

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Quinta das Palmeiras
O papel do feedback motivacional e do
questionamento no desempenho no basquetebol
escolar

Ruben José Moreira Madeira

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

Orientador: Prof. Doutor Henrique Pereira Neiva

junho de 2025

Declaração de Integridade

Eu, Ruben José Moreira Madeira, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13814 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida 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

Agradecimentos

Estando a encerrar esta etapa tão importante da minha vida, importa agradecer a todos os que estiveram ao meu lado neste percurso e que, direta ou indiretamente, me guiaram para que este objetivo fosse concluído.

Primeiramente, quero agradecer às pessoas que possibilitaram que prosseguisse os meus estudos: a minha mãe e o meu padrasto. Estiveram ao meu lado durante todo o meu percurso, apoiando-me incondicionalmente.

A minha eterna gratidão à minha avó, que embora tenha partido a meio deste percurso, me transmitiu valores que me moldaram como a pessoa que sou hoje.

Ao meu pai e aos meus irmãos por todo o apoio prestado.

À minha namorada pelo apoio prestado em todos os momentos bons, mas principalmente nos menos bons.

A todas as amigas criadas ao longo destes cinco anos que foram um pilar essencial neste percurso. Ao meu colega de estágio Francisco Rosa por todos os momentos de partilha de conhecimento e debate sobre a nossa prática docente.

Ao meu orientador científico, Professor Doutor Henrique Neiva, agradeço por toda a ajuda e orientação ao longo deste ano tendo contribuído de forma tão significativa para o meu crescimento pessoal e profissional.

Ao meu orientador cooperante de estágio, o Professor Nuno Rodrigues por ter sido irrepreensível comigo, ajudando-me sempre que necessário através das suas orientações e conselhos que foram inestimáveis para o meu desenvolvimento.

Aos restantes professores de Educação Física, em especial aos professores Tiago Faria e Rodrigo Matos por toda a amizade que se estendeu para fora da escola.

À professora Ana Salcedas pela autonomia que me forneceu na assessoria à direção de turma, permitindo-me conhecer melhor como desempenhar esta função tão importante no contexto escolar.

Por último, mas não menos importante, quero expressar o meu sincero agradecimento ao Diretor da escola onde tive o prazer de estagiar ao longo deste ano letivo, João Paulo Mineiro, por todas as conversas e dicas que certamente levarei para o futuro.

Resumo

O presente relatório surge na sequência do Estágio Pedagógico (EP), realizado no âmbito do segundo ano do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, administrado pela Universidade da Beira Interior (UBI). O principal objetivo do EP foi aplicar e desenvolver competências pedagógicas num contexto real de uma escola, promovendo assim a minha formação profissional enquanto professor de Educação Física (EF). O seguinte documento está dividido em dois capítulos que descrevem as aprendizagens e experiências vividas durante o ano letivo 2024/2025. O primeiro, Intervenção Pedagógica, detalha minuciosamente a atuação no processo de ensino, no desporto escolar, na assessoria à direção de turma, na participação na escola e na integração na comunidade escolar. Este EP possibilitou uma experiência rica e significativa, permitindo o desenvolvimento de competências de planeamento, lecionação e avaliação do processo de ensino-aprendizagem, assim como uma maior consciência do papel do estagiário enquanto agente educativo. A prática supervisionada revelou-se fundamental para consolidar saberes teóricos em contexto prático e para promover uma atitude mais reflexiva e crítica sobre a minha ação pedagógica. No âmbito do EP foi ainda desenvolvido um trabalho de investigação (capítulo II) em que se procurou avaliar o impacto do feedback motivacional e do questionamento no desempenho dos alunos durante o ensino da modalidade de basquetebol, no contexto de EF. Os principais resultados demonstraram melhorias significativas na performance dos alunos, sobretudo ao nível da tomada de decisão e da execução técnica das habilidades motoras. Concluiu-se que o uso destas estratégias pedagógicas contribui para um ensino mais eficaz, promovendo um maior envolvimento por parte dos alunos e conseqüente aprendizagem motora.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Feedback; Questionamento; Basquetebol.

Abstract

This report is the result of my Pedagogical Internship (PE), which took place during the second year of my Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Schools at the University of Beira Interior (UBI). The main aim of the PE was to apply and develop pedagogical skills in a real school context, thus furthering my professional training as a Physical Education (PE) teacher. The following document is divided into two chapters that describe the lessons learnt and experiences had during the 2024/2025 school year. The first, Pedagogical Intervention, gives a detailed account of my work in school sport, advising class management, participating in school and integrating into the school community. This EP provided a rich and meaningful experience, allowing the development of skills in planning, teaching and evaluating the teaching-learning process, as well as a greater awareness of the trainee's role as an educational agent. Supervised practice proved to be fundamental in consolidating theoretical knowledge in a practical context and in promoting a more reflective and critical attitude towards my pedagogical action. As part of the PE programme, a research project (Chapter II) was also carried out to assess the impact of motivational feedback and questioning on student performance when teaching basketball in a PE context. The main results showed significant improvements in student performance, especially in terms of decision-making and the technical execution of motor skills. It was concluded that the use of these pedagogical strategies contributes to more effective teaching, promoting greater student involvement and consequent motor learning.

Keywords

Pedagogical Internship; Physical Education; Feedback; Questioning; Basketball.

Índice

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	3
2.1. Escola.....	3
2.2. Grupo de Educação Física.....	4
2.3. Professor Estagiário	6
3. Intervenção	9
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	9
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	9
3.1.1.1. Princípios Base.....	10
3.1.1.2. Planeamento.....	11
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	12
3.1.1.4. Avaliação	14
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	15
3.1.2.1. Princípios Base	15
3.1.2.2. Planeamento	17
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	20
3.1.2.4. Avaliação	24
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	26
3.2.1. Desporto Escolar.....	26
3.2.2. Intervenção na Escola	28
3.2.3. Direção de Turma.....	33
3.2.4. Integração com o Meio	34
3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional.....	36
4. Reflexão Final	37
Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica	39
1. Introdução.....	39
2. Metodologia	43
2.1. Participantes.....	43
2.2. Procedimentos	43

2.3. Análise e Tratamento de Dados	45
3. Resultados.....	47
4. Discussão	51
5. Conclusão	55
Referências	57
Capítulo 1:.....	57
Capítulo 2:	61
Anexos	65

Lista de Figuras

- Figura 1** – Gráfico de comparação da quantidade de tomadas de decisão com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento.....48
- Figura 2** - Gráfico de comparação da quantidade de execução técnica com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento..... 49
- Figura 3** - Gráfico de comparação da quantidade de suporte com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento.....50

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Grelha de observação direta do GPAI adaptada de Oslin, Mitchell, & Griffin (1998).....	45
Tabela 2 – Comparação dos dados do GPAI na tomada de decisão com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento.	47
Tabela 3 - Comparação dos dados do GPAI na eficiência técnica com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento.	49
Tabela 4 - Comparação dos dados do GPAI do suporte com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento.....	50

Lista de Acrónimos

EP – Estágio Pedagógico

UBI – Universidade da Beira Interior

ESQP – Escola Secundária Quinta das Palmeiras

EF - Educação Física

ES – Ensino Secundário

CPI – Centro Pedagógico e Interpretativo

CTE – Centro Tecnológico em Educação

AO – Assistentes Operacionais

GEF – Grupo de Educação Física

NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física

PAA – Plano Anual de Atividades

CD – Ciências do Desporto

PE – Professor Estagiário

DE – Desporto Escolar

CEB – Ciclo do Ensino Básico

AE – Aprendizagens Essenciais

PASEO - Perfil dos Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

OC – Orientador Cooperante

PA – Planeamento Anual

UD – Unidade Didática

PDA – Plano de Aula

MEC – Modelo da Estrutura do Conhecimento

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

DT – Diretor de Turma

EE – Encarregados de Educação

PCT – Plano Curricular de Turma

GPAI – Game Performance Assessment Instrument

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente relatório surge na sequência do EP, realizado no âmbito do segundo ano do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, administrado pela UBI. Este documento visa registar o conjunto de experiências vivenciadas e aprendizagens adquiridas ao longo da prática de ensino supervisionada realizada na ESQP, localizada na cidade da Covilhã, durante o ano letivo de 2024/2025.

O EP assume um papel central na formação de professores, constituindo uma oportunidade ímpar de aproximação à realidade educativa, permitindo a consolidação de saberes teóricos e o desenvolvimento de competências profissionais essenciais ao exercício da docência. Através da vivência em contexto real de ensino, o estágio possibilitou o reforço de competências pedagógicas, didáticas, relacionais, reflexivas e colaborativas, promovendo uma melhoria na minha prática docente. A nível pessoal tinha objetivos como consolidar conhecimentos e estratégias de planeamento, ensino, avaliação e gestão de aula; desenvolver uma prática docente criativa e diferenciada; fomentar a capacidade de trabalho em equipa e de comunicação eficaz; refletir criticamente sobre a prática letiva; e participar ativamente no meio escolar. A prática de ensino decorreu na ESQP, localizada na cidade da Covilhã, onde, enquanto Professor Estagiário (PE), fui responsável por toda a intervenção pedagógica junto de uma turma do 12º ano do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, sob a orientação do professor cooperante Nuno Rodrigues. Paralelamente, tive ainda a oportunidade de acompanhar, de forma partilhada com os restantes elementos do Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF), uma turma do 11º ano do mesmo curso, assegurando uma intervenção articulada e coerente entre os vários intervenientes.

Embora a ESQP não englobe o 2º Ciclo do Ensino Básico (CEB), foi possível intervir no 6º ano de escolaridade, na Escola Básica Pêro da Covilhã (EBPC). Esta oportunidade envolveu a observação de três turmas e, de seguida, a lecionação a uma delas, permitindo uma experiência diferente comparativamente com o dia a dia de lecionação ao Ensino Secundário (ES) na ESQP, resultante das especificidades inerentes a este nível de ensino.

