94 ± 22.47	47.94 ± 22.97	0.258
<b>Flexões de Braços (execuções)</b>	15.22 ± 4.19	16.44 ± 4.54	0.505
<b>Impulsão Horizontal (cm)</b>	173.31 ± 36.77	180.75 ± 39.83	0.006**
<b>Senta e Alcança Esquerda (cm)</b>	23.67 ± 9.34	29.41 ± 9.93	<0.001**
<b>Senta e Alcança Direita (cm)</b>	22.31 ± 9.62	33.54 ± 8.25	<0.001**
<b>Flexibilidade de ombros (percentagem)</b>	88.89 ± 24.2	93.06 ± 21.2	0.083

M1: Avaliação inicial (outubro); M2: Avaliação final (maio); \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.001$

A Tabela 4 apresentada abaixo, demonstra os resultados obtidos pelo Grupo B, composto por alunos que frequentaram exclusivamente as aulas curriculares de EF, sem qualquer envolvimento adicional em atividades de DE.

No Grupo B, os dados revelam uma melhoria estatisticamente significativa na resistência cardiorrespiratória, evidenciada pela redução do tempo necessário para completar a milha ( $p = 0.002$ ), refletindo ganhos claros ao nível da aptidão aeróbia. Também a estatura dos alunos aumentou ligeiramente, com diferença estatisticamente significativa ( $p < 0.001$ ), embora essa variação tenha impacto prático reduzido. O peso e o IMC também apresentaram aumentos significativos (ambos com  $p < 0.001$ ), o que deve ser considerado com cautela, pois pode estar associado tanto ao crescimento natural como a alterações na composição corporal.

Relativamente à força e resistência muscular, a variável flexões de braços registou uma redução estatisticamente significativa ( $p = 0.003$ ), sugerindo uma quebra no desempenho dos membros superiores. As repetições de abdominais apresentaram uma ligeira melhoria, mas sem atingir significância estatística ( $p = 0.054$ ), apontando para uma evolução inconsistente na força/resistência abdominal.

Por outro lado, a impulsão horizontal teve um aumento significativo ( $p = 0.015$ ), revelando melhorias na força explosiva dos membros inferiores. Já no que se refere à flexibilidade dos membros inferiores, tanto o teste de senta e alcança à esquerda como à direita mostraram melhorias significativas (ambos com  $p < 0.001$ ), indicando ganhos relevantes nesta componente física.

A flexibilidade de ombros apresentou uma ligeira melhoria, mas sem significância estatística ( $p = 0.034$ ), o que indica que, embora tenha havido progresso, este não foi suficientemente consistente do ponto de vista estatístico.

**Tabela 4 - Média, desvio-padrão e valor de p nos momento 1 e momento 2 do grupo B**

<b>Variáveis</b>	<b>M1 (x ± DP)</b>	<b>M2 (x ± DP)</b>	<b>Valor de p</b>
<b>Peso (Kg)</b>	52.70 ± 13.33	55.06 ± 13.62	<0.001**
<b>Altura (m)</b>	1.59 ± 0.06	1.60 ± 0.09	<0.001**
<b>IMC</b>	20.70 ± 4.19	21.38 ± 3.24	<0.001**
<b>Milha (minutos)</b>	10.15 ± 2.51	8.18 ± 2.16	0.002**
<b>Abdominais (execuções)</b>	43.02 ± 19.03	45.36 ± 19.58	0.054
<b>Flexões de Braços (execuções)</b>	15.45 ± 5.54	18.23 ± 7.91	0.003**
<b>Impulsão Horizontal (cm)</b>	162.08 ± 40.07	182.75 ± 34.32	0.015*
<b>Senta e Alcança Esquerda (cm)</b>	22.08 ± 7.78	28.41 ± 9.58	<0.001**
<b>Senta e Alcança Direita (cm)</b>	23.01 ± 7.78	30.54 ± 8.30	<0.001**
<b>Flexibilidade de ombros (percentagem)</b>	91.57 ± 20.39	95.75 ± 13.98	0.034

M1: Avaliação inicial (outubro); M2: Avaliação final (maio); \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.001$

## 4. Discussão

O presente projeto de investigação teve como principal objetivo analisar a influência da prática regular no contexto do DE, em comparação com a participação exclusiva nas aulas curriculares de EF, no desenvolvimento da aptidão física dos alunos do 3.º ciclo do ensino básico. Com base nos resultados obtidos, a hipótese formulada na introdução foi confirmada: os alunos que participaram no DE (Grupo A) demonstraram, de forma geral, melhores evoluções nas capacidades físicas avaliadas, em comparação com aqueles que frequentaram apenas as aulas regulares de EF (Grupo B).

Entre os principais resultados, o Grupo A apresentou melhorias estatisticamente significativas em seis das dez variáveis analisadas: resistência cardiorrespiratória (milha), impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança – esquerda e direita), peso e altura. Já o Grupo B registou melhorias significativas em cinco variáveis: resistência, peso, altura, IMC e flexibilidade de membros inferiores.

No que diz respeito à capacidade cardiorrespiratória (milha) verificou-se uma redução estatisticamente significativa, em ambos os grupos, indicando ganhos na resistência aeróbia. Estes resultados estão em consonância com os estudos de Pate et al. (1995) e Caspersen et al. (2000), que referem que a prática regular de atividade física, particularmente em contextos organizados como o DE, promove melhorias significativas na função cardiorrespiratória. A maior evolução no Grupo A pode ser explicada pelo volume e frequência superiores de prática, bem como pela natureza mais intensa e orientada das sessões.

Em relação aos dados antropométricos, como o peso, estatura e IMC, ambos os grupos apresentaram aumentos significativos no peso e altura, o que é expectável numa população em idade de crescimento. No entanto, apenas no Grupo B o IMC aumentou significativamente, o que pode indicar um possível aumento da massa corporal sem correspondente ganho proporcional em estatura, ou alterações na composição corporal. No Grupo A, o IMC também aumentou, mas não de forma estatisticamente significativa. Este resultado pode refletir uma maior eficiência metabólica e equilíbrio entre massa magra e gorda, tal como referido por Malina et al. (2004), que destacam a influência do exercício físico regular na manutenção de um IMC saudável durante a adolescência.

Nos testes de força e resistência muscular, no Grupo A, os abdominais não registaram alterações significativas ( $p = 0.258$ ), e as flexões de braços também não ( $p = 0.505$ ), o que contraria os resultados de estudos como o de Strong et al. (2005), que destacam os efeitos positivos do treino contínuo na força muscular. Já no Grupo B, as flexões de braços apresentaram redução significativa do desempenho ( $p = 0.003$ ), o que pode ser explicado por falta de estímulo específico nas aulas de EF, ou pela menor motivação individual. Estas discrepâncias sugerem que, embora o DE traga benefícios, nem todas as capacidades físicas evoluem automaticamente, sendo necessário um trabalho mais direcionado para o reforço muscular.

No que diz respeito ao teste de força explosiva de membros inferiores, ambos os grupos registaram melhorias significativas na impulsão horizontal ( $p = 0.006$  no Grupo A e  $p = 0.015$  no Grupo B), com maiores ganhos no Grupo A. Estes resultados, podem ser justificados pela realização de programas de treino de força durante o ano letivo, no âmbito de outros projetos de investigação e corroboram estudos como o de Faigenbaum et al. (2009), que apontam para os benefícios do treino pliométrico e exercícios com saltos na força explosiva dos adolescentes. A intensidade e a variabilidade dos exercícios no DE podem justificar esse diferencial.

Em relação aos testes de flexibilidade, tanto no Grupo A como no Grupo B houve melhorias estatisticamente significativas na flexibilidade dos membros inferiores, avaliadas pelo teste de senta e alcança à esquerda e à direita ( $p < 0.001$  em ambos os casos), o que demonstra eficácia dos exercícios realizados nos dois contextos para essa componente. Contudo, no que diz respeito à flexibilidade de ombros, apenas o Grupo A apresentou melhoria significativa ( $p = 0.034$ ), enquanto no Grupo B não se verificou diferença estatística ( $p = 0.083$ ). Essa divergência pode estar relacionada com a especificidade dos exercícios praticados no DE, que podem envolver mais movimentos com membros superiores, como é o caso do badminton e a ginástica.

Apesar dos resultados obtidos, este estudo apresenta algumas limitações que importa reconhecer. Em primeiro lugar, a amostra foi composta apenas por alunos de uma única escola, o que limita a generalização dos resultados para outras realidades. Além disso, a avaliação dos participantes foi realizada apenas em dois momentos ao longo do ano letivo, impedindo a observação ao longo de um período mais prolongado. Outra limitação relevante prende-se com a ausência de variáveis qualitativas, como a motivação dos alunos, os hábitos de sono e alimentação, ou ainda a prática de atividade física fora do contexto escolar, fatores que podem influenciar significativamente os níveis de aptidão física. Por fim, o facto da participação no DE ser voluntária pode ter influência na amostra, tendo em conta que são os alunos com mais motivação ou com maior predisposição para a prática de atividade física que integram este tipo de programas, podendo condicionar os resultados.

Além das limitações identificadas, este estudo parece apresentar contributos relevantes para o contexto educativo e para a promoção da saúde em meio escolar. Os dados obtidos reforçam que o DE pode constituir uma ferramenta eficaz na melhoria da aptidão física dos alunos, sobretudo quando integrado de forma complementar às aulas regulares de EF. Verificou-se ainda que atividades sistematizadas, regulares e orientadas potenciam ganhos físicos mais expressivos, principalmente nas componentes relacionadas com resistência, força e flexibilidade. Além disso, o estudo oferece dados concretos e atuais que podem servir de base a decisões pedagógicas e a políticas escolares orientadas para a promoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis entre os jovens em idade escolar.

## 5. Conclusão

Com este estudo foi possível perceber que a participação no DE proporciona benefícios nos níveis de aptidão física, nomeadamente na resistência aeróbia, força de membros superiores, flexibilidade e impulsão horizontal. Por outro lado, os resultados obtidos por quem frequenta apenas as aulas de EF não são suficientes nem significativos, embora demonstrem algumas melhorias nas variáveis de aptidão física. Neste sentido, compreendemos que a participação regular e orientada em atividades do DE potencia uma evolução mais consistente e expressiva nas capacidades físicas dos alunos, em comparação com a prática exclusiva de aulas de EF. Além disso, a maior frequência, intensidade e especificidade dos estímulos físicos no contexto do DE parecem ser determinantes para os ganhos observados.

Assim, é possível concluir que o DE representa uma ferramenta pedagógica complementar e altamente eficaz no desenvolvimento da aptidão física dos alunos, reforçando a importância de promover a sua adesão e integração nos planos educativos das escolas. Além disso, ao contribuir para a redução do sedentarismo e incentivar estilos de vida ativos, o DE assume um papel estratégico não apenas no desenvolvimento físico, mas também na promoção do bem-estar geral dos jovens, indo de encontro às diretrizes nacionais e internacionais para a saúde em contexto escolar.

Por fim, devemos ainda reconhecer que o DE, além de promover ganhos físicos, pode contribuir para o desenvolvimento de competências como o trabalho em equipa, a responsabilidade e a autoconfiança, ampliando o seu impacto educativo.

Para investigações futuras, recomenda-se alargar o período de intervenção e incluir variáveis qualitativas, como motivação, hábitos de vida ou perceção de bem-estar, de forma a obter uma visão mais abrangente do impacto da prática desportiva em contexto escolar.

## 6. Referências

- Barbero-Álvarez, José & Soto Hermoso, Victor Manuel & Barbero-Alvarez, Verónica & Granda, Juan. (2008). *Match analysis and heart rate of futsal players during competition*. *Journal of sports sciences*. 26. 63-73.
- Barros, J. (2003). *Particularidades do Planeamento do Treino da Força com Jovens*. Seminário Internacional Treino de Jovens - Comunicações 2002, 15-25. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Bompa, T. O. (2002) - *Periodização: Teoria e metodologia do treinamento*.- 4. ed. São Paulo: Porth Editora, p. 423.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (2000). *Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research*. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Coelho, M. & Lopes, F. (2012). *Motivação e atividade física em adolescentes: fatores pessoais e contextuais*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(1), 45–57.
- Coelho, M., & Lopes, V. P. (2012). *Atividade física e aptidão física em crianças e adolescentes: fatores pessoais, familiares e escolares*. *Motricidade*, 8(3), 5–15.
- Comité Olímpico de Portugal, Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física, & Sociedade Portuguesa de Educação Física. (2017). *Carta conjunta sobre o Desporto Escolar*. Retirado de: <https://www.comiteolimpicoportugal.pt>
- Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de Educação Física, Comité Olímpico de Portugal e Sociedade Portuguesa de Educação Física, (2017). *Desporto Escolar – Sugestões de melhoria do projeto*. Lisboa.
- DGE – Direção-Geral da Educação. (2021). *FITescola®: Avaliação da aptidão física, composição corporal e estilos de vida dos jovens*. Retirado de: <https://www.fitescola.dge.mec.pt>
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais – Educação Física (2.º ciclo ao 12.º ano)*. Retirado de: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais>
- Direção-Geral da Educação. (2021). *Desporto Escolar – Informação geral*. Retirado de: <https://www.desportoescolar.gov.pt>
- Direção-Geral da Educação. (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Direção-Geral da Educação. (2024). *FITescola® – Avaliação da aptidão física*. Retirado de: <https://www.fitescola.dge.mec.pt>
- Direção-Geral da Educação. (n.d.). *FITescola® – Avaliação da aptidão física*. Retirado de: <https://www.fitescola.dge.mec.pt/>
- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). *Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters*. *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10–43.
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). *Youth resistance training: Updated position statement paper from*

*the National Strength and Conditioning Association*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5), S60–S79.

Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). *Physical activity levels in middle and high school physical education: A review*. *Pediatric Exercise Science*, 17(3), 217–236.

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Human Kinetics.

Marques, A., Ekelund, U., & Sardinha, L. B. (2017). *Associations between physical activity, sedentary time, and healthy fitness in youth*. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 465–470.

Martins, J., Marques, A., Sarmiento, H., & da Costa, F. C. (2015). *Prevalence of physical activity and sedentary behavior among Portuguese youth: A review*. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 3(2), 1–6.

Mata, C. E. A. da. (2013). *Influência da prática de Desporto Escolar na aptidão cardiorrespiratória e índice de massa corporal* [Relatório de atividade profissional, Universidade do Minho]. Universidade do Minho, Instituto de Educação.

Oliveira, A. R., Seabra, A., Freitas, D., Eisenmann, J., Maia, J., & Malina, R. M. (2014). *Desenvolvimento da aptidão física relacionada com a saúde em adolescentes portuguesas*. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(3), 277–286.

Oliveira, S., Pereira, B., & Pinto, A. (2014). *Influência da participação no desporto escolar nas capacidades físicas dos alunos*. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 19(6), 686–692.

Pate, R. R., Oria, M., & Pillsbury, L. (Eds.). (2006). *Fitness measures and health outcomes in youth*. The National Academies Press.

Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... & Wilmore, J. H. (1995). *Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. *JAMA*, 273(5), 402–407.

Pereira, L. J. F. (2015). *A influência do desporto escolar no desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos* [Relatório de estágio, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro]. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.

Pereira, M. (1999). *A Aptidão Física e o desporto escolar-estudo em crianças e jovens dos onze aos quinze anos do distrito de Coimbra*. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (17-18), 73-77.

Reis, J. C. P. (2014). *A influência da prática regular de desporto nas habilidades motoras e na aptidão física dos alunos* [Relatório de mestrado, Universidade da Beira Interior]. Universidade da Beira Interior, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Departamento de Ciências do Desporto.

Santos, J.O.P. (2017). *Objetivos Estratégicos do Desporto Escolar e a sua aplicação no contexto real de prática – Perceção da Comunidade Escolar*. Porto J.O.P. Santos. Dissertação de mestrado para a obtenção do grau de Mestre em Desporto para crianças e jovens, apresentada à faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., et al. (2005). *Evidence based physical activity for school-age youth*. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.

# Anexos

## Anexo 1 – Horário da OC e respetivo NE

Ano letivo: 2024 - 2025

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:40 - 09:25										
09:25 - 10:10			8B . EF	Gin1	9B . EF	Gin1				
10:30 - 11:15					Boccia		Boccia			
11:15 - 12:00			8A . EF	Gin1	Boccia		Boccia			
12:10 - 12:55	9B . EF	Gin1	7C . EF	Gin1	9A . EF	Gin1	7A . EF	Gin1		
13:15 - 14:00										
14:00 - 14:45	7B . EF	Gin2					8A . EF	Gin1		
14:55 - 15:40	9A . EF	Gin1	7A . EF	Gin1	● DE	Gin2	7C . EF	Gin1		
15:40 - 16:25										
16:35 - 17:20			■ CDE	Gin1						
17:20 - 18:05			● DE	Gin2			7B . EF	Gin2		

Entrada em vigor: 13, Setembro, 2024

Data de Validade: 31 de Agosto de 2025

## Anexo 2 – Plano anual de conteúdos programáticos

DOMÍNIOS ORGANIZADORES	ÁREAS E SUB ÁREAS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	DESCRITORES DO PERFIL DOS ALUNOS
Área da Aptidão Física	O aluno desenvolve as capacidades motoras condicionais e coordenativas: Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.	A B C D F G I J
Área dos Conhecimentos	- Relaciona aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.	A B F G
Área das Atividades Físicas	<b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS - Danças Tradicionais</b> O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, incentivar e apoiar a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Conhecer a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identificar as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. 3. Dançar o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquitê ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.	A B C D F G H I J

<p>Área das Atividades Físicas</p>	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Voleibol</b>  O aluno:  1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.  2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.  3. Em jogo e em exercício critério realiza com correção as ações: Posição base; Serviço por baixo; Serviço por cima tipo ténis; Passe por cima; Manchete; Remate; Bloco; Situação de jogo condicional (4X4) e formal.</p>	<p>A B C D F G I J</p>
<p>Área das Atividades Físicas</p>	<p><b>SUBÁREA GINÁSTICA</b>  O aluno:  1. Combina as habilidades em sequências, realizando: Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido de cabeça; Roda; Rodada; Posição de equilíbrio- avião.  2. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.  3. Realiza, após corrida de balanço no Plinto- Salto eixo / Salto entre mãos; e no Mini -Trampolim: Salto em extensão / Engrupado / Carpa.</p>	<p>A B C D F G H I J</p>
<p>Área das Atividades Físicas</p>	<p><b>SUBÁREA OUTRAS - JOGOS DE RAQUETES - Ténis</b>  O aluno:  1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.  2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).  3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) Net-ball, e e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.  4. Em situação de jogo de ténis e/ou exercício critério realiza com correção as seguintes ações técnicas: Serviço, Direita, Esquerda, Vólei e Smash.</p>	<p>A B C D F G I J</p>

<p>Área das Atividades Físicas</p>	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – Andebol</b>  O aluno:  1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.  2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.  3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações.  4. Em situação de jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible - remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.</p>	<p>A B C D F G I J</p>
<p>Área das Atividades Físicas</p>	<p><b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Futsal</b>  O aluno:  1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.  2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.  3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro.  4. Em situação de jogo 5x5 e em exercício critério realiza com correção as ações: Receção de bola; Remate; Condução de bola; Passe; Desmarcação e Marcação.</p>	<p>A B C D F G I J</p>
<p>Área das Atividades Físicas</p>	<p><b>SUBÁREA ATLETISMO</b>  O aluno:  - Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.  - Realiza os seguintes exercícios:  - Corrida de Velocidade: 40 metros com partida baixa;  - Corrida de resistência – 12 minutos;  - Corrida de Estafetas  - Salto em altura com técnica de tesoura;  - Salto em comprimento;  - Lançamentos do peso de 3 kg e 5 Kg;  - Lançamento do Dardo.</p>	<p>A B C D F G I J</p>

Área das Atividades Físicas	<p><b>SUBÁREA OUTRAS- Atividades de Exploração da Natureza-Orientação</b></p> <p>O aluno:</p> <p>1. Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.</p> <p>2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.</p> <p>3. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.</p>	A B C D F G I J
<p>(A) Linguagens e textos</p> <p>(B) Informação e comunicação</p> <p>(C) Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>(D) Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>(E) Relacionamento interpessoal</p>	<p>(F) Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>(G) Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>(H) Sensibilidade estética e artística</p> <p>(I) Saber científico, técnico e tecnológico</p> <p>(J) Consciência e domínio do corpo.</p>	

Anexo 3 – Exemplo de Unidade Didática

## UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL

### INTRODUÇÃO

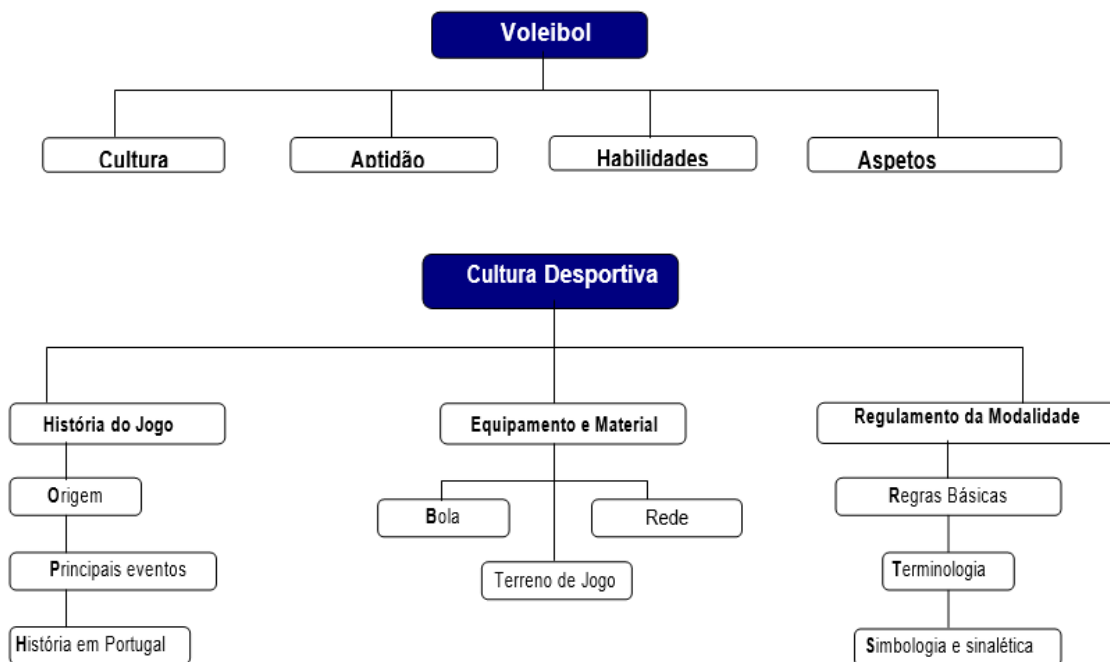
O trabalho apresentado de seguida concerne à Unidade Didática da modalidade de Voleibol, elaborada no âmbito do Estágio Pedagógico, unidade curricular do 2ºano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior.