Para além da componente letiva, o NEEF esteve envolvido no acompanhamento do grupo-equipa de badminton do Desporto Escolar (DE), participando ativamente nos

treinos e nas competições locais e distritais, e participou ativamente da comunidade escolar através da realização de diversas atividades ao longo de todo o ano letivo.

Este relatório compreende dois capítulos. O primeiro é referente à intervenção pedagógica, onde estão incluídos aspetos como o planeamento, ensino/aprendizagem e avaliação, até ao DE, papel de assessoria à direção de turma e envolvimento na comunidade escolar. Por sua vez, no segundo capítulo será apresentado o projeto de investigação e inovação pedagógica desenvolvido no decorrer do EP .

2. Contextualização

2.1. Escola

Este EP teve lugar na ESQP, escola de 3º ciclo e ES, localizada na cidade da Covilhã, distrito de Castelo Branco. Esta escola foi criada em 1987 numa fase que correspondeu ao alargamento da escolaridade, à massificação do ensino e à conseqüente necessidade de aumentar as estruturas educativas. É considerada uma das melhores escolas do país tendo tido, no ano letivo 2023/2024, uma avaliação de “excelente” nos três domínios avaliados: liderança e gestão, prestação de serviços educativos e os seus resultados e a autoavaliação. A ESQP segue o mote “Ensino de Qualidade para Alunos com Futuro!”.

De acordo com o projeto educativo da ESQP, o seu desenvolvimento baseia-se no conhecimento aprofundado da escola, dos alunos que nela estudam e da comunidade envolvente. Este entendimento é fundamental para garantir uma evolução contínua e a prestação do melhor serviço educativo possível. O projeto educativo considera a análise das condições socioeconómicas e culturais da região, complementada por um estudo etnográfico detalhado que abrange a comunidade escolar, incluindo as famílias dos alunos, para compreender as suas necessidades, interesses e motivações. Além disso, realiza-se uma análise sociopsicológica dos estudantes, avaliando os seus níveis de desenvolvimento intelectual, afetivo e motor, de forma a ajustar as propostas pedagógicas às suas características específicas.

A ESQP é uma escola muito dinâmica e próxima dos seus alunos na medida em que, não só os professores apoiam diversos projetos para além da lecionação, como também se inserem em várias atividades promotoras de inclusão e diversão, não só para os alunos mas também para toda a comunidade escolar. Por existir essa entreatajuda e vontade de apoiar, a escola elabora, todos os anos letivos, um plano de atividades que serve como um guia para toda a comunidade escolar, permitindo que professores, alunos e pessoal não docente tenham acesso às ações planeadas ao longo do ano. Este plano visa reunir, de forma detalhada, as atividades propostas por cada departamento para o ano letivo em questão, incluindo informações como datas, materiais necessários, descrições das iniciativas e outros detalhes relevantes.

Atualmente a escola possui, como recursos físicos, uma biblioteca, uma sala de estudo, laboratórios para as áreas da física, química, biologia, fotografia, vídeo, som/radio, matemática, informática, um pavilhão desportivo/polivalente, balneários, sanitários, refeitório, bufete/bar, auditórios, Centro Pedagógico e Interpretativo (CPI), Centro Tecnológico em Educação (CTE), estúdio de TV e produção de multimédia, sala da

educação especial, sala da unidade de multideficiência, sala de informática, sala de professores, sala de diretores de turma, sala da associação de estudantes, sala de convívio de alunos e sala de pessoal não docente. Para além disso, o pessoal docente da escola conta com oitenta professores do quadro de nomeação definitiva, dez professores contratados e sete professores estagiários provenientes da UBI. O pessoal não docente é composto por uma psicóloga educacional, dois técnicos especializados, oito assistentes técnicos e vinte e quatro Assistentes Operacionais (AO), havendo ainda uma equipa de saúde escolar composta por um médico e dois enfermeiros. Todos estes recursos convergem no objetivo de proporcionar aos alunos da ESQP oportunidades e experiências educativas enriquecedoras, significativas e ajustadas às suas necessidades e interesses.

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF) da ESQP está inserido no Departamento de Expressões sendo composto por quatro professores de EF pertencentes aos quadros da escola e dois professores contratados. Para além dos seis professores, a escola recebeu um NEEF proveniente da UBI composto por dois estagiários do género masculino e uma estagiária do género feminino, supervisionados pelo professor Orientador Cooperante (OC) Nuno Rodrigues.

Por se tratar de um grupo com quatro professores pertencentes ao quadro de escola, já existe uma coesão criada ao longo dos anos anteriores pelo que existe uma comunicação muito eficaz a grande facilidade na resolução de problemas que aparecem ao longo do ano letivo. De referir ainda que é um grupo que desde o primeiro dia se mostrou bastante disponível para ajudar o NEEF, algo que, ao longo do ano, se revelou essencial para o bom funcionamento do estágio.

O GEF desempenha um papel fundamental na dinamização e organização do DE, assumindo-se como um dos pilares centrais na promoção da prática desportiva extracurricular, fomentando assim o desenvolvimento integral dos alunos. A articulação entre os docentes do grupo é muito boa e permite não só uma gestão eficaz de todos os recursos, como também a criação de um ambiente muito positivo, essencial para o sucesso do projeto do DE na escola.

No início do ano letivo, o NEEF acompanhou as reuniões do GDEF, observando os diversos procedimentos e o seu funcionamento para a definição do planeamento anual, dos critérios de avaliação para ambos os ciclos de ensino bem como, do Plano Anual de

Atividades (PAA) onde se definiram as atividades a concretizar na escola. Do PAA constaram atividades como, por exemplo, o mega sprint, o corta-mato escolar, o ginásio sensorial, a atividade do Dia Internacional da Pessoa com deficiência, a atividade “Camões não navegou com WiFi” e o Podcast Mente Jovem. No decorrer do ano letivo realizaram-se ainda reuniões no fim de cada semestre para debater as classificações e atribuir de forma a uniformizar este momento para todas as turmas da escola.

Segundo o regulamento interno da escola, os docentes de EF têm de seguir certas diretrizes:

“1 – Cada professor é responsável pelo material utilizado na sua aula, bem como pela sua arrumação.

2 – É permitido o empréstimo de material (bolas) para utilização dos alunos nos tempos livres, sempre que cumpridas as seguintes normas:

a) O material só pode ser cedido pelo assistente operacional do sector desportivo ou por um professor de Educação Física;

b) O material só pode ser cedido mediante a apresentação do cartão de estudante, B.I. ou Cartão do Cidadão;

c) O empréstimo do material desportivo ao aluno, só deve ser feito dez minutos após o toque de entrada e certificada esta situação;

d) O material cedido deve ser devolvido antes do toque de entrada do próximo tempo letivo;

3 – O professor deve dar baixa do material danificado a fim de que se proceda à reparação, substituição ou atualização do inventário.

4 – Os professores deverão informar os assistentes operacionais sempre que não seja necessário os alunos equiparem-se.

5 – Os professores têm o dever de pontualidade na entrada e saída não esquecendo os tempos destinados ao duche dos alunos o que implica dever de permanência dos professores no ginnodesportivo.

6 – Os valores serão guardados pelos professores e entregues ao aluno responsável no final da aula.

7 – É dever do professor controlar as atividades dos alunos:

a) Devem controlar os seus alunos, não permitindo que estes atravessem ou permaneçam no espaço das aulas contíguas;

b) Devem ter controlo do barulho por vezes provocado pelo entusiasmo;

c) Quando por razões técnicas – pedagógicas, houver necessidade de dividir a turma para espaços diferentes, o professor pode solicitar a presença de um assistente operacional para este assistir a um dos grupos.

8 – O professor deve chamar a atenção dos alunos para o facto de no decorrer das aulas não poderem utilizar os W.C. dos balneários sem solicitação ao assistente operacional.

9 – O material de Educação Física só sai das instalações desportivas para o exterior da escola, mediante a respetiva requisição e confirmação do professor.”

2.3. Professor Estagiário

O desporto, desde muito cedo, estabeleceu-se como um pilar essencial na minha vida, tendo praticado diversas modalidades desde os três anos até ao término da minha adolescência. Ainda assim, não era apenas gosto pela prática, visto que aos treze anos, no início do 9º ano de escolaridade, já tinha definido como objetivo a entrada no ensino superior e para o curso de Ciências do Desporto (CD) com o sonho de ser treinador de futebol. Ainda nessa altura, recordo-me de expressar aos meus pais o desejo de compreender como era ser professor, entender as responsabilidades que eles tinham e como podiam impactar a vida dos alunos, assim como alguns o fizeram comigo. No entanto, esses pensamentos e a vontade de ingressar no curso de CD não estavam relacionados na minha mente. Foi apenas perto do fim do segundo ano de licenciatura que, em conversas sobre o futuro com amigos e familiares, me apercebi que gostaria de seguir o Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e tornar-me professor de EF.

No que concerne ao EP de forma mais concreta, cada PE pertencente ao NEEF da ESQP, tem ao seu cargo uma turma de ES e divide uma turma partilhada em autonomia relativa. Para além disso, estamos responsáveis pela dinamização de atividades no contexto escolar e pela lecionação do Desporto Escolar (DE) de badminton em autonomia relativa e sob a orientação do professor OC.