O principal objetivo é elaborar e apresentar uma Unidade Didática de Voleibol fundamentada no Programa Educação Física do 3º ciclo, tendo em vista que deverá ser aplicada à turma do 8ºB da Escola Básica de São Domingos, pertencente ao Agrupamento de Escolas Lã e Neve.

A modalidade de Voleibol está inserida no Programa de Educação Física, sendo iniciada a sua abordagem no 1º ciclo do ensino básico, sendo introduzida formalmente como modalidade a partir do 2º ciclo.

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

## MÓDULO 1 – ANÁLISE DO VOLEIBOL EM ESTRUTURAS DE CONHECIMENTO



### ORIGEM:

A modalidade de Voleibol nasceu nos Estados Unidos da América em 1895, mais precisamente na cidade de Massachusetts. O professor de Educação Física William George Morgan, tinha como objetivo criar um desporto que pudesse ser praticado em locais fechados nas alturas frias do ano e onde existisse pouco contacto físico com os adversários, procurando assim evitar lesões nos atletas. Então, Morgan criou a modalidade, inicialmente denominada de “Mintonette”. Mais tarde, esta modalidade passou a ser designada de “Volley ball”.

Em 1952, a Associação de *Volley Ball* dos Estados Unidos da América decidiu juntar as duas palavras, dando origem ao Voleibol, designação que ainda se usa nos dias de hoje.

A Federação Internacional de Voleibol foi fundada a 20 de abril de 1947, em Paris, França, tendo como fundadores os seguintes países: Brasil, Bélgica, Egipto, França, Holanda, Hungria, Itália, Polónia, Portugal, Roménia, Checoslováquia, Jugoslávia, Estados Unidos e Uruguai.

Em setembro de 1962, no congresso de Sófia, o Voleibol foi admitido como modalidade olímpica e a sua primeira disputa aconteceu por ocasião das Olimpíadas de Tóquio (Japão), em outubro de 1964.

### **VOLEIBOL EM PORTUGAL:**

O Voleibol foi apresentado em Portugal pelas tropas norte-americanas que se encontravam nos Açores, durante a 1ª Grande Guerra Mundial. O Eng.º António Cavaco, natural de S. Miguel, teve um papel preponderante na divulgação do voleibol, com mais incidência na Associação de Estudantes do Instituto Superior Técnico, equipa que dominaria a modalidade até aos anos sessenta. Depois de fundadas várias Associações Regionais de Voleibol, a 7 de abril de 1947, em Lisboa, nasce a Federação Portuguesa de Voleibol, ano em que ocorreu o primeiro Campeonato Nacional Masculino.

A equipa Portuguesa estreou-se a nível internacional, no Campeonato da Europa de 1948 em Itália, acabando a prova em 4º lugar. Para além de Portugal estiveram presentes a França, Holanda, Itália, Bélgica e Checoslováquia. Três anos mais tarde a seleção portuguesa participou no 3º Campeonato da Europa, em Praga, obtendo o 7º lugar. A participação num Mundial aconteceu em 1956, no 3º Campeonato do Mundo, em Paris, tendo-se classificado em 15º lugar, entre 24 países concorrentes.

### **CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE:**

O voleibol é uma modalidade coletiva, jogado num terreno de 18 x 9 metros, quando se joga 6x6, no entanto, no Desporto Escolar o campo varia de tamanho consoante os escalões. O campo está dividido por uma rede em duas áreas de jogo iguais e opondo duas equipas compostas por seis jogadores (em campo).

O objetivo do jogo é fazer cair a bola no campo adversário, enviando-a por cima da rede e impedir, por outro lado, que ela toque o solo do seu próprio campo, respeitando as regras do jogo. O jogo começa pelo serviço, efetuado pelo jogador que se encontra colocado na zona de serviço (posição 1), que bate a bola, com a mão ou antebraço, depois de ter sido lançada ao ar, de forma a enviá-la por cima da rede para o campo contrário. A jogada desenvolve-se até que a bola toque no solo, seja enviada para fora ou uma das equipas não a consiga devolver corretamente. O número de toques na bola está limitado a três por equipa, para além do toque no bloco. Individualmente cada jogador não pode efetuar dois toques consecutivos na bola. A luta pela posse da bola faz-se de uma forma indireta, pois a rede separa as duas equipas e nenhum jogador pode tocar nela ou nas varetas durante a sua ação de jogar a bola ou se esse facto interferir no jogo.

Um set (exceto o 5º set) é ganho pela equipa que fizer primeiro 25 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos. O set decisivo (5º set) é ganho pela equipa que alcançar primeiro 15 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos. No final de cada set as equipas mudam de campo.

### **TERRENO DE JOGO:**

O campo de Voleibol tem as dimensões de 18 metros de comprimento por 9 metros de largura, sendo rodeado por uma zona livre retangular simétrica de, pelo menos, 3 metros. O recinto oficial desta modalidade é retangular, sendo dividido ao meio por uma rede. A altura da rede depende do género e o escalão da equipa. No caso dos juniores e seniores masculinos, a rede tem uma altura de 2,43 metros e no caso dos juniores e seniores femininos, a rede tem uma altura de 2,24 metros. O campo em questão, é delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo. A zona de ataque vai desde a linha central até à linha de ataque, linha situada a 3 metros da linha central. Existe ainda a zona de serviço, que se situa para além da linha de fundo e tem uma largura de 9 metros.

- Zona de ataque - Em cada campo a zona de ataque é delimitada da linha central e pela linha de ataque (3 metros); A zona de ataque é prolongada além das linhas laterais, até ao limite da zona livre.
- Zona de defesa - Em cada campo a zona de defesa é delimitada pela linha de ataque e pela linha de serviço (6 metros).
- Zona de serviço - A zona de serviço tem 9 m de largura e situa-se para trás de cada linha de fundo; É delimitada lateralmente por duas pequenas linhas traçadas no prolongamento das linhas laterais.
- Zona de substituição - A zona de substituição é delimitada pelo prolongamento de ambas as linhas de ataque até à mesa do marcador.
- Zona de troca do Libero - A zona de troca do Libero é a parte da zona livre junto dos bancos das equipas delimitada pelo prolongamento da linha de ataque e pela linha de fundo.
- Área de aquecimento - As áreas de aquecimento (3mx3m) situam-se nos cantos do lado dos bancos das equipas e fora da zona livre.
- Área de penalização - A área de penalização (1m x 1m) e equipada com duas cadeiras, está situada na área de controlo da competição, no exterior de cada linha de fundo.

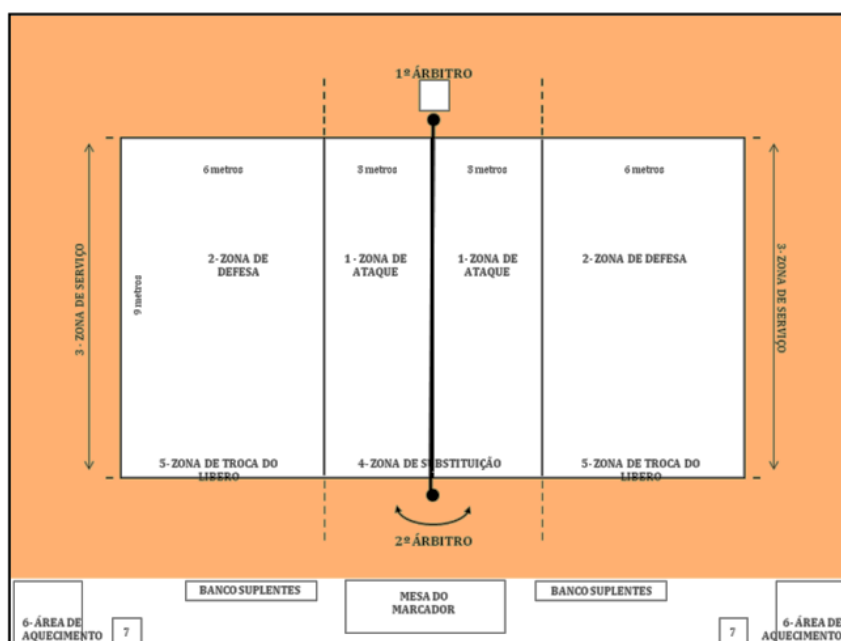


Figura 1 - Representação do campo de voleibol

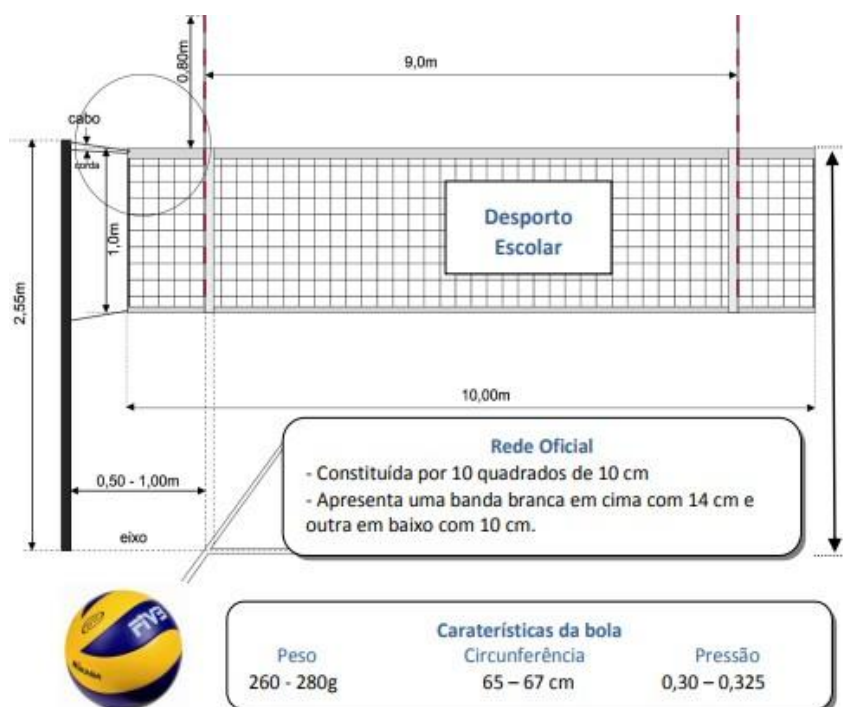


Figura 2 - Caraterísticas da rede e bola de voleibol

## **REGRAS DE JOGO:**

Segundo a Federação Portuguesa de Voleibol, podemos destacar as seguintes regras da modalidade:

**Início do jogo:** Através de um sorteio, o 1º árbitro escolhe a equipa que irá servir primeiro e o lado do campo onde cada equipa irá jogar o primeiro set. O jogo de Voleibol inicia-se a partir do momento em que é realizado o serviço, após a autorização do 1º árbitro.