Por fim, destacar o regulamento do 2º ciclo de estudos relativamente ao grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, artigo 2º, que apresenta como principais objetivos:

“a) Desenvolver competências científicas, operacionais e transversais relacionadas com o ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, que permitam a reflexão sobre a adequação do processo de ensino e aprendizagem e dos recursos existentes, tendo em consideração os objetivos a alcançar, as exigências da atividade física e os princípios morais e éticos que devem guiar toda a atividade profissional;

b) Desenvolver um conhecimento especializado ao nível da utilização de materiais e equipamentos essenciais para a análise, avaliação e intervenção, bem como dos princípios educacionais e pedagógicos no âmbito do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar;

c) Desenvolver a capacidade para a prática de investigação científica em contextos do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar, bem como para a reflexão profunda sobre as implicações inerentes aos resultados obtidos para a intervenção em contextos alargados e multidisciplinares, ainda que relacionados com as áreas de intervenção;

d) Contribuir para a afirmação do papel pedagógico da Educação Física e do Desporto como meio e conteúdo de uma educação plena e plural, nomeadamente no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis.”

3. Intervenção

Durante o ano letivo atual, tive a oportunidade de realizar o meu EP na ESQP. Durante este processo, intervim em duas turmas do ES, do 11^o e 12^o anos de escolaridade. Foram também realizadas observações e intervenções pedagógicas em duas turmas do 2^o ciclo, mais precisamente no 6^o ano de escolaridade, na EBPC. Para além disso, intervim diretamente no DE planeando e operacionalizando no grupo-equipa de badminton e realizei assessoria à direção de turma da turma que acompanhei em regime de autonomia relativa.

Assim sendo, ao longo deste capítulo serão abordadas todas as questões relativas à intervenção realizada ao longo de todo o EP, mais concretamente no que concerne à organização e gestão do processo de ensino/aprendizagem, na participação na escola e na relação com a comunidade.

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

Nesta primeira área, apresentarei os aspetos gerais considerados na intervenção realizada ao longo de todo o ano letivo para os 2.^o e 3.^o CEB e também para o ES, como os princípios base, o planeamento, o processo de ensino e aprendizagem e o processo de avaliação.

3.1.1. 2^o Ciclo do Ensino Básico

Considerando que a ESQP não oferece formação para o 2.^o CEB, foi sugerido ao NEEF que realizasse a sua intervenção nesse ciclo na EBPC. Para tal, foram observadas três aulas do Professor António Reis, seguidas do planeamento e lecionação de duas aulas a uma turma do 6.^o ano de escolaridade.

O principal objetivo desta intervenção foi observar e experienciar diferenças significativas em relação ao contexto predominante na ESQP, como rotinas, organização das aulas, gestão da turma e estratégias de instrução.

Nos subpontos seguintes, serão abordados alguns aspetos relevantes a considerar na intervenção realizada nestes ciclos de ensino, nomeadamente os princípios base a seguir e como se processa o planeamento, o ensino / aprendizagem e a avaliação.

3.1.1.1. Princípios Base

A intervenção pedagógica realizada assentou em três documentos fundamentais que estruturam e orientam a prática docente em EF. Em primeiro lugar, a Lei de Bases do Sistema Educativo (1986) estabelece os princípios orientadores da educação em Portugal, com destaque para os valores da equidade e da inclusão, e define os direitos e deveres de alunos e professores. Em segundo lugar, as Aprendizagens Essenciais (AE) para a EF no 2º CEB (DGE, 2018) descrevem os objetivos e competências que os alunos devem alcançar, funcionando como guias para a planificação e avaliação das aprendizagens. Por fim, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) (DGE, 2017), por sua vez, delinea um conjunto de competências transversais — cognitivas, sociais e emocionais — que os estudantes devem desenvolver ao longo da escolaridade.

De forma mais concreta, o 6º ano de escolaridade tem como foco principal o reforço e aprofundamento das aprendizagens adquiridas no 1º ciclo, enquanto prepara os alunos para as exigências do 3º CEB. Nesta fase, continua-se a valorizar a utilização dos jogos tradicionais e culturais, frequentemente explorados nos primeiros anos de ensino, com o objetivo de desenvolver não só capacidades motoras fundamentais — como o andar, correr, saltar, lançar e rematar —, mas também competências sociais essenciais, como a cooperação, o espírito de equipa e o respeito pelas regras do jogo. Ao mesmo tempo, são introduzidos elementos táticos básicos que enriquecem a prática dos desportos coletivos, tais como a capacidade de tomar decisões em contexto de jogo, identificar situações de superioridade numérica, marcar adversários e finalizar jogadas com intencionalidade.

Embora cada modalidade desportiva coletiva possua metas próprias, nesta etapa do percurso escolar apenas se pretende que os alunos atinjam um desempenho correspondente ao nível introdutório. Assim, é importante que saibam aceitar as decisões do professor, bem como as opções táticas dos colegas, demonstrando uma atitude construtiva face aos erros que possam surgir durante a prática.

Conclui-se, assim, que os princípios base que orientam a intervenção pedagógica na EF do 2º CEB, constituem um alicerce essencial para uma prática docente consciente, coerente e significativa. Sustentados por documentos estruturantes como a Lei de Bases do Sistema Educativo, as AE e o PASEO, estes princípios asseguram a promoção do desenvolvimento integral dos alunos — físico, cognitivo, social e emocional — e fomentam uma cultura de inclusão, responsabilidade e cooperação.

3.1.1.2. Planeamento

Para muitas crianças no 2º CEB, as aulas de EF são vividas como os momentos mais prazerosos do dia, sendo associadas à liberdade de movimento, à expressão corporal e à libertação emocional (Antunes, 2002). Neste contexto, além dos normativos legais e orientadores supracitados, o planeamento teve por base princípios pedagógicos recomendados pelo professor titular da turma e sustentados por diversos autores da área, nomeadamente a ludicidade, a diversão e a competitividade saudável.

Os exercícios lúdicos, em particular os jogos adaptados, são amplamente reconhecidos como instrumentos eficazes para o desenvolvimento motor e social das crianças. É possível dizer que a brincadeira é uma ferramenta fundamental no desenvolvimento cognitivo e social, permitindo o progresso de competências como a coordenação motora, o equilíbrio e a agilidade (Vygotsky, 1978). Para além dos benefícios físicos, o ambiente descontraído favorece a socialização, a cooperação e o desenvolvimento de valores como a empatia e a compreensão do outro.

A diversão, por sua vez, assume um papel central na motivação dos alunos. Deci e Ryan (2000), através da teoria da autodeterminação, defendem que a motivação intrínseca, promovida pela experiência de prazer e envolvimento na tarefa, é determinante para a aprendizagem a longo prazo. Assim, quando os alunos se divertem, participam com mais empenho, o que se traduz em ganhos ao nível físico, cognitivo e sócio emocional, além de contribuir para a redução do stress e para a criação de um clima de aprendizagem positivo.

Neste sentido, a utilização de exercícios lúdicos no aquecimento e de jogos reduzidos e condicionados na parte fundamental da aula revelou-se particularmente eficaz para integrar estes aspetos. Esta abordagem, que assenta na utilização de jogos com número reduzido de participantes e com regras adaptadas, permite colocar os alunos em situações de jogo próximas da realidade competitiva, mas ajustadas ao seu nível de desenvolvimento. Esta metodologia potencia o desenvolvimento de competências motoras, cognitivas e sociais, promovendo a tomada de decisão rápida, a resolução de problemas e a adaptação a diferentes contextos de jogo (Grehaigine et al., 2001).

De forma mais concreta, foi-nos solicitado que planeássemos duas aulas de basquetebol (Anexos 1 e 2) onde partíssemos de uma primeira aula com alguns exercícios mais técnicos e uma segunda aula em que houvesse uma aproximação ao jogo. Utilizamos uma abordagem progressiva, orientada para o desenvolvimento técnico-tático dos alunos, aliada à promoção de competências psicossociais e à valorização da cultura

desportiva. Para tal, a estrutura das aulas foi organizada em três momentos principais: parte inicial, parte fundamental e parte final. Na parte inicial de ambas as aulas, privilegiou-se um aquecimento com jogos lúdicos, como o jogo da “apanhada” e o exercício de “roubar o colete”, que além de elevarem a temperatura corporal e predispor os alunos para a prática, promovem a sua diversão. Na parte fundamental da primeira aula, realizaram-se dois exercícios: primeiramente, um exercício de técnica individual em que os alunos se colocavam dois a dois e realizavam diversas progressões onde se trabalharam as habilidades motoras do passe de peito, passe picado e drible de progressão. De seguida, e ainda dois a dois, realizou-se um exercício em que, mantendo os gestos técnicos previamente trabalhados, introduzimos o lançamento na passada. Estes dois exercícios serviram o objetivo desta primeira aula de oferecer aos alunos muito contacto com a bola e, ao mesmo tempo, introduzir alguns gestos técnicos que, segundo o professor responsável da turma, já haviam sido abordados no ano anterior. Na parte final da aula, promovemos uma breve reflexão onde foi possível incidir sobre o nome dos gestos técnicos abordados ao longo da aula e foi realçado que, na semana seguinte, trabalharíamos estes conceitos em situação de jogo.

Na parte fundamental da segunda aula, realizámos o jogo dos três passes com o objetivo de aperfeiçoar os dois tipos de passe lecionados na aula anterior e, ao mesmo tempo, introduzir a desmarcação como aspeto fundamental a trabalhar. Para além deste exercício, realizámos uma situação de jogo 4x4, com o intuito de juntar as habilidades técnico-táticas abordadas nas duas aulas num contexto aproximado ao jogo formal.

Desta forma, cumprimos o que nos foi solicitado por parte do professor responsável da turma através de situações de aprendizagem divertidas e apelativas que geraram bastante interesse e motivação por parte dos alunos.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

O processo ensino / aprendizagem tem como alguns dos seus domínios fundamentais, a instrução, a gestão, o clima e a disciplina. Neste sentido, cada um destes aspetos será, de seguida, escrutinado de forma a explicar a minha intervenção no processo ensino / aprendizagem neste ciclo de ensino.