**Rotações:** A ordem da rotação é efetuada através da formação inicial da equipa e controlada pela ordem de serviço e pelas posições dos jogadores ao longo do set. Quando uma equipa ganha o ponto e é a sua vez de servir, os jogadores dessa equipa efetuam uma rotação no sentido dos ponteiros do relógio. As posições dos atletas só se alteram novamente quando a equipa perde a posse da bola e voltar a ganhar o serviço.

**Substituições:** Uma equipa de Voleibol tem direito a seis substituições por *set*. Um jogador da formação inicial apenas pode sair do jogo uma vez por *set*, e o seu suplente correspondente, também só pode entrar em campo uma vez. Quando um jogador já substituído quer reentrar em campo, apenas o pode fazer para a posição que ocupava na formação inicial.

**Forma de jogar:** Na modalidade de Voleibol é permitido tocar a bola com qualquer parte do corpo, sendo proibido segurar, agarrar ou lançar a mesma. Cada equipa pode dar, no máximo, três toques na bola (mais o bloco) para enviar a bola para o campo adversário. Um jogador não pode tocar duas vezes consecutivas na bola e se dois ou mais jogadores tocarem na bola em simultâneo são contabilizados como dois ou mais toques. A bola deve ser enviada para o campo contrário, por cima da rede e entre as varetas que delimitam lateralmente o espaço de passagem da bola.

**Bola Fora:** A bola é considerada “bola fora” quando a mesma toca no solo, completamente fora das linhas de delimitação do campo, quando toca num objeto fora do terreno de jogo, quando toca: no teto do pavilhão, contacta com alguém estranho ao jogo, tocar nas varetas, cabos, postes ou a rede na parte exterior às bandas laterais, atravessar o plano vertical da rede, parcial ou totalmente, pelo exterior do espaço de passagem e ao atravessar completamente o espaço inferior situado por baixo da rede.

**Pontuação:** Um *set* (exceto o 5º *set*) é ganho pela primeira equipa que alcance os 25 pontos, com uma diferença mínima de dois pontos, por exemplo, em caso de igualdade 24-24, o jogo continua até se verificar uma diferença de dois pontos. O 5º *set* joga-se até aos 15 pontos, verificando-se na mesma a diferença de, pelo menos, 2 pontos. O jogo termina quando a primeira equipa ganhar 3 *sets*.

**Líbero:** O Líbero é um jogador especializado na defesa. Cada equipa pode atribuir a função de líbero a dois atletas, mas apenas um pode estar em campo.

**Desconto de tempo:** Cada equipa tem direito a pedir dois descontos de tempo com duração de 30 segundos. A mesma equipa não pode pedir interrupções consecutivas, tendo de haver uma jogada completa entre os descontos de tempo.

**Altura da rede:** A rede está colocada de forma vertical sobre o eixo da linha central do campo, encontrando-se a 2,43 metros do solo no género masculino e a 2,24 metros no género feminino.

**Toque na Rede:** É proibido tocar na rede em toda a sua extensão e nas varetas a menos que o toque não tenha influência na jogada.

### **EQUIPA DE ARBITRAGEM:**

A equipa de arbitragem no voleibol é composta pelo 1º árbitro, 2º árbitro, Juízes de linha e 2 marcadores (boletim/cronometrista e pontos), podendo apenas o 1º e o 2º árbitro apitar durante o jogo. Só o 1º árbitro dá o sinal para efetuar o serviço que inicia uma jogada, sendo que ambos podem assinalar o fim da jogada, desde que tenham a certeza de que uma falta foi cometida e identificaram a sua natureza. Imediatamente após o apito dos árbitros a assinalar o fim da jogada, eles têm de indicar através dos gestos oficiais.

O 1º árbitro tem como funções: efetuar o sorteio e controlar o aquecimento, sancionar as condutas incorretas e as demoras de jogo, assinalar as faltas de posição da equipa que efetua o serviço, assinalar as faltas de contacto com a bola e faltas acima da rede.

O 2º árbitro tem como funções: decidir as faltas que se cometem na linha central e toques de rede, assinalar os blocos irregulares e ataques efetuados pelos defesas, assinalar as bolas que passam para fora ou tocam nas varetas, controlar as substituições e os tempos de repouso, verificar as posições dos jogadores quando recebem o serviço, verificar a conduta dos elementos que estão no banco e auxiliar o 1º árbitro sempre que ele solicitar. Os juízes de linha têm a função de auxiliar o 1º e 2º árbitro sobre o contacto da bola no terreno de jogo, do toque da bola em qualquer jogador, da trajetória da bola que passa por fora do espaço delimitado pelas varetas e de qualquer falta efetuada no serviço.

Os marcadores têm como principal função preencher o boletim de jogo onde estão registados o nome dos jogadores, formação inicial, rotação da equipa, pontos da equipa e substituições.

De seguida, na figura 10, estão representados os 29 sinais de arbitragem mais frequentes durante um jogo de voleibol.



Figura 3 – Sinais de arbitragem no voleibol

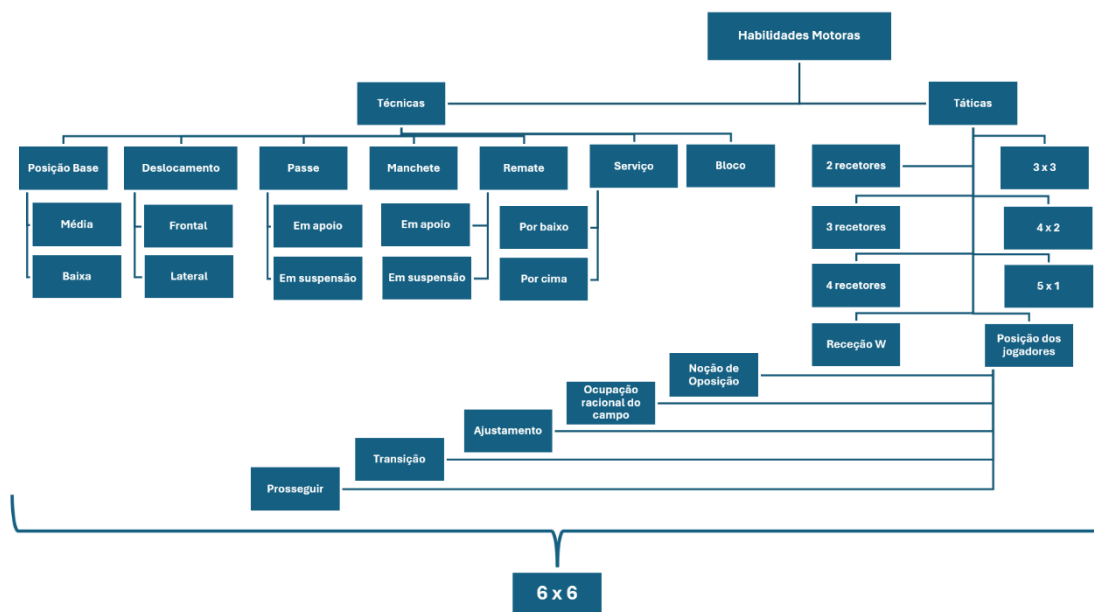


Figura 4 - Habilidades motoras no voleibol

## **DESCRIÇÃO DE HABILIDADES TÉCNICAS:**

**Posição Base:** A posição base/fundamental está dividida entre baixa e média, não se caracteriza apenas por uma colocação dos segmentos do corpo, mas principalmente por uma atitude dinâmica, pronta a intervir. Esta posição é a mesma para a maioria dos gestos técnicos. Consiste em adquirir uma posição confortável e dinâmica que permita ao jogador deslocar-se em todas as direções e estar corretamente colocado para jogar a bola, isto é, entre os apoios.

**Deslocamentos:** No deslocamento frontal/retaguarda em distâncias curtas, devemos adotar a posição base, executando os mesmos de uma forma rápida e controlada, de modo a ter sempre equilíbrio e enquadramento em jogo. Não cruzar os apoios, manter sempre um pé mais avançado do que o outro e manter o olhar na bola para um ajuste mais rápido. Em deslocamentos de distância longa, deve adotar-se novamente a posição base, realizar uma deslocação em corrida e com o olhar sempre na bola para conseguir executar um movimento antecipado e de forma eficaz. Por fim, os deslocamentos laterais estão relacionados com movimentos curtos, rápidos e equilibrados, mantendo sempre o contacto visual com a bola.

**Passe frontal:** É o passe com as duas mãos enviando a bola para a frente do corpo. Por seu intermédio se executam quase todas as ações de ataque. Existem dois tipos de passe de frente, sendo eles em apoio e em suspensão. Para executar o passe frontal em apoio parte-se geralmente da posição base, com o olhar dirigido para a bola e os ombros perpendiculares ao corpo. Mão em concha, polegares orientados para dentro. O movimento de passe obtém-se com um trabalho simultâneo de pernas, tronco e braços; quando a bola entra em contato com os braços estes são semi fletidos, fazendo depois a sua extensão para efetuar o passe. O contacto das mãos com a bola faz-se com todos os dedos e sobretudo com as duas últimas falanges. O passe de frente em suspensão, tem todas as bases do passe de apoio, no entanto o contato com a bola será no ponto mais alto da impulsão.

**Remate:** O gesto técnico do remate serve para atacar com “mais perigo” o campo adversário. Existe dois tipos de remate: o remate em apoio e o remate com salto. O remate em apoio consiste na finalização de uma fase ofensiva com o objetivo claro de fazer contactar a bola com o solo do campo adversário numa trajetória descendente ou fazer a equipa contrária incorrer em erros de controlo da bola. O remate com salto é caracterizado por um batimento forte com uma só mão, na bola para o campo adversário, de modo que este não a possa jogar. Quanto mais alto se remata, mais fácil se torna o objetivo de colocar a bola no campo adversário e, conseqüentemente, mais difícil se torna a defesa a esta ação. A coordenação óculo manual é fundamental para a execução deste gesto técnico, assim como todo um momento de preparação para a sua ação. Esse momento de preparação divide-se em quatro fases, sendo elas: a corrida, o salto, o batimento e a queda.

**Manchete:** É o passe com os braços enviando a bola para a frente do corpo (manchete de frente). A técnica da manchete consiste em refletir a bola com a parte radial ou com a parte interna dos braços unidos. Para que os braços permaneçam bem unidos depois de jogar a bola, é necessário unir as mãos e assim as diversas uniões constituirão as variedades da técnica.