O momento da instrução assumiu um papel central na implementação das aulas, tendo sido preparado ao mais ínfimo pormenor tendo em conta as características dos alunos. A explicação foi clara e adequada ao nível etário dos alunos, apresentando de forma

sequencial os objetivos das tarefas, as regras envolvidas e os aspetos técnicos a ter em conta, de forma sucinta e concreta, evitando discursos prolongados que promovessem distrações. Em todos os exercícios procedi à demonstração prática dos exercícios, o que facilitou a compreensão dos mesmos e permitiu que os alunos visualizassem a execução correta das habilidades motoras, especialmente no lançamento na passada onde surgiram mais dúvidas. Para além disso, o momento de instrução completou-se com o fornecimento de feedbacks constantes, tanto individuais como coletivos, com o intuito de corrigir erros técnicos, reforçar os aspetos positivos e incentivar o esforço e a tomada de decisão dos alunos. Esta foi uma ferramenta essencial para que os alunos sentissem a minha presença na aula e se sentissem motivados na prática das atividades propostas.

Do ponto de vista da gestão, a organização do espaço e do material revelou-se eficaz e cuidadosamente planeada, permitindo que as duas aulas decorressem de forma fluída e sem interrupções. As transições entre as situações de aprendizagem foram rápidas, com o material previamente preparado ou reposicionado de forma eficiente. Esta atenção à organização contribuiu para maximizar o tempo útil de prática, promovendo um ritmo dinâmico e contínuo na aula, enquanto reduziu a possibilidade de ocorrência de comportamentos disruptivos.

O clima das aulas foi positivo e motivador, favorecendo a aprendizagem. As atividades lúdicas nas fases iniciais contribuíram para criar um ambiente descontraído e divertido. Além disso, os jogos com diferentes pontuações e regras específicas incentivaram a competição saudável e o espírito de grupo, aspetos cruciais para o desenvolvimento das valências psicossociais visadas no planeamento das aulas. Para além disso, procurei circular pelo espaço e interagir com os alunos, o que ajudou a consolidar um clima de respeito e cooperação.

Por fim, no domínio da disciplina, é relevante destacar que esta foi mantida de forma eficaz, fruto de uma estrutura bem definida e regras claras já pré-estabelecidas pelo professor titular da turma. De realçar que as situações de aprendizagem foram desenhadas para manter todos os alunos em prática, o que reduziu a possibilidade de distrações ou de comportamentos disruptivos durante as aulas, criando assim um ambiente em que não houve qualquer tipo de dificuldades do ponto de vista disciplinar.

3.1.1.4. Avaliação

De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, a avaliação é uma componente fundamental do processo educativo, não se limitando à atribuição de classificações, mas funcionando como um verdadeiro instrumento de apoio à aprendizagem e à prática pedagógica. Através dela, é possível compreender o ponto de partida dos alunos, acompanhar a sua evolução e ajustar, sempre que necessário, o processo de ensino.

Tendo em conta que a intervenção neste ciclo de ensino se resumiu a uma observação e duas aulas lecionadas pelo NEEF por turma, não foi realizada qualquer avaliação de carácter sumativo. Ainda assim, na aula de observação, foi feita uma aproximação à avaliação diagnóstica, com o intuito de identificar o nível de competências motoras dos alunos face às tarefas propostas. Esta observação inicial permitiu recolher dados relevantes sobre as dinâmicas da turma, os principais obstáculos e as necessidades específicas dos alunos, fornecendo uma base sólida para a preparação das aulas seguintes. Ainda assim, é justo realçar que contamos com o feedback do professor responsável pela turma para que conseguíssemos, em tão pouco tempo, conhecer ao máximo as potencialidades dos alunos.

Nas duas aulas lecionadas, a avaliação formativa assumiu um papel central. Este tipo de avaliação, contínua e integrada na prática letiva, foi realizada através do acompanhamento do desempenho dos alunos nas tarefas propostas e da análise das suas respostas às diferentes exigências dos exercícios propostos. Com base nestas observações, foi possível adaptar os exercícios em tempo real, introduzindo variantes e condicionantes com diferentes níveis de complexidade, ajustando a organização dos grupos e reformulando instruções para garantir uma maior clareza e envolvimento dos alunos.

Em resumo, e apesar do tempo limitado da intervenção, esta experiência permitiu entender que a avaliação formativa é um recurso indispensável para orientar as decisões pedagógicas, pois possibilita uma leitura contínua e ajustada das necessidades dos alunos, favorecendo um processo de ensino e aprendizagem mais centrado nas dificuldades dos alunos. Através da observação, do feedback constante e da adaptação dos exercícios, foi possível melhorar a dinâmica das aulas e promover aprendizagens mais significativas. Esta abordagem demonstrou que, mesmo em contextos atípicos de pouco tempo de contacto com a turma, uma avaliação formativa bem aplicada tem um impacto positivo tanto no desempenho dos alunos como na reflexão crítica do professor sobre a sua prática.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

No início do ano letivo, e após reunião com o OC, foi-nos sugerido que cada PE ficasse responsável pela operacionalização de uma turma em regime de autonomia relativa e que, entre o NEEF, partilhássemos todo o processo de ensino e aprendizagem de outra turma. Para tal, foi-me confiada a responsabilidade de conduzir todo o processo de ensino da turma do 12ºC, pertencente ao Curso de Ciências e Tecnologias, assim como do 11ºA, do mesmo curso, em regime partilhado. Ainda na primeira reunião, fomos informados que deveríamos organizarmo-nos e dividir o ano letivo em três, distribuindo assim a nossa intervenção na turma partilhada. De notar que, em especial no 11ºA, foi necessária uma constante partilha de informação e tomadas de decisão conjuntas entre o NEEF, para que todo o processo de ensino seguisse uma sequência lógica e progressiva, evitando assim que os alunos fossem prejudicados pelas trocas de professor ao longo do ano.

Nos subpontos seguintes, serão abordados alguns aspetos relevantes a considerar na intervenção realizada nestes ciclos de ensino, nomeadamente os princípios base a seguir e como se processa o planeamento, o ensino / aprendizagem e a avaliação.

3.1.2.1. Princípios Base

A intervenção pedagógica na EF no terceiro CEB e no ES deve obedecer a um conjunto de princípios orientadores que garantam a qualidade do ensino, a progressão das aprendizagens e o desenvolvimento integral dos alunos. Esta atuação baseia-se em documentos estruturantes como o Decreto-Lei n.º 55/2018 e as AE definidas pela Direção-Geral da Educação (DGE, 2018), os quais estabelecem os fundamentos curriculares e pedagógicos para os CEB e secundário. O principal objetivo é assegurar que todos os alunos adquiram as competências, atitudes e valores definidos no PASEO, promovendo uma educação inclusiva, personalizada e coerente.

No terceiro ciclo, a intervenção na EF visa a consolidação e aprofundamento das aprendizagens adquiridas nos ciclos anteriores. Os alunos são incentivados a participar ativamente nas atividades propostas, a refletir criticamente sobre as experiências vividas e a desenvolver um conjunto de competências físicas, cognitivas e sociais. Esta fase é marcada pela necessidade de rever, aperfeiçoar e recuperar conteúdos fundamentais, enquanto se introduzem novas exigências em áreas como os jogos desportivos coletivos, a ginástica, o atletismo ou as atividades rítmicas e expressivas.

Paralelamente, os alunos são orientados a compreender as atividades físicas como manifestações culturais e sociais, reconhecendo a sua importância para o bem-estar individual e coletivo.

No ES, logo a partir do 10.º ano, a intervenção ganha um caráter mais flexível e diferenciado, respondendo aos interesses e motivações dos alunos. Nesta fase, cabe à escola organizar o conjunto de matérias ao longo dos três anos do ES, permitindo assim que, após o término desta etapa, os alunos tenham tido uma variedade e complementaridade de atividades que assumem um papel fundamental na preparação dos mesmos para a saída da escolaridade obrigatória, não apenas no domínio da aptidão física, mas também na aquisição de hábitos de vida saudável, na capacidade de analisar e interpretar criticamente a prática desportiva, e na adoção de atitudes responsáveis e autónomas. Os alunos são chamados a melhorar a sua condição física, a aplicar conhecimentos técnico-táticos e a cooperar com os colegas em ambientes de respeito, equidade e ajuda mútua, contribuindo assim para o seu desenvolvimento integral enquanto parte da sociedade.

Transversal a ambos os níveis de ensino está a necessidade de garantir uma abordagem pedagógica inclusiva e diferenciada, respeitando os ritmos, necessidades e potencialidades de cada aluno. O Decreto-Lei n.º 55/2018 reforça a importância de uma abordagem multinível, com medidas universais, seletivas e adicionais que eliminem barreiras à aprendizagem e promovam a equidade. A escola deve assumir-se como espaço de inclusão e desenvolvimento pessoal, onde todos os alunos têm oportunidades reais de sucesso educativo. Neste sentido, a planificação cuidada das aulas é um princípio essencial de modo a garantir a qualidade das tarefas propostas e estimular a autonomia, a criatividade e o espírito crítico dos alunos.

Outro aspeto relevante prende-se com a integração entre as dimensões teórica e prática da disciplina. A utilização de recursos como fichas de trabalho, materiais de apoio e plataformas digitais contribui para reforçar a compreensão dos conteúdos, melhorar a organização dos alunos e potenciar aprendizagens significativas. A componente teórica deve estar articulada com a prática, permitindo aos alunos compreender as regras, técnicas e táticas das modalidades, bem como refletir sobre a sua prática e evolução.

A valorização do papel do professor como agente principal na gestão do currículo é também destacada nos documentos orientadores. Cabe-lhe planear, implementar e avaliar as estratégias mais adequadas ao contexto da turma, promovendo uma EF exigente, motivadora e com significado. Paralelamente, deve existir um envolvimento

ativo dos alunos e encarregados de educação na construção do percurso educativo, numa lógica de coautoria e responsabilidade partilhada.

Em suma, a intervenção pedagógica no terceiro CEB e no ES na EF deve assentar numa lógica de progressão, articulação curricular e desenvolvimento global do aluno. Através de uma prática educativa planeada, inclusiva e centrada nos alunos, é possível promover a aquisição de competências essenciais para uma vida ativa, saudável e consciente, preparando os jovens para enfrentar os desafios da sociedade atual e futura com espírito crítico, responsabilidade e bem-estar.

3.1.2.2. Planeamento

O planeamento é um elemento crucial na EF, pois fornece as premissas para garantir a eficiência do processo de ensino-aprendizagem, definindo objetivos claros que orientam a prática pedagógica (Stănescu, 2013) permitindo potencializar as aprendizagens significativas dos alunos (Matos, 2010). Através da leitura de alguns autores, nomeadamente Vickers (1990) e Bento (2003), é possível reiterar que existem três tipos de planeamento na EF: Plano Anual (PA), Unidade Didática (UD) e Plano de Aula (PDA).

A elaboração do PA representa a etapa inicial do processo de planeamento. Esta fase baseia-se na compreensão e no domínio dos objetivos de aprendizagem, assim como em reflexões e considerações sobre a melhor forma de organizar o ensino ao longo do ano letivo (Bento, 1998). Para o desenvolvimento do PA (Anexo 3), foi disponibilizada a organização dos espaços, que na ESQP funcionam de forma diferente da maioria das escolas, tendo em conta que a rotação acontece semanalmente. Para além deste documento, tive em conta a programação anual das UD onde estão distribuídas as matérias de ensino pelos anos de escolaridade, permitindo assim que, após o término de cada ciclo de ensino, os alunos tenham passado pelo máximo de experiências e desenvolvido competências essenciais para o seu desenvolvimento integral. Tendo em conta este último documento, as modalidades lecionadas no 12º ano de escolaridade, e em consonância com as AE, foram no primeiro semestre o futsal, as danças sociais e os jogos tradicionais e no segundo semestre o basquetebol, o judo e o atletismo. Importante realçar que, em ambos os semestres, existiram duas matérias presentes: a aptidão física e a área dos conhecimentos. No 11ºA, no primeiro semestre foram lecionadas as matérias de voleibol, ginástica acrobática e jogos tradicionais e no segundo semestre o andebol, as danças tradicionais e o badminton. Tal como no 12º, a

aptidão física e a área dos conhecimentos marcaram presença em ambos os semestres. Para a realização deste PA, foram tidos em conta vários aspetos como a motivação e gostos dos alunos (procurando equilibrar as modalidades preferidas com as que gostam menos), a gestão dos espaços (exemplo: judo e dança são modalidades que, preferencialmente, se lecionam no ginásio pequeno e, por isso, foi pertinente colocar uma em cada semestre) e a distribuição por área das modalidades, garantindo, neste caso, uma modalidade coletiva por semestre.

De seguida, para cada uma das modalidades lecionadas, foi realizada uma UD (exemplo no anexo 4) com o intuito de dar respostas às principais questões do processo de ensino: o que ensinar, quando ensinar e como avaliar (Pais, 2013). Na elaboração de cada uma delas, foi adotado o Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), que se divide em três grandes fases: Fase de Análise, Fase de Decisão e Fase de Aplicação. Na Fase de Análise, foram examinados os aspetos culturais, regulamentares, habilidades motoras, técnicas e táticas, conceitos psicossociais e socio afetivos, além das aptidões físicas e fisiológicas relevantes. Também se analisaram os recursos disponíveis e o nível de competência inicial dos alunos, o que permite aferir o ponto de partida da lecionação e da intervenção nas modalidades. Na Fase de Decisão, foram estabelecidos os conteúdos a serem abordados, os objetivos gerais e comportamentais a serem alcançados e delineadas as estratégias de avaliação desses conteúdos. Por fim, na Fase de Aplicação, procedeu-se à planificação e implementação das aulas, bem como à preparação de todos os documentos e registos necessários. Com todos estes procedimentos alinhados e criteriosamente desenvolvidos, reuniram-se as condições para passar ao nível de planeamento seguinte – o PDA.

À medida que avançamos de nível no planeamento, o grau de especificação e de especialização vai aumentando, tornando o planeamento cada vez mais objetivo (Vickers, 1990). Neste sentido, o PDA é um elemento central na prática pedagógica da EF, funcionando como uma ferramenta orientadora que estrutura a condução das aulas. Estes devem ser esboços detalhados que traduzem, de forma progressiva e organizada, os conteúdos, os materiais e as metodologias definidos previamente nos módulos de planeamento (Bento, 2003).

Neste contexto, destaca-se também a importância da competitividade orientada pedagogicamente, que pode ser integrada desde o início do planeamento das atividades. Piaget (1932) sublinha que a competição, quando bem conduzida, permite aos jovens desenvolver o espírito de equipa, a resiliência emocional e a interiorização

de competências sociais. Assim, é essencial que a competição promovida nas aulas seja inclusiva e saudável, cultivando valores como o respeito mútuo, o fair play, e a aceitação da vitória e da derrota.

Uma estratégia eficaz para alcançar todos os objetivos delineados previamente foi o uso de jogos reduzidos e condicionados, que simulam situações competitivas ajustadas ao nível de desenvolvimento dos alunos. Esta metodologia, apoiada por diversos autores (Aguiar et al., 2012; Davids et al., 2013; Jones & Drust, 2007; Memmert, 2015), potencia não só as competências motoras, mas também as cognitivas e sociais, promovendo a tomada de decisão rápida, o pensamento estratégico e a colaboração entre os alunos. Além disso, o carácter dinâmico destes jogos mantém altos níveis de motivação e envolvimento motor, evitando a monotonia nas aulas.

Com base nestes pressupostos, os PDA (exemplo no anexo 5) foram elaborados com o intuito de descrever o que se pretende realizar na aula, como executar as tarefas e que estratégias adotar para promover o desenvolvimento das competências dos alunos. A estrutura dos planos seguiu três momentos essenciais: a parte inicial, destinada à introdução da aula e ao aquecimento, permitindo aos alunos conhecer os objetivos da sessão; a parte fundamental, focada na aplicação dos exercícios alinhados com os objetivos e a UD; e a parte final, que incluía o retorno à calma, o balanço da aula e a articulação com os conteúdos da aula seguinte (Bento, 2003).

De forma a garantir um planeamento eficaz e colaborativo, definiu-se com o OC que os PDA seriam enviados com 48 horas de antecedência via email. Este procedimento permitiu que o OC pudessem analisar e propor melhorias, promovendo uma prática reflexiva e ajustada às necessidades da turma. Esta antecipação também se revelou útil para adaptar as aulas a contextos específicos, nomeadamente no caso de alunos com atestado médico. Para estes alunos, foram planeadas tarefas alternativas, como a colaboração na aula através de funções auxiliares, como árbitro ou organizador de material.

Durante o EP, tanto no 11^o como no 12^o ano, o planeamento das aulas foi pautado pela atenção ao nível geral da turma e às particularidades de cada aluno. A seleção dos exercícios teve como objetivo equilibrar o desafio e a exequibilidade, proporcionando progresso sem gerar frustração ou desmotivação. Os mesmos exercícios foram por vezes aplicados em turmas diferentes, sendo ajustados às capacidades físicas, técnicas, táticas, cognitivas e socio emocionais de cada grupo. Para além disso, todas as tarefas planeadas contemplavam variantes facilitadoras e dificultadoras, permitindo a adaptação às necessidades individuais. Tal abordagem visou garantir que todos os

alunos fossem desafiados de forma justa e contínua, contribuindo para um processo de ensino-aprendizagem inclusivo e sustentável a longo prazo.

Por fim, destaca-se a importância da reflexão crítica no processo de planeamento. Após cada aula, foi promovida a análise dos pontos fortes e das dificuldades, identificando as causas das falhas e as possíveis alternativas de intervenção (exemplo no anexo 6). Esta prática reflexiva, descrita por Bento (2003) como essencial para atingir o rigor na instrução, esteve sempre presente no dia a dia do EP, contribuindo significativamente para o meu desenvolvimento e formação profissional.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

O ensino e a aprendizagem constituem um sistema de comunicação intencional que ocorre dentro do ambiente escolar, onde são utilizadas estratégias para estimular a aprendizagem (Silva e Delgado, 2018). Neste sentido, é possível dividir a intervenção pedagógica no processo ensino/aprendizagem em quatro dimensões, nomeadamente, a instrução, a gestão, o clima e a disciplina (Siedentop, 2008). Estas são identificadas por Quina (2009) como fatores determinantes da eficácia pedagógica.

Antes de aprofundar cada uma das dimensões acima referidas, é de extrema relevância destacar que a autonomia concedida pelo OC ao longo do EP teve um impacto profundamente positivo no meu desenvolvimento enquanto futuro professor. No caso do 12^oC, fui desafiado a assumir a turma em autonomia relativa, o que significou ser responsável por todas as etapas do processo de ensino e aprendizagem — desde o planeamento das aulas, à sua implementação e posterior avaliação. Esta confiança permitiu-me tomar decisões pedagógicas com maior segurança, testar diferentes estratégias de ensino, gerir a turma de forma independente e refletir criticamente sobre as consequências das minhas escolhas. Esta liberdade orientada revelou-se essencial para o meu crescimento profissional, incentivando-me a desenvolver um olhar mais crítico e a reforçar a minha capacidade de liderança e organização.