**Serviço:** O serviço é um gesto técnico que é utilizado para iniciar a jogada, é realizado atrás da linha final e pode ser realizado por baixo ou por cima. O serviço por baixo é a ação frontal de colocar a bola em jogo batendo-a por baixo com um movimento semicircular do braço. O contacto com a bola deve ser realizado sensivelmente ao nível da bacia. O serviço por cima, pretende que o seu destino final seja imprevisível aumentando assim as dificuldades da equipa que vai receber. É realizado através de um batimento na bola de forma rígida no ponto mais alto.

**Bloco:** O bloco é uma ação técnica de carácter defensivo, tendo como principal objetivo interceptar a bola rematada pela equipa adversária. O bloco ocorre na primeira linha defensiva, da qual fazem parte os jogadores atacantes. Como tal, poderemos ter um bloco individual ou simples, duplo ou triplo.

#### **DESCRIÇÃO DE HABILIDADES TÁTICAS:**

**Ocupação racional do espaço:** Os jogadores devem estar posicionados consoante a ordem de rotação (nº1 quem serve, nº2 saída de rede, nº3 meio rede, nº4 entrada a rede, nº5 defesa esquerda, nº6 defesa central). Posição 4,3,2 são quem ataca, zona de ataque. Posição 1,6,5 são quem defende, zona de defesa.

**Ajustamento:** Durante as ações sem bola, os jogadores devem adequar a posição às características da trajetória da bola.

**Transição:** Durante as ações sem bola, os jogadores devem estabilizar uma nova posição para a ação.

**Proseguir:** Dar continuidade ao jogo após o contato com a bola.

**Noção de oposição:** Reenvio da bola para dentro do espaço livre do adversário.

No voleibol as tarefas individuais e coletivas ao longo do jogo são essenciais para um bom desempenho, sendo assim possível dar resposta às situações de jogo de modo eficaz. Através do conhecimento, é mais fácil criar problemas e incertezas à equipa adversaria e consequentemente conseguir atacar com maior eficiência.

Em contexto escolar, o jogo reduzido e condicionado é o melhor método de ensino a aplicar uma vez que permite a aquisição de princípios básicos táticos e técnicos que geram um maior aproveitamento dos jogadores, visando obter um rendimento superior.

### • **Jogo Reduzido 2 vs 2**

No jogo reduzido 2 vs 2 está presente a estrutura do jogo através do elevado contacto com a bola, relação com o adversário e colega de equipa. Neste contexto utilizam-se três dos gestos técnicos base do voleibol (passe, manchete e serviço por baixo), sendo considerado uma estrutura básica a nível tático do jogo, onde é possível trabalhar a jogada típica do voleibol, receção/passe/ataque. Assim sendo, o jogador que recebe a bola envia-a para o seu colega, que efetua o segundo toque na posição de passador, junto da rede, para permitir que o primeiro aluno finalize a jogada com um ataque.

No sistema de jogo 2 vs 2, existem dois tipos de jogo simples, colocando-se os jogadores nos seguintes posicionamentos:

- Um à frente do outro, onde um dos jogadores ocupa a zona próxima da rede e o outro ocupa a zona de trás do campo. O jogador da frente é responsável pelas zonas de ataque (2, 3 e 4) e o jogador de trás fica responsável pelas zonas de defesa (5, 6 e 1). Para além das zonas de responsabilidade, existem zonas mais vulneráveis, neste caso a zona que fica entre os dois jogadores;

- Lado a lado em que cada um ocupa metade do campo na sua largura. O jogador da esquerda fica responsável pela zona 4 e o da direita pela zona 2, deste modo a zona 3 fica sem um responsável fixo ficando à responsabilidade do jogador com mais eficácia na receção e no ataque. A zona vulnerável deste sistema de jogo encontra-se à frente dos dois jogadores.

Nesse tipo de sistema, é possível realizar diversas adaptações de acordo com os objetivos previamente definidos. No entanto, recomenda-se que não aconteçam em demasia, de modo a não distanciar a atividade do jogo. Por isso, as modificações devem ser mínimas e introduzidas de forma progressiva. Entre as possíveis adaptações estão o número de toques permitidos, o tipo de bola utilizada, a altura da rede, as dimensões da quadra, entre outras.

### • **Jogo Reduzido 3 vs 3**

Com a inclusão de um terceiro membro existe uma maior compreensão de problemas técnico-táticos, sendo neste sistema que começam a aparecer os conceitos de ataque, relações com os adversários e ações sem bola com maior especialização. Neste sistema de jogo não há uma posição específica para cada aluno, havendo deste modo a possibilidade de todos serem defesas, passadores e atacantes. Normalmente os alunos distribuem-se em “triângulo – 2:1” e um dos alunos encontra-se mais avançado junto da rede e os outros dois mais recuados, sendo que podem ficar colocados de forma inversa.

Para além dos gestos anteriormente referidos na situação de 2 vs 2, começam a ser introduzidos novos gestos técnicos como a manchete, o remate e o bloco. A nível defensivo, os jogadores devem ocupar o espaço de forma racional e garantir o sucesso do primeiro toque. No ataque, destaca-se a finalização por parte dos jogadores recuados e a proteção do ataque. No jogo reduzido 3x3 com especialização, introduz-se o remate e o bloco, juntamente com outras habilidades como deslocamentos e saltos. Neste jogo 3x3, o serviço, o ataque, o bloco, a receção e a defesa são ações específicas incluídas de modo a aproximar-se o mais possível do jogo 6x6.

- **Jogo Reduzido 4 vs 4**

O jogo reduzido 4 vs 4 é a situação mais aproximada ao jogo formal e é utilizado quando os alunos já têm aproveitamento significativo no jogo de 3 vs 3. Neste sistema, os jogadores passam a ter funções e zonas de responsabilidade atribuídas, sendo colocados preferencialmente em losango, com um jogador junto à rede, dois nas laterais e um mais recuado não colocando de parte a comunicação entre a equipa que deve ser cada vez mais reforçada.



**Cooperação:** Cooperar com o professor e os colegas, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

**Respeito:** Trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários, bem como o material e instalações, preservando o bom ambiente.

**Solidariedade:** Ser solidário com os colegas e professores, tanto na preparação da aula, neste caso, montar e desmontar o material e, também ajudar os colegas nas suas dificuldades.



**Flexibilidade:** Respeita as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade, realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, o que contribui para a qualidade de execução dessas ações. Com isso, conseguir executar um movimento com grande amplitude articular e com velocidade.

**Resistência:** A resistência anaeróbia alática está presente nas ações explosivas e de curta duração, como saltos para o bloco ou remate, e deslocamentos rápidos, usando energia imediata sem produção de ácido láctico. Já a resistência anaeróbia láctica é exigida em trocas de bola mais prolongadas e sequências intensas de jogo, onde o corpo recorre à glicose como fonte de energia, produzindo ácido láctico e causando fadiga muscular.

**Força:** O aluno realiza circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade as ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular e as ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição de eficácia.

**Destreza Geral:** O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, com combinações complexas desses movimentos, bem coordenadas e eficazes.

**Velocidade:** O aluno, de acordo com as situações definidas pelo professor, reage rapidamente e com eficácia, iniciando ações motoras globais ou localizadas, em situação de seleção, combinação ou correção de resposta; Realiza ações motoras acíclicas com a máxima velocidade, sem perda de eficácia dos movimentos; Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos e realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia.

## **MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM**

A Unidade Didática de Voleibol será aplicada a uma turma de 8º ano, da Escola Básica de São Domingos, pertencente ao Agrupamento de Escolas Lã e Neve. Para isto, a escola tem à disposição um pavilhão multidesportivo e um ginásio de dimensões mais reduzidas, sendo que existe ainda um espaço exterior, com utilização dependente das condições climatéricas. Para além disto, no pavilhão existem dois balneários masculinos e dois femininos, com excelentes condições, para que os alunos se possam equipar e tratar da sua higiene pessoal, inclusive tomar banho. Existe ainda uma arrecadação com o material necessário à prática de grande parte das modalidades nas aulas de Educação Física.

A modalidade de Voleibol deverá ser lecionada de 8 de outubro a 12 de dezembro, que se refletem em 6 aulas de 90 minutos (terças-feiras) e 6 aulas de 45 minutos (quintas-feiras) . É importante salientar que, durante as datas referidas acima, será realizada, em simultâneo, a UD de Atividades Rítmicas Expressivas, em função da rotatividade dos espaços disponíveis.

Para elaborar o processo de ensino aprendizagem estará o professor estagiário com a coadjuvação da professora cooperante. Para além destes, os restantes professores a cumprir estágio pedagógico também terão um papel importante na gestão, à semelhança dos funcionários, presentes no pavilhão diariamente.

Na tabela 1 apresentada abaixo, podemos analisar as condições e quantidade de material disponível:

*Tabela 1 - Material disponível para a prática da modalidade de voleibol*

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Localização</b>	<b>Estado de conservação</b>
Rede de Voleibol	5	Pavilhão	3
Bolas de Voleibol	35	Arrecadação	4
Coletes	40	Arrecadação	4
<b>Sinalizadores</b>	<b>40</b>	<b>Arrecadação</b>	<b>4</b>

Legenda: 1 – Péssimo; 2 – Mau; 3 – Razoável; 4 – Bom; 5 – Excelente

No que toca a medidas de segurança relativas à modalidade, é importante serem definidas de acordo com as carências dos alunos e materiais utilizados. No caso do Voleibol, tendo em conta a possibilidade de colisões, lesões, entre outras situações, devemos seguir as seguintes medidas: Todos os alunos à entrada no pavilhão devem deixar os valores numa caixa e apenas poderão realizar a aula se estiverem devidamente equipados, inclusive com umas sapatilhas diferentes das que usam no exterior (caso contrário levam falta de material);

Durante a realização de um exercício, caso o aluno perca a bola, deverá ter a atenção de não interferir nas tarefas ao seu redor, de modo a não prejudicar os colegas; As devoluções de bola devem ser feitas com a mão e pelo chão, não interferindo com os restantes colegas; Em momentos de instrução, os alunos devem colocar a bola debaixo do braço ou no chão;

Os alunos devem utilizar o material de forma adequada, mantendo o seu estado de conservação; Ter atenção em relação ao material ao redor, tais como mesas, bancos suecos, tabelas, balizas e outro tipo de material;

No que diz respeito a rotinas específicas de aula, os alunos deverão apresentar-se no pavilhão à hora de entrada, dirigir-se para os balneários e têm uma tolerância de 5 minutos, para se apresentarem à porta do ginásio. À semelhança dos anos anteriores, os alunos sabem que é necessário cumprir regras de segurança para a prática da aula de Educação Física, portanto, pede-se que retirem quaisquer tipos de acessórios que possam colocar em risco a sua integridade física durante a execução dos exercícios (brincos, pulseiras, fios, relógios, entre outros);

Já dentro do pavilhão, os alunos devem colocar-se à frente do professor para ouvir as instruções que este tem para fornecer, não interrompendo a menos que lhe seja dada autorização;

Nas primeiras aulas, não será necessária a utilização da rede de voleibol, porém, quando necessária será então introduzida, sendo que nas primeiras aulas o professor irá colocar a mesma com a observação dos alunos, como forma de demonstração, para que à posteriori, os próprios alunos, de forma rotativa, possam montar a rede antes do início da aula. No final de cada aula, os alunos devem desmontar a rede, bem como, reunir todo o material utilizado.