Por outro lado, com a turma do 11^oA, exerci funções semelhantes, embora num regime de colaboração com os restantes membros do NEEF. Esta dinâmica de trabalho em equipa possibilitou uma partilha constante de ideias, estratégias e experiências, promovendo a co-construção do processo educativo. Esta abordagem colaborativa foi igualmente enriquecedora, permitindo-me aprender com os meus colegas, ajustar o meu planeamento de forma mais dialogada e refletir de forma conjunta sobre os

desafios encontrados em sala de aula. Em ambos os contextos, a autonomia — seja individual ou partilhada — revelou-se fundamental para o desenvolvimento das minhas competências pedagógicas e para a construção de uma identidade profissional mais sólida e consciente.

A instrução é uma componente essencial da prática docente, estando intimamente ligada à forma como o professor comunica, orienta e organiza a ação pedagógica. Quina (2009) refere-se à instrução como um comportamento de ensino, através do qual o professor motiva e transmite informações aos alunos sobre as atividades de aprendizagem. Segundo o autor, os comportamentos de instrução visam três aspetos fundamentais: “o quê, como e porquê fazer”. Assim, a qualidade da instrução influencia diretamente o envolvimento e a compreensão dos alunos, sendo necessário que o professor ajuste a sua abordagem consoante as características da turma.

No 12^oC, uma turma com um perfil mais agitado e desafiante, senti a necessidade de adaptar a minha abordagem, optando por instruções mais simples, diretas e concretas, para garantir que todos compreendiam o que era pedido. Recorri com frequência à demonstração como estratégia de apoio à instrução verbal, o que facilitou a perceção das tarefas por parte dos alunos. Além disso, percebi que envolver os alunos líderes da turma no processo ajudava a manter os colegas mais atentos e focados, promovendo um ambiente mais controlado e cooperativo. Já no 11^oA, uma turma com um comportamento exemplar e um elevado grau de empenho, pude explorar mais livremente o momento da instrução, detalhando cada etapa, promovendo questionamentos e incentivando a autorregulação. Esta diferença entre turmas reforçou a importância de uma instrução flexível e ajustada ao contexto real de cada turma.

Ainda no domínio da instrução, o feedback assume um papel fundamental nesta dimensão, funcionando como uma ferramenta motivacional e de orientação para o progresso dos alunos (Hattie, 2008). O mesmo autor complementa dizendo que é uma das estratégias mais poderosas para melhorar o desempenho académico, desde que seja claro, específico e focado nas ações e esforços do aluno. Esta abordagem é particularmente relevante na EF, onde a correção técnica, o reforço positivo e o reconhecimento do empenho contribuem diretamente para o desenvolvimento das competências motoras e da autoconfiança dos alunos. Complementarmente, podemos destacar que a motivação é essencial para a aprendizagem e o bem-estar dos alunos, alertando que a sua ausência pode comprometer o desempenho ao longo do tempo (Trautner e Schwinger, 2022). Assim, um feedback bem estruturado e consistente,

capaz de reconhecer os progressos e orientar melhorias, atua como um estímulo motivacional contínuo, prevenindo a desmotivação e promovendo um ambiente de aprendizagem mais envolvente. Por estes motivos, ao longo do ano letivo um dos aspetos que mais batalhei para aprimorar foi a capacidade de interpretar as situações em que devo dar feedback e de que tipo, seja motivacional ou corretivo. Assim, considero que melhorei bastante esse atributo tornando-me assim num melhor professor de EF.

A gestão, enquanto dimensão pedagógica, é fundamental para garantir a eficácia do processo de ensino e aprendizagem. Esta dimensão engloba todas as medidas que visam a melhoria da qualidade da gestão do tempo, da organização dos espaços, dos materiais e da formação dos grupos de trabalho (Quina, 2009). Uma gestão eficiente permite ao professor criar um ambiente estruturado e funcional, facilitando o cumprimento dos objetivos definidos e a fluidez das atividades. Ao controlar estes elementos, o docente consegue não só otimizar o tempo útil de aula, mas também prevenir situações de desorganização que, muitas vezes, contribuem para comportamentos indisciplinados.

Tendo em conta que as diferentes dimensões pedagógicas se articulam entre si, foi na gestão e no planeamento que procurei atuar com maior intencionalidade para responder ao maior desafio que surgiu ao longo do EP – o controlo disciplinar. Assim, planejar sequências de exercícios que reduzissem os tempos de espera e evitassem longas fases de preparação de materiais foi uma estratégia essencial para manter o foco e a dinâmica da aula. Para além disso, a organização dos grupos de trabalho revelou-se um aspeto crucial: optei por integrar alunos com comportamentos mais desviantes junto de colegas com perfil de liderança e elevado empenho, o que ajudou a promover uma cultura de responsabilidade e cooperação, reduzindo significativamente os episódios de indisciplina. Assim, realço a importância de planejar uma gestão / organização da aula eficiente que ajude reduzir os problemas que cada turma possa apresentar.

Passando agora para a dimensão do clima, importa destacar a sua relevância no contexto educativo, particularmente na disciplina de EF, onde a interação constante entre professor e alunos tem um peso significativo no sucesso das aprendizagens. O professor é responsável por criar um clima encorajador e seguro, que favoreça a aquisição de conhecimentos, o envolvimento dos alunos e o desenvolvimento de competências sociais (Marques et al., 2017) visto que um ambiente positivo e motivador permite que os alunos se sintam mais confiantes, valorizados e predispostos

a participar ativamente nas atividades propostas. Neste sentido, considero que a criação de um clima de aula positivo foi um dos meus principais pontos fortes ao longo da prática pedagógica. A relação próxima e respeitosa que estabeleci com os alunos, associada à utilização estratégica de abusos de linguagem, contribuiu para um ambiente descontraído, mas focado na aprendizagem. A este fator, acresce o uso constante de feedback claro, específico e motivador, o que me permitiu reforçar comportamentos adequados, corrigir e manter os alunos envolvidos. Estas práticas foram determinantes para fomentar um clima motivador, seguro e propício à aprendizagem em ambas as turmas.

Por fim, na dimensão da disciplina, e embora já tenha sido abordada anteriormente, importa realçar a sua importância enquanto fator transversal a todo o processo de ensino/aprendizagem. O controlo disciplinar não se limita à correção de comportamentos inadequados, mas relaciona-se diretamente com o planeamento eficaz, a organização dos grupos de trabalho, a clareza na instrução e a criação de um clima motivador e seguro. Ao antecipar potenciais comportamentos desviantes através de estratégias pedagógicas — como a utilização de alunos líderes, a diversificação das tarefas e a minimização dos tempos de transição — foi possível promover um ambiente mais propício à aprendizagem. Dessa forma, a disciplina não surge como imposição mas construída a partir de uma abordagem educativa que valoriza o aluno, privilegia a qualidade da relação pedagógica e assenta numa ação intencional e estruturada por parte do professor.

Em tom de conclusão, o ensino/aprendizagem assume um papel central na EF, pois integra um conjunto de fatores pedagógicos que se interligam para promover um processo educativo eficaz, dinâmico e inclusivo. Desde a instrução clara e adaptada às características das turmas, à gestão eficiente do tempo, espaços e materiais, passando pela criação de um clima relacional positivo e motivador, todas estas componentes contribuem para o envolvimento dos alunos e para a melhoria das suas aprendizagens. A capacidade de planear todas estas dimensões de forma intencional e estratégica, tendo em conta a realidade do contexto e dos alunos, revela-se fundamental para responder às exigências da prática letiva e fomentar o desenvolvimento de competências técnico-táticas, físicas, sociais e cognitivas. Assim, reforça-se a relevância do papel do professor como mediador e facilitador da aprendizagem, sendo o processo de ensino/aprendizagem um eixo estruturante na construção de práticas pedagógicas de qualidade.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação é parte intrínseca do processo educacional, sendo essencial para o sucesso de qualquer abordagem pedagógica (Rosa e Pires, 2022). Este é um processo que implica recolher e interpretar dados com base em critérios específicos para orientar as decisões que influenciam a organização e o progresso do processo de ensino e aprendizagem (Fernandes, 2019). Posto isto, é possível realçar que a avaliação se divide em três momentos distintos, a Avaliação Formativa Inicial (AFI), a Avaliação Formativa (AF) e a Avaliação Sumativa (AS) (Bento, 2003).

Ao longo do meu EP, o primeiro momento de avaliação que tive foi a AFI, que tem como principal objetivo fornecer ao professor um ponto de partida de cada aluno e da turma em geral, permitindo ajustar a sequência das aprendizagens às necessidades individuais de cada um (Blázquez, 2017). Este foi um primeiro momento bastante desafiante para mim, sobretudo porque, nesta fase inicial, ainda não conhecia bem os alunos, não estava totalmente integrado no contexto escolar e na dinâmica da turma, e sentia algum nervosismo por serem as minhas primeiras aulas. Estas condições tornaram a AFI mais difícil, uma vez que nem sempre conseguia interpretar com clareza o nível de competências dos alunos. Além disso, defini demasiados critérios de avaliação logo de início, o que acabou por tornar o processo mais difícil e demorado. Em contrapartida, no segundo semestre, senti que a AFI foi muito mais fácil de realizar. Já conhecia melhor os alunos, sentia-me mais confiante e à vontade na condução das aulas, e a relação com a turma estava mais consolidada. Essa maior familiaridade permitiu-me observar os alunos com outro olhar, mais atento e ajustado às suas características. Além disso, optei por estabelecer menos critérios de avaliação nesta fase (Anexo 7), o que me permitiu ter um maior foco no essencial, facilitando a minha avaliação.