### **MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS**

No âmbito da unidade didática de Voleibol serão lecionadas 12 aulas para uma turma de 8º ano, constituída por 17 alunos, 8 rapazes e 9 raparigas. Esta turma apresenta um bom comportamento e são conhecidos pelo respeito e empenho nas aulas, sendo um exemplo de bons alunos, existindo inclusive sete alunos que pertenceram ao Quadro de Mérito no ano letivo anterior.

Em relação ao seu nível de desempenho na modalidade é necessária uma avaliação inicial/diagnóstica, que sirva de diagnóstico para planificar as respetivas aulas, adequadas às aprendizagens adquiridas até ao momento, as suas aptidões e destrezas motoras. Por outro lado, devem verificar-se as limitações/necessidades dos alunos, para que no final do ano letivo todos consigam adquirir as capacidades esperadas para o 8º ano de escolaridade de acordo com os critérios pedidos pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

De acordo com a Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana (2012), a avaliação inicial/diagnóstica trata-se de um processo de recolha de informação sobre o nível de prática dos alunos, sobre o seu nível de aptidão física, bem como os conhecimentos que os mesmos apresentam relativamente à disciplina de Educação Física, facilitando uma avaliação diagnóstica do nível da turma. É um processo que decorre no início de cada ano letivo e que permite, ao docente, com base na informação recolhida, preparar o trabalho a desenvolver com os alunos, adaptando os objetivos ao seu nível de prática.

Neste sentido, a avaliação inicial/diagnóstica é um processo decisivo pois, para além de permitir ao professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, permitindo ainda aferir decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes.

Posto isto, apresentam-se alguns dos exercícios que serão aplicados na avaliação e os seus indicadores de diagnóstico, estes serão resumidos na tabela 2, exibindo o nível de cada aluno individualmente. É importante destacar-se que os exercícios aplicados são de baixa complexidade para facilitar a recolha de dados e o diagnóstico dos alunos. Estes permitiram avaliar habilidades técnico-táticas como: passe, manchete, deslocamento, serviço por baixo e remate. As habilidades táticas e o conhecimento do jogo serão avaliados em contexto de jogo reduzido.

Tabela 2 - Exercício de passe no voleibol

Objetivo	Descrição	Esquema
<p>Realizar o passe, direcionando para cima e para a frente.</p> <p>Realizar o passe, direcionando para o colega.</p> <p>Realizar a recepção em manchete.</p>	<p>Organizados em pares, frente a frente, os alunos realizam o passe para o colega que se encontra no lado oposto da rede.</p> <p><b>1ª Variante:</b> Os alunos realizam autopasse, seguido de passe para o lado contrário da rede;</p> <p><b>2ª Variante:</b> Os alunos recebem em manchete e enviam a bola para o lado contrário utilizando o passe.</p>	

Tabela 3 - Exercício de serviço no voleibol

Objetivo	Descrição	Esquema
<p>Realizar o serviço por baixo, direcionando para o lado contrário da rede.</p> <p>Realizar o serviço por cima, direcionando para o lado contrário da rede.</p> <p>Realizar a recepção em manchete.</p>	<p>Organizados em pares, um na zona de serviço e outro na zona defensiva contrária.</p> <p>Os alunos realizam o serviço por baixo e por cima, fazendo passar a bola para o colega do outro meio-campo.</p> <p>Os alunos que realizam a recepção em manchete, devem impedir que a bola toque no chão.</p> <p>O tipo de serviço a ser utilizado altera ao sinal do professor.</p>	

Tabela 4 - Exercício de triangulação no voleibol

Objetivo	Descrição	Esquema
<p>Realizar o passe, direcionando a bola para o colega.</p> <p>Realizar o remate, direcionando a bola para o lado contrário.</p> <p>Realizar a recepção em manchete, direcionando a bola para junto da rede.</p>	<p>Organizados em grupos de 4 elementos, 2 em cada metade do campo reduzido.</p> <p>Os alunos realizam uma “situação de jogo” 2 x 2, com obrigatoriedade de 3 passes, sendo o primeiro toque em manchete e o terceiro o remate.</p>	

Tabela 5 - Situação de jogo no voleibol

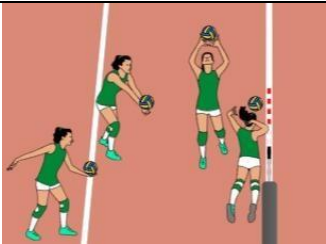
Objetivo	Descrição	Esquema
<p>Organização coletiva e comunicação.</p> <p>Ocupação do espaço e circulação de bola.</p> <p>Organização racional do terreno de jogo.</p> <p>Conhecimento do jogo.</p>	<p>Organizados em grupos de 8 elementos, 4 em cada metade do campo reduzido.</p> <p>Os alunos realizam uma “situação de jogo” 4 x 4, com várias obrigatoriedades:</p> <p>Executar o serviço; Realizar 3 passes;</p> <p>Realizar o 2º passe pelo passador, na zona do ataque; Realizar o remate;</p> <p>Realizar a rotação no sentido dos ponteiros do relógio.</p>	

Tabela 6 - Passe no voleibol

Conteúdos	Critérios de êxito	Erros mais comuns
Passe	<p>Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;</p> <p>Corpo colocado debaixo da bola com os membros inferiores ligeiramente fletidos;</p> <p>Flexão/extensão em simultâneo dos membros inferiores e dos membros superiores;</p> <p>Mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto).</p>	<p>Pés paralelos;</p> <p>Extensão dos membros superiores e inferiores antes do contato com a bola;</p> <p>Passe realizado a partir do peito;</p> <p>Bola batida com a palma das mãos/ausência de movimento de elevação dos braços;</p> <p>Falta de deslocamento para a bola.</p>

Tabela 7 - Manchete no voleibol

Conteúdos	Critérios de êxito	Erros mais comuns
Manchete	<p>Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros;</p> <p>Mãos em supinação, uma por cima da outra;</p> <p>A zona de contacto com a bola é a superfície formada pelos dois antebraços, que se encontra entre os apoios;</p> <p>Ligeira inclinação do tronco à frente.</p>	<p>Membro inferior em extensão e membros superiores fletidos;</p> <p>Contacto com a bola efetuado num plano demasiado elevado ou lateral;</p> <p>A zona de contacto com a bola são as mãos;</p> <p>Movimento demasiado amplo e descontrolado dos membros superiores, debaixo para cima;</p> <p>Inclinação do tronco para atrás.</p>

Tabela 8 - Deslocamentos no voleibol

Conteúdos	Critérios de êxito	Erros mais comuns
Deslocamentos	Um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros; A planta do pé tem de estar em contacto com o solo, realizando deslocamentos rasteiros; Membros inferiores ligeiramente fletidos; Tronco ligeiramente inclinado à frente.	Cruzamento dos apoios; Pés paralelos; Extensão dos membros inferiores; Membros superiores descontraídos; Saltar durante os deslocamentos.

Tabela 9 - Serviço por baixo no voleibol

Conteúdos	Critérios de êxito	Erros mais comuns
Serviço por baixo	Pé contrário à mão livre adiantado; A mão do batimento é colocada junto à bola, executando posteriormente um movimento para trás e para cima, de modo a preparar o batimento; O braço de batimento deve manter-se em extensão durante o movimento de trás para a frente; A zona de contacto com a bola é a palma da mão.	Colocação errada dos apoios; Bola colocada num plano demasiado alto ou baixo; Bola colocada demasiado longe do corpo; Bola não colocada no prolongamento do braço de batimento, o que origina um movimento lateral.

Tabela 10 - Remate em apoio no voleibol

Conteúdos	Critérios de êxito	Erros mais comuns
Remate em apoio	Preparação do braço que vai efetuar o remate; Membro superior em extensão no momento do contacto com a bola; Contacto com a bola com a palma da mão tensa; Batimento imprimindo uma trajetória descendente.	Contacto com a bola com mão fechada; Membro superior fletido aquando do batimento; Empurrar a bola, em vez de efetuar o batimento; Inclinação do tronco atrás.

Tabela 11 - Avaliação diagnóstica do voleibol

<b>8ºB</b>	<b>HABILIDADES MOTORAS</b>					
<b>Nº</b>	<b>Posição base</b>	<b>Passe</b>	<b>Manchete</b>	<b>Serviço por baixo</b>	<b>Conhecimento de jogo</b>	<b>Média</b>
1	2	2	2	2	2	2,0
2	3	4	4	4	4	3,8
3	2	3	3	3	3	2,8
4	2	3	3	3	3	2,8
5	2	3	3	3	3	2,8
6	3	4	4	3	4	3,6
7	3	4	4	4	4	3,8
8	3	4	4	4	4	3,8
9	3	2	3	2	3	2,6
10	3	4	3	4	3	3,4
11	2	2	3	2	3	2,4
12	2	2	3	2	3	2,4
13	3	4	4	4	4	3,8
14	2	2	2	2	2	2,0
15	3	4	4	4	4	3,8
16	2	3	3	3	3	2,8
17	3	3	3	3	3	3,0
<b>Média</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	

A tabela 11, apresentada acima, foi preenchida de acordo com os critérios de avaliação definidos pela Escola Básica de São Domingos para as modalidades coletivas com cinco níveis de desempenho , sendo tabelados de 1 a 5 nos vários parâmetros, conforme apresento de seguida.

Tabela 5 - Critérios de avaliação para a modalidade de voleibol

Critérios	Standards/ Padrões/Norma Desportos Coletivos				
	1	2	3	4	5
<b>Ações técnicas individuais</b>	Não realiza as ações técnicas necessárias.	Realiza com dificuldade as ações técnicas necessárias.	Realiza as ações técnicas sem, no entanto, mostrar a precisão ou obter sucesso.	Realiza frequentemente as ações técnicas de forma correta e precisa.	Realiza sempre as ações técnicas de forma correta e precisa.
<b>Ações técnicas coletivas</b>	Não utiliza os recursos técnico-táticos adequados nas diversas fases da ação.	Utiliza com dificuldade os recursos técnico-táticos adequados nas diversas fases da ação.	Utiliza as ações técnico-táticas sem, no entanto, as utilizar de forma oportuna e adequada a cada situação.	Utiliza frequentemente as ações técnico-táticas de forma oportuna e adequada a cada situação.	Utiliza sempre as ações técnico-táticas de forma oportuna e adequada a cada situação.
<b>Situação de Jogo</b>	Não aplica as ações técnico táticas em contexto de jogo.	Aplica com dificuldade as ações técnico táticas em contexto de jogo.	Aplica por vezes as ações técnico táticas em contexto de jogo.	Aplica frequentemente as ações técnico táticas em contexto de jogo de forma a obter sucesso.	Aplica sempre as ações técnico-táticas em contexto de jogo de forma a obter sucesso.