Após a AFI, veio a AF que foi um tipo de avaliação utilizado diariamente ao longo do ano letivo. Esta avaliação foca-se em fornecer feedback ao aluno e ao professor sobre o processo de ensino e aprendizagem, de modo que este possa ser devidamente adaptado para o alcance dos objetivos delineados ou para o seu reajuste (Siedentop e Tannehill, 2000). Apesar da sua importância, nem sempre foi fácil aplicá-la de forma eficaz. No início, tive algumas dificuldades em registar de forma sistemática as observações feitas durante as aulas e, por vezes, sentia que o feedback que dava aos alunos era demasiado generalizado ou pouco específico. Além disso, gerir a AFI em simultâneo com a condução da aula exigia uma atenção dividida, o que nem sempre me permitia recolher dados consistentes sobre o desempenho de todos os alunos.

Com o tempo e à medida que fui ganhando mais experiência, fui ajustando a minha prática. Tornei-me mais organizado na recolha de informações e mais claro na comunicação do feedback aos alunos. Passei a utilizar estratégias mais diversificadas e envolventes para realizar esta avaliação, como a utilização de questionários, *kahoots* e jogos lúdicos com perguntas sobre os conteúdos trabalhados, que me permitiam avaliar os conhecimentos e as competências dos alunos de forma dinâmica e motivadora. Além disso, comecei a aproveitar o momento do balanço final da aula para colocar questões aos alunos e registar as suas respostas, o que me permitia consolidar as suas aprendizagens. Esta prática revelou-se muito útil, pois permitiu-me acompanhar a evolução dos alunos de forma mais contínua e, ao mesmo tempo, fornecer dados para a avaliação final.

Por fim, a AS, realizada no final de cada UD (Anexo 8), é fundamental para avaliar e classificar as competências, saberes e capacidades adquiridas pelos alunos ao longo do processo de ensino e aprendizagem (Neves & Ferreira, 2015). Este tipo de avaliação funciona como uma síntese final dos momentos de aprendizagem, permitindo avaliar os conhecimentos, competências e atitudes desenvolvidos pelos alunos. Espera-se que, ao término da UD, os alunos tenham compreendido e integrado os conteúdos abordados, o que lhes possibilita alcançar a melhor nota possível. No entanto, esta avaliação dos alunos levanta alguns desafios, sobretudo no que diz respeito à quantificação de aspetos como o empenho, o interesse e o grau de participação nas diferentes tarefas realizadas. Avaliar esses elementos de forma justa exige um esforço significativo, de modo a assegurar que todas as competências adquiridas ao longo do processo sejam devidamente consideradas. A nível pessoal, senti várias dificuldades neste tipo de avaliação. Por vezes, tive dificuldade em traduzir para uma classificação numérica aquilo que observava nas aulas, principalmente quando se tratava de atitudes, progressos individuais ou esforço contínuo, que nem sempre são visíveis em resultados imediatos. Também me confrontei com a pressão de ser o mais justo e coerente possível, respeitando os critérios definidos, mas ao mesmo tempo tentando valorizar o percurso de cada aluno. Este equilíbrio nem sempre foi fácil de atingir, obrigando-me a refletir constantemente sobre a minha prática avaliativa e a procurar formas mais eficazes e sensíveis de reconhecer o trabalho e a evolução dos alunos ao longo do tempo.

Por fim, todos estes momentos de avaliação resultaram numa avaliação final em cada semestre (Anexo 9). Para tal, a ESQP possui critérios de avaliação final dos alunos já previamente definidos e foram estabelecidos com base em duas dimensões: conhecimentos e capacidades (80%) e comunicação, atitudes e comportamentos (20%).

A dimensão dos conhecimentos e capacidades, refletiu toda a componente prática, testes e trabalhos. Por sua vez, a comunicação, atitudes e comportamentos avaliou a assiduidade, pontualidade, empenho, responsabilidade, respeito e comunicação dos alunos. Todos estes aspetos foram muito bem ponderados nos momentos de final de semestre, com o intuito de efetuar uma avaliação justa para todos.

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

Neste tópico serão abordadas todas as atividades realizadas ao longo do ano letivo no âmbito da minha participação na escola do ponto de vista não letivo. Inicialmente será abordada a intervenção ao nível do DE, a intervenção e o acompanhamento feito à Direção de Turma e, por fim, será feita uma breve exposição sobre a integração no meio escolar e como foi o envolvimento com toda a comunidade.

3.2.1. Desporto Escolar

De acordo com os Decretos-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro e n.º 139/2012, de 5 de julho, o DE pode ser definido com o conjunto de atividades lúdico-desportivas e de formação, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. De forma mais concreta, o DE tem como visão garantir uma oferta desportiva escolar variada aos alunos, promovendo o envolvimento das comunidades escolar e local em todos os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas. Em complemento, a missão visa contribuir de forma integrada para os seis eixos estratégicos do programa, nomeadamente: fomentar a prática de desporto e aumentar a atividade física; promover a formação contínua de alunos e professores; incentivar a cidadania, inclusão e ética; implementar a cogestão e a codecisão nas escolas; apoiar iniciativas de desporto verde e sustentável; e assegurar o envolvimento das comunidades, tanto internamente quanto externamente.

Ao longo do ano letivo, a ESQP esteve envolvida em várias atividades no âmbito do DE, destacando-se a participação no corta-mato escolar e nos megas sprint escolar e distrital. Para além destas iniciativas, a escola oferece ainda seis grupos-equipa: Futsal,

Basquetebol, Ténis, Ténis de Mesa, Patinagem e Badminton, abrangendo os escalões de Iniciados e Juvenis.

Sendo o OC responsável pelo grupo-equipa de badminton, a minha intervenção decorreu no âmbito desta modalidade. Este grupo-equipa é composto por cerca de trinta atletas de ambos os géneros e com idades compreendidas entre os doze e os dezoito anos. O facto da heterogeneidade das idades dos alunos, obrigou o NEEF, em consonância com o OC, a definir estratégias para que fosse possível manter a motivação e envolvimento dos alunos ao longo do ano. Estas passaram pela organização dos alunos por níveis permitindo assim que, existindo competitividade durante os treinos, reduzíssemos a possibilidade de desistências relacionadas com as dificuldades da prática da modalidade.

Relativamente aos treinos, estes decorriam todas as quartas-feiras pelas 14 horas e tinham uma duração entre 90 e 120 minutos. Este horário foi, numa fase inicial, negociado com os alunos inscritos desde anos anteriores com base nos seus horários letivos para que fosse possível ter o maior número de alunos nas sessões de treino. O processo de treino foi, tal como definido numa das primeiras reuniões com o OC, conduzido pelos três PE tendo sido planeada uma distribuição do ano letivo para que cada PE fosse o responsável máximo pelo planeamento, organização e gestão do processo de treino por um terço do ano letivo.

Na maioria das sessões, priorizámos as situações competitivas de jogo condicionado e livre, tanto em jogos de pares (masculinos, femininos e mistos), quanto em individuais (masculinos e femininos), permitindo assim abordar as principais habilidades técnicas (posição base, serviço, lob, clear, amorti e remate) e princípios táticos da modalidade (posicionamento, deslocamento e colocação do volante) (Anexo 10). Desta forma, foi possível manter a motivação dos alunos pela quantidade de situações de aprendizagem apelativas como também desenvolver a interação entre a técnica, a tomada de decisão e a capacidade de ação em situação de jogo tão fomentada por este tipo de abordagem (Graça & Mesquita, 2002).

Para além do processo de treino, fomos também responsáveis pela organização das saídas para as concentrações de ambos os escalões, totalizando seis concentrações locais e duas distritais. Para a organização de cada saída, foi necessário fornecer aos alunos uma autorização de saída/participação (Anexos 11), que serve como termo de responsabilidade a ser assinado pelos pais, contendo as informações sobre a hora de partida, a escola onde ocorrerá a competição e o horário de retorno. Posteriormente, foi importante providenciar os reforços alimentares, sendo o almoço oferecido pelo

estabelecimento que acolhe a competição. Além disso, é da responsabilidade do professor verificar com antecedência a disponibilidade dos equipamentos e materiais necessários para a competição, garantindo assim que estejam prontos para serem transportados no dia do evento, sem contratempos ou atrasos. Para além da organização da saída, durante os jogos dos nossos atletas o NEEF dividia-se para prestar apoio sempre que estes estavam em competição. Este auxílio tinha como foco dar algumas instruções técnico-táticas mas essencialmente dar feedback motivacional. Uma das estratégias que adotei durante este processo foi a criação de pequenos objetivos durante os jogos, nomeadamente naqueles jogos mais desequilibrados (a favor ou contra) permitindo que, mesmo nessas circunstâncias, cada jogo permitisse ao aluno evoluir.

Em tom de conclusão, realçar que a abordagem pedagógica adotada nos treinos se diferenciou bastante das praticadas numa aula convencional de EF. Esta diferença permitiu-me intervir num contexto distinto e enriquecedor, contribuindo de forma decisiva para o meu crescimento enquanto professor de EF.

3.2.2. Intervenção na Escola

Desde a primeira reunião com o OC que nos foi transmitido que a ESQP é uma escola muito dinâmica e que é esperado que o NEEF dinamize diversas atividades ao longo do ano com o intuito de acrescentar valor ao meio escolar. Para além disso, e tal como foi feito com a turma partilhada e o DE, o ano letivo foi dividido em três para que cada um dos PE tivesse um período como responsável máximo desta área. Neste sentido, de seguida serão apresentadas as atividades que o NEEF organizou bem como aquelas em que participou ativamente para o seu sucesso.

Pausas ativas - O projeto “pausas ativas” já se encontrava em desenvolvimento na escola desde anos letivos anteriores. Esta é iniciativa que visa promover a prática de atividade física ligeira a moderada durante os intervalos das aulas, dirigida tanto ao corpo docente como ao pessoal do secretariado.

No âmbito deste projeto, tínhamos, enquanto PE, a responsabilidade de preparar uma breve sequência de movimentos, que era executada de forma sincronizada por todos os participantes ao som da música, simulando uma aula em grupo.