Segundo a avaliação diagnóstica, a maioria dos alunos apresentam níveis introdutórios, sendo avaliados de acordo com esses critérios das aprendizagens essenciais. Com a execução da avaliação diagnóstica conseguimos perceber que apenas dois alunos se encontravam com uma avaliação negativa e quatro elementos realizavam as ações sem mostrar muita precisão, o que nos remete a um nível 3, na escala de 0 a 5. Todos os restantes apresentavam um grau médio de execuções perto do nível 4, o que corresponde a uma realização correta frequentemente das tarefas solicitadas pelo professor. De forma geral, foi notória a dificuldade em pôr em prática princípios básicos e dar continuidade ao jogo, não fazendo uso correto dos gestos técnicos.

## MÓDULO 4 – DETERMINAR A EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS

Considerando as informações obtidas anteriormente e as conclusões extraídas da avaliação diagnóstica, foi determinada a Sequência dos Conteúdos a ser lecionados para a Modalidade de Voleibol tendo por base uma lógica progressiva.

Tabela 6 - Extensão e sequência dos conteúdos de voleibol

VOLEIBOL		AULAS / DATA													
		OUTUBRO				NOVEMBRO				DEZEMBRO					
CONTEÚDOS		1 - 90' (8/10)	2 - 45' (10/10)	3 - 90' (22/10)	4 - 45' (24/10)	5 - 90' (5/11)	6 - 45' (7/11)	7 - 90' (19/11)	8 - 45' (21/11)	9 - 90' (3/12)	10 - 45' (5/12)	11 - 90' (10/12)	12 - 45' (12/12)	13 - 90' (17/12)	
Habilidades Motoras	Técnica	Posição base	T/E	AI	E	E	E	E/C	E/C	C	C	C	C	C	
		Passe de Frente	T/E	AI	E	E	E	E/C	E/C	AS	AS	AS	AS	AS	C
		Manchete		AI		T/E	E	E	E	AS	AS	AS	AS	AS	C
		Deslocamentos		AI				T/E	E	E	E	AS	AS	AS	C
		Serviço por baixo		AI					T/E	E	E	AS	AS	AS	C
	Tática	Ofensiva		AI					T/E	E	E	AS	AS	AS	C
		Defensiva		AI					T/E	E	E	AS	AS	AS	C
	Situação de jogo reduzido	2 x 2		AI	T/E	E	E	E	E	E	E	AS	AS	AS	C
Cultura Desportiva		CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
Conceitos Psicossociais		CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
Aptidão Física		CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
AD - Avaliação Inicial		T - Transmissão		E - Exercitação		C - Consolidação		AS - Avaliação Sumativa		CT - Conteúdo Transversal					

Esta Unidade Didática de Voleibol foi desenvolvida para uma turma do 8º ano, composta por 13 sessões a decorrer no 1º Período letivo. A avaliação diagnóstica realizada no início permite identificar o nível da turma na modalidade. Com base nesses dados, são definidos os conteúdos a abordar, em articulação com a revisão do programa da disciplina, garantindo um planeamento adequado às necessidades dos alunos.

Ao longo das sessões, são trabalhados de forma transversal os conceitos de cultura desportiva, aspetos psicossociais e aptidão física. As regras do voleibol serão introduzidas gradualmente, ajustando-se ao desempenho dos alunos e à complexidade dos exercícios propostos. Na generalidade, nos gestos técnicos isolados os alunos tiveram um desempenho que correspondeu às expectativas do professor, porém, em contexto de jogo, os alunos demonstram dificuldades na execução eficaz dos gestos técnicos solicitados.

## **MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS**

Após a análise dos alunos na Avaliação Inicial, verificámos que se encontraram dificuldades em alguns dos gestos técnicos, principalmente no passe e serviço por baixo. De acordo com o referido anteriormente, será necessário dar mais ênfase aos parâmetros que os alunos sentem maior dificuldade, utilizando mais aulas para a aquisição das capacidades que deviam ter sido previamente adquiridas.

Em conformidade com o Programa Nacional de Educação Física para a modalidade de Voleibol, o professor deve desenvolver planos de aula, com o objetivo do aluno, num nível introdutório seja capaz de:

- Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas.
- Conhecer o objetivo do jogo, identificar e discriminar as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede.
- Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, cooperar com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente.
- Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: Servir por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto. Como recetor, partir atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.
- Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede jogar com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

## **MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO**

A avaliação consiste na recolha de informações necessárias para um melhor desempenho do processo de aprendizagem dos alunos. A avaliação ajuda o professor a refletir sobre as suas práticas, estratégias e adequação das mesmas aos alunos e ajuda os mesmos a aprender, acompanhando todo o seu envolvimento nas tarefas didáticas. A avaliação é fundamental ao longo de todo o processo de ensino aprendizagem, cujo objetivo é a superação das dificuldades dos alunos, sem perder de vista o patamar do sucesso.

Segundo a Direção-Geral da Educação (2012), a avaliação formativa é contínua e sistemática e tem função diagnóstica, permitindo ao professor obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias. Para que possa existir um consenso nas avaliações, a avaliação sumativa deverá ser realizada nos mesmos moldes que a avaliação diagnóstica, para podermos equiparar as habilidades motoras.

### **Avaliação Diagnóstica**

Este tipo de avaliação é aplicada no início da abordagem e tem como principal objetivo identificar o nível de conhecimento e as habilidades dos alunos. Ao contrário das avaliações sumativas, que servem para classificação ao longo das aulas, a avaliação diagnóstica foca na deteção de dificuldades, permitindo adaptar o ensino desde o início às necessidades específicas da turma. Os resultados obtidos orientam o planeamento das aulas, oferecendo uma visão clara sobre as competências dos alunos e os principais desafios a enfrentar.

### **Avaliação Formativa**

A avaliação formativa é um processo contínuo que acompanha o desenvolvimento dos alunos ao longo do tempo. O professor analisa o progresso individual e ajusta o planeamento conforme necessário, através da recolha sistemática de dados durante as aulas, onde devem ser registadas as evoluções técnicas e táticas de cada aluno. Com abordagem o professor assume um papel ativo na orientação dos alunos, ajustando estratégias e criando um ambiente propício ao crescimento contínuo.

### **Avaliação Sumativa**

É realizada no final da UD, sendo a avaliação rigorosa onde se pretende verificar se os objetivos propostos ao longo da lecionação e no planeamento foram alcançados, através do nível de aprendizagem e a evolução dos alunos. Nesta avaliação são avaliadas as evoluções técnicas e táticas da turma em exercícios ou através de uma situação de jogo.

Tabela 7 - Avaliação sumativa de voleibol

8ºB	AVALIAÇÃO SUMATIVA VOLEIBOL							Média Total (1-5)
	Ações Técnicas Individuais			Ações Técnicas Coletivas		Situação de Jogo 2 vs 2		
	Passe	Manchete	Serviço por baixo	Situação Triangular	Serviço + Situação Triangular	Situação Defensiva	Situação Ofensiva	
Nº								
1	4	4	4	4	3	3	3	4,00
2	4,5	4	4,5	4,5	4	4	4	4,33
3	4,5	4,5	4,5	3,5	4	4,5	4,5	4,50
4	4	3	4	3,5	3,5	4	3,5	3,67
5	3	4	4	3	3,5	3,5	4	3,67
6	4,5	4,5	5	4,5	4,5	5	5	4,67
7	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4	4	4,50
8	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	5	5	4,50
9	4	4	4	4,5	4,5	4	4	4,00
10	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4	5	4,50
11	4	3	4	3,5	3,5	3	3	3,67
12	4	4	4	3,5	3,5	3	4,5	4,00
13	4,5	4	4,5	4,5	5	4,5	4,5	4,33
14	4	3	4	4,5	4	4	4	3,67
15	4,5	4,5	4,5	4	4,5	4,5	4,5	4,50
16	4,5	4,5	4	4,5	4	5	4,5	4,33
17	4,5	4,5	4,5	4,5	4	4,5	4,5	4,50
Média (1-5)	4,2	4,1	4,3	4,1	4,1	4,1	4,2	4,20

### Classificação Final

Relativamente à avaliação sumativa, cada domínio apresenta um peso diferente na classificação final, correspondendo o conhecimento a 60%, a comunicação a 10%, a responsabilidade a 10%, a autonomia a 8% e a cidadania a 12%, perfazendo um total de 100%.

A informação resultante da avaliação sumativa expressa-se numa escala de 1 a 5, correspondendo à respetiva descrição de desempenho.



Rubrica do Professor: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_ Ano/Turma: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Encarregado de Educação: \_\_\_\_\_

Atividade: Jogos Desportivos Coletivos- Voleibol						
Critérios/Descritores (rubricas)		1	2	3	4	5
Conhecimentos	Ações técnicas individuais	- Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. - Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "serviço", "passe", "recepção" e "finalização", bem como as regras essenciais do jogo de voleibol. - Em situação de exercício/jogo, em grupo reduzido ou jogo formal, aplica as ações técnicas.				
	Ações técnicas coletivas					
	Situação de Jogo					
Comunicação	'' Interage com pertinência					
	'' Usa de forma adequada e segura diversos meios (analógicos digitais) / estratégias / ferramentas para comunicar					
	'' Diversifica/apropria-se/emprega linguagem e vocabulário específico					
Responsabilidade	'' Faz-se acompanhar do material necessário					
	'' Realiza as tarefas					
	'' Respeita as Orientações dadas					
Autonomia	'' Consolida e aprofunda competências e conhecimentos					
	'' Estabelece/concretiza objetivos, planos e projetos					
	'' Reconhece / propõe formas de ultrapassar dificuldades					
Cidadania	'' Cumpre as regras de conduta definidas					
	'' Capacidade Cívica de Participação					
	'' Relacionamento Interpessoal					

Figura 1 - Rúbrica de voleibol

## **MÓDULO 7 – DESENHO ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM/CRIAR PROGRESSÕES DE ENSINO**

Para Garganta (1995), os jogos desportivos coletivos são atividades enriquecedoras em situações imprevistas às quais o indivíduo tem de responder. O comportamento dos jogadores é determinado pela interligação complexa de vários fatores, portanto, nesta medida devem resolver situações de jogo que, dadas as diversas configurações, exigem uma elevada adaptabilidade, especialmente no que respeita à dimensão tático-cognitiva.

Atualmente, a dimensão tática é reconhecida como a geradora e condutora de todo o processo de jogo, de ensino e de treino, uma vez que o problema colocado às equipas e aos jogadores é sempre de ordem tática, de acordo com Teodorescu, (1984); Queiroz, (1986); Castelo, (1994); Garganta, (1997), citados por Costa (2009).

Dois processos fundamentais participam em toda a aquisição: a memorização e a repetição, que permitem moldar o aluno ao rigor do adulto (Bayer, 1994). O desconhecimento de novos modelos de ensino mais ecológicos e centrados no aluno que aprende, assim como a influência das metodologias utilizadas nos desportos individuais (métodos mais tradicionais), poderão explicar a utilização dos modelos mais analíticos e descontextualizados da realidade do jogo (Garganta, 1994), citados por Carvalho et al (2014).

Segundo Garganta (1995), citado por Costa (2009), a aprendizagem dos procedimentos técnicos constitui apenas uma parte dos pressupostos necessários para que, em situação de jogo, os praticantes sejam capazes de resolver os problemas que o contexto específico lhes coloca.

As fases de aprendizagem remetem todas elas para diferentes fatores táticos, técnicos e sociais que são imprescindíveis para a prática da modalidade. A primeira habilidade motora, será a exploração dos diferentes movimentos do voleibol, nomeadamente, passe, manchete e serviço por baixo. Assim, a criação numa fase inicial do jogo estático e individualizado é imprescindível (sem rede e sem oposição) para que se verifique uma evolução técnica, ajustes posturais face ao que é pretendido em cada gesto técnico.

Numa segunda fase, é trabalhada a movimentação e distribuição pelo espaço, com situações de 1x1, com rede para que seja adquirida leitura de jogo e análise da trajetória da bola. Depois de assimilada esta fase, na seguinte, surge a possibilidade de situações de jogo reduzido 2x2, que obriga a assimilação das componentes técnicas pretendidas anteriormente, comunicação entre elementos da mesma equipa e confronto com os adversários.

Estratégias a utilizar:

- Explicação e respetiva demonstração dos exercícios;
- Realização de exercícios de situações 1 vs 1 e 2 vs 2;
- Lógica de complexidade crescente;
- Aproximação dos exercícios ao contexto de jogo;
- Introdução da competição, como forma de motivação.

## Progressões metodológicas

### Elementos técnicos:

- Passe – autopasse, com deslocamento e com oposição (rede);
- Manchete – parado e com deslocamento;
- Serviço – por baixo e por cima;
- Remate – em apoio e com salto.

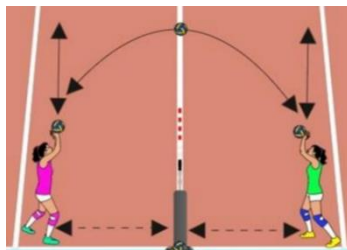
### Elementos táticos:

- O posicionamento dos jogadores em campo trabalha-se através: da ocupação racional de espaço que se baseia numa ordem de rotação; do ajustamento e da transição na posição, em ações com e sem bola, respetivamente; da continuidade e noção de oposição no jogo.

## Exercícios de progressão

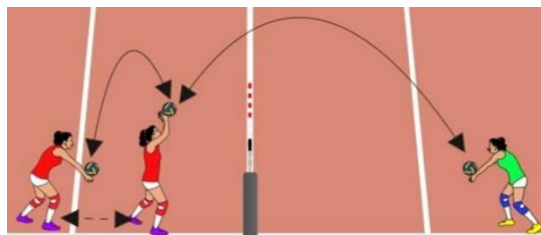
Organizados em pares, um em cada lado da rede, em campo estreito e curto, o aluno realiza o passe para o lado contrário da rede. No campo oposto, o aluno realiza a receção através do autopasse, repetindo o movimento anterior referido.

- Variantes: Deslocamento frontal após autopasse e passe.



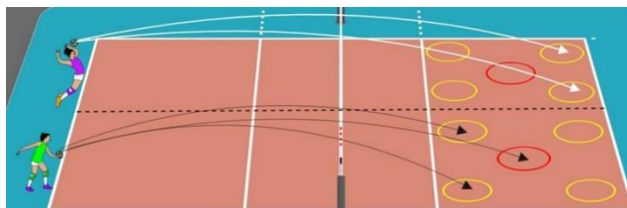
*Figura 2 - Exercício de deslocamento e passe*

Organizados em pares, um em cada lado da rede, em campo estreito e curto, o aluno realiza o passe para o lado contrário da rede. No campo oposto o aluno deve usar 2 toques, com recurso obrigatório à manchete no toque de receção e passe no envio da bola para o lado contrário.



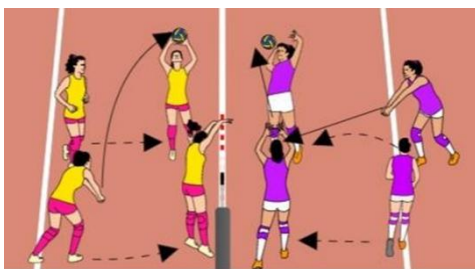
*Figura 3 - Exercício de autopasse, passe e manchete*

Organizados em pares, um em cada zona de serviço, o aluno realiza serviço por baixo ou por cima para o lado contrário da rede, de forma a acertar nos arcos que estão colocados na zona defensiva.



*Figura 4 - Exercício de serviço*

Organizados em grupos de quatro, dois em cada lado da rede, em campo reduzido, os alunos vão realizar uma situação de jogo 2 vs 2 com a utilização do remate. O aluno que realiza a recepção, deve usar a manchete, direcionando a bola para o seu colega que se encontra junto da rede, este deverá agarrar a bola e devolver a mesma para o seu colega, que realiza a chamada junto à rede para a execução do remate.



*Figura 5 - Exercício de contexto de jogo*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- António, H. (2012). *Táticas Básicas do Voleibol. Educação Física na Mente*. Retirado de : <http://educacaofisicanamente.blogspot.com/2012/05/taticas-basicas-do-voleibol.html>
- Carvalho, J. et al. (2014). *A Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos: Um Estudo em Escolas do Concelho do Funchal*. Secretaria Regional da Educação e Recursos Humanos. Retirado de : <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/1706/1/A%20Avalia%C3%A7%C3%A3o%20nos%20Jogos%20Desportivos%20Coletivos%2089lvioGouveia.pdf>
- Desporto Escolar. (2018). *Documento orientador da formação de árbitros escolares de voleibol*. Direção-Geral da Educação. Retirado de : [https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/formacao\\_de\\_arbitros\\_voleibol\\_nivel\\_1.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/formacao_de_arbitros_voleibol_nivel_1.pdf)
- Desporto Escolar. (2022). *Regulamento Específico de Voleibol 2022- 2023*. Direção-Geral da Educação. Retirado de : [https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/competicao/regulamentos/re\\_de\\_voleibol\\_22\\_23.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/competicao/regulamentos/re_de_voleibol_22_23.pdf)
- Direção-Geral da Educação. (2012, July 5). *Modalidades de Avaliação*. Retirado de : <https://www.dge.mec.pt/modalidades-de-avaliacao>
- Ferraz, R., Sousa, A., & Marques, M. (2020). *Sebenta de Estudos Práticos Voleibol*. UBI - Universidade da Beira Interior. Serviços Gráficos.
- Grupo Disciplinar de Educação Física. (2012). *Protocolo de Avaliação Inicial*. Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana. Retirado de : <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/6041/6/Anexo%205%20-PAI%20%20Gama%20Barros%201213.pdf#:~:text=A%20Avalia%C3%A7%C3%A3o%20Inicial%20%28AI%29%20trata%20se%20de%20um,os%20objetivos%20ao%20n%C3%ADvel%20de%20opr%C3%A1tica%20destes%20%C3%BAltimos>.
- Infante, J. (2011). *O Treino da Força Reactiva no Voleibol* [Dissertação de Doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana]. Retirado de : [https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/4199/1/TESE%20%20Definitiva%207%20Nov%202011\\_PDF.pdf](https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/4199/1/TESE%20%20Definitiva%207%20Nov%202011_PDF.pdf)

Anexo 4 – Exemplo de Plano de Aula

- PLANO DE AULA -			
<b>PROFESSOR:</b> Renato Pais	<b>Nº AULA:</b> 18	<b>LOCAL:</b> Ginásio 1 – E.B. São Domingos	<b>ANO/TURMA:</b> 8ºB
<b>DATA:</b> 24/10/2024	<b>HORA:</b> 09:25	<b>DURAÇÃO:</b> 45 mins (Tempo Útil: 35')	<b>N.º DE ALUNOS:</b> 17
<b>UNIDADE DIDÁTICA:</b> Voleibol		<b>FUNÇÃO DIDÁTICA:</b> Transmissão, Exercitação	
<b>MATERIAL</b>	1 rede; 20 bolas de voleibol.		
<b>CONTEÚDOS DA AULA</b>	<p><b>Habilidades motoras:</b> Passe; Manchete; Serviço por baixo.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Velocidade, força, timing, coordenação, equilíbrio.</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Empenho, motivação, concentração, determinação, superação.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica do voleibol.</p>		

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	🕒
<b>P. INICIAL</b>	Verificar presenças dos alunos. Introdução à modalidade de atividades rítmicas expressivas, incidindo nas danças tradicionais.	Explicação do funcionamento da aula.  <b>Professor:</b> Coloca-se de frente para os alunos.  <b>Alunos:</b> Organização da turma em U.	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula. Apresentação da dança “patuscada” com um vídeo.	3'
<b>P. ART. E FUNDAMENTAL</b>	<p>O aluno, realiza posição base, acompanhando o colega;</p> <p>O aluno com bola, realiza o passe, transpondo a rede para o lado contrário;</p> <p>O aluno, recebe a bola, dando continuidade à sequência de passes;</p> <p>O aluno sem bola, realiza a manchete, recebendo a bola do colega.</p>	<p><b>Jogo dos passes ao longo da rede</b></p> <p>Os alunos realizam passe para o colega que se encontra à sua frente, do lado contrário da rede, deslocando-se ao longo do pavilhão e mantendo a bola no ar o máximo de tempo possível.</p> <p><b>Variantes:</b> Recepção em manchete.</p> <p><b>Alunos:</b> Organizados em dois grupos.</p> <p><b>Professor:</b> Na periferia do exercício.</p>	<p><b>Posição base:</b> Pés à largura dos ombros; M.S. semifletidos ao logo do corpo;</p> <p><b>Passe:</b> M.I. e M.S. semifletidos; M.S. à frente e acima da cabeça;</p> <p><b>Manchete:</b> M.I. afastados à largura dos ombros; M.I. e M.S. ligeiramente fletidos; Mãos sobrepostas em supinação;</p>	15'
<b>FUNDAMENTAL</b>	<p>O aluno, realiza o serviço, enviando a bola para a área estipulada;</p> <p>O aluno sem bola, observa o colega no campo oposto, recolhendo a bola.</p>	<p><b>Serviço por baixo</b></p> <p>Os alunos realizam o serviço por baixo, alternadamente, tentando colocar a bola na área definida pelo professor.</p> <p><b>Variantes:</b> Distância do serviço até à área de jogo; Tamanho da área de jogo.</p> <p><b>Alunos:</b> Organizados em grupos de 2 elementos, um de cada lado da rede de voleibol.</p> <p><b>Professor:</b> Próximo dos executantes.</p>	<p><b>Serviço por baixo:</b> Pé contrário à mão livre, ligeiramente adiantado em relação ao outro; A mão do batimento é colocada junto à bola, executando posteriormente um movimento para trás e para cima; Batimento com o punho/palma da mão; Olhar dirigido para a frente; Pés atrás da linha de serviço.</p> <p><b>Posição base:</b> Olhar dirigido para a bola; Atenção ao movimento do colega.</p>	15'
<b>P. FINAL</b>	O professor, realiza uma reflexão, abordando os passos e gestos abordados na aula.	<p>Informa os alunos dos próximos passos e danças a abordar.</p> <p><b>Professor:</b> Coloca-se de frente para todos os alunos.</p> <p><b>Alunos:</b> Organização da turma em U.</p>	Atenção e respeito por parte dos alunos.	2'
<b>Observações:</b> No início, os alunos têm 5 minutos para se equiparem; No final, os alunos têm 5 minutos para realizarem a sua higiene.				