As “pausas ativas” decorriam uma vez por semana, alternando entre a sala de professores e a secretaria. Para tal, foi criada uma calendarização rotativa entre os três

PE e a professora Dina Rodrigues, uma das embaixadoras do projeto, e foi afixado na sala de professores para que todos tivessem acesso e pudessem comparecer. Este projeto foi um sucesso e ajudou bastante na nossa integração com o meio escolar.

Ginásio sensorial – Ao longo do ano letivo, o nosso NEEF procurou desenvolver um ginásio sensorial na ESQP. Este era um projeto já conversado em anos anteriores mas, após uma reunião inicial com o OC, foi-nos sugerido avançar com esta iniciativa durante este EP e assim o foi. De forma mais concreta, em cada máquina foram colocados cartazes com QR codes (Anexo 12) que dão acesso a vídeos explicativos sobre a execução correta dos exercícios, bem como as respetivas progressões com base no nível de cada indivíduo. Para além disso, e após algumas reuniões sobre o assunto, conseguimos que fossem realizadas obras no espaço de forma que o mesmo se aproxime das condições ideais para a prática desportiva porém, essas mesmas obras ainda não aconteceram por motivos alheios à nossa responsabilidade.

Em resumo, o desenvolvimento deste espaço irá permitir a sua utilização como estação extra de aptidão física nas aulas de EF ou de forma autónoma pela comunidade escolar.

Semana europeia do desporto – Na semana de 23 a 27 de setembro, realizou-se a semana europeia do desporto. Para comemorar esta data importante, o GEF optou por alterar a dinâmica das aulas de EF durante esta semana. Para tal, foram consultados os alunos para que escolhessem algumas modalidades do seu interesse e foram organizados os três espaços de aula para dar resposta às vontades dos estudantes. De uma forma geral, a semana correu bastante bem cumprindo os objetivos a que se propôs, inclusive promovendo a colaboração entre alunos de diferentes turmas e anos letivos ajudando à criação de uma melhor relação entre os mesmos.

Dia do Professor – No dia 5 de outubro, comemorou-se o Dia do Professor e o NEEF, em parceria com o Núcleo de Estágio de Português e Espanhol e o Núcleo de Estágio de Físico-Química, organizou uma pequena atividade que consistiu na recolha de frases escritas pelos nossos alunos sob o mote: “a importância do professor”. Após a recolha das frases, as mesmas foram coladas em cartolinas e distribuídas pelos blocos da escola (Anexo 13).

Torneio de Badminton – No dia 23 de outubro, o NEEF organizou um torneio de badminton com o intuito de promover a modalidade e captar alunos para o grupo-equipa da modalidade. Para tal, fomos a todas as turmas do terceiro ciclo durante as suas aulas de EF para divulgar o torneio e também afixamos cartazes pela escola. No

dia do torneio, organizámo-nos por funções sempre com o cuidado de não ter campos vazios para poder fazer o maior número de jogos possíveis.

Em resumo, o torneio foi um sucesso e prova disso foi a quantidade de inscrições no grupo-equipa resultantes do mesmo que se mantiveram até ao fim do ano letivo.

Corta-mato escolar - No dia 13 de janeiro, realizou-se a corta-mato escolar que tinha como objetivo selecionar os alunos para a fase distrital. O NEEF colaborou com o restante GEF na organização da prova, desde a marcação do terreno, acompanhamento dos alunos na deslocação para o local da prova, distribuição dos dorsais, entrega de medalhas e entrega dos lanches.

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência - No dia 3 de dezembro, o NEEF da ESQP dinamizou uma atividade comemorativa do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, sob o mote “A Cooperação é a estrada para a Inclusão” (Anexo 14).

A iniciativa envolveu duzentos e trinta alunos de nove turmas, abrangendo todos os anos de escolaridade da escola, e proporcionou uma experiência única. Os participantes tiveram a oportunidade de vivenciar, de forma prática e reflexiva, os desafios que algumas limitações físicas podem impor. Mais importante ainda, a atividade evidenciou que o trabalho em equipa e a cooperação são ferramentas fundamentais para superar obstáculos e proporcionar uma sociedade mais inclusiva.

Do ponto de vista organizativo a atividade superou as expectativas com estações apelativas e bem estruturadas, que criaram um ambiente dinâmico e divertido para os alunos e proporcionaram uma aula diferente e enriquecedora. Ainda assim, há aspetos que podiam ter sido melhores, nomeadamente a organização do primeiro bloco que atrasou um pouco a atividade e, conseqüentemente, nos fez acelerar o tempo para cada estação. No segundo e terceiro bloco, considerando que as estações já estavam montadas, a atividade começou no horário pretendido e cumpriu o planeamento previamente realizado.

“Todos os Passos Contam” - De 15 de outubro a 8 de dezembro, a ESQP participou iniciativa "Todos os Passos Contam". A atividade foi dinamizada pelo NEEF e pelo GEF em colaboração com a disciplina de cidadania e desenvolvimento, patrocinada pela Fundação Galp. A atividade consistia em promover a atividade física através da realização do maior número de passos e por cada km a fundação Galp distribuiu uma refeição a uma família carenciada.

Os resultados alcançados foram excelentes: ao longo da atividade, foram realizados mais de 18 mil quilómetros, correspondentes à doação de mais de 18 mil refeições para quem mais precisa. Este marco foi possível graças à dedicação de 10 turmas e cerca de 300 alunos que semanalmente praticaram atividade física em prol da solidariedade.

Mega sprint escolar – No dia 31 de janeiro, realizou-se a mega sprint escolar que tinha como objetivo selecionar os alunos para a fase distrital. O NEEF colaborou com o restante GEF na organização da prova, desde o acompanhamento dos alunos na deslocação para o local da prova, distribuição dos dorsais, entrega de medalhas e entrega dos lanches até à componente de operacionalização das atividades onde se dividiram tarefas entre todos os professores presentes.

Mega sprint distrital - No dia 25 de fevereiro, realizou-se o mega sprint distrital. O NEEF colaborou com o restante GEF no acompanhamento dos alunos na deslocação para o local da prova, na distribuição dos dorsais e na entrega dos lanches aos participantes.

“Camões não navegou com WiFi” - No dia 2 de abril de 2025, quarta-feira, os Núcleos de Estágio de Educação Física, Português e Espanhol e Físico-Química da ESQP dinamizaram uma atividade comemorativa do quinto centenário de Luís Vaz de Camões (Anexo 15).

A iniciativa, de carácter multidisciplinar, reuniu cento e trinta alunos, abrangendo cinco turmas dos 8.º, 9.º e 10.º anos de escolaridade, numa atividade que se revelou não apenas educativa, mas também profundamente envolvente. Esta atividade teve como principal objetivo proporcionar uma abordagem inovadora à aprendizagem, através da articulação entre diferentes áreas do saber, fomentando, simultaneamente, o trabalho em equipa e tomadas de decisão que permitissem cumprir o objetivo final.

Durante a realização da atividade, os alunos foram desafiados a aplicar, de forma lúdica e dinâmica, os conhecimentos adquiridos nas diversas disciplinas envolvidas, em estações temáticas concebidas para promover o pensamento crítico, a resolução de problemas e o trabalho colaborativo. Esta atividade permitiu, não só a consolidação de conteúdos curriculares, como também o desenvolvimento de competências transversais essenciais à formação integral dos alunos.

Do ponto de vista organizativo, a atividade superou as expectativas com estações bem estruturadas que criaram um ambiente descontraído e motivador, proporcionando aos

alunos uma experiência distinta da rotina habitual, mas plenamente alinhada com os conteúdos a desenvolver nestes anos de escolaridade.

Palestra mente jovem – No dia 14 de maio de 2025, realizou-se o Podcast Mente Jovem, um projeto que visou a realização de um episódio designado de "A alimentação, o desporto e a cognição" (Anexo 16). O podcast Mente Jovem teve como intuito explorar a relação entre hábitos alimentares, prática desportiva e desempenho cognitivo. O episódio visava promover hábitos e estilos de vida saudáveis, aliando a alimentação e o desporto em prol do desempenho e sucesso escolar. Este contou com a participação do Professor Doutor Henrique Neiva e do Professor Doutor Rui Brás, oradores da UBI qualificados e experientes para abordar os temas propostos.

Nesta atividade estiveram envolvidas ativamente duas turmas, acompanhadas pelo professor Nuno Rodrigues e pela professora Dina Rodrigues. A realização do episódio piloto foi bem-sucedida, destacando-se a intervenção dos oradores convidados. Os docentes da UBI conseguiram efetuar uma comunicação e utilizar uma linguagem adaptada aos diferentes ciclos de ensino, garantindo a qualidade e pertinência da informação. Para além disso, foi notório que a comunicação se ajustou aos alunos, uma vez que existiu um envolvimento ativo dos mesmos. As turmas conseguiram desafiar os oradores através das perguntas levantadas, existindo espaço para um diálogo aberto entre os alunos e os oradores. Nesse sentido, o episódio cumpriu com a sua missão de motivar e mobilizar os alunos para a mudança, desenvolvendo o pensamento crítico para a necessidade de aumentarem a prática desportiva e terem uma maior consciencialização alimentar.

Torneio de encerramento do Desporto Escolar – Após o término das competições do DE, o OC alertou o NEEF para a possibilidade da diminuição da afluência aos treinos como consequência da inexistência de competições. Neste sentido, optamos por organizar um torneio de encerramento que decorreu ao longo de todas as sessões de treino do mês de maio, premiando assim os alunos que marcavam presença nos treinos. Esta atividade permitiu sessões de treino mais motivadoras, pela existência de competição, e que a afluência aos treinos não baixasse drasticamente. Em suma, esta atividade cumpriu os objetivos a que se propôs.

3.2.3. Direção de Turma

Ser Diretor de Turma (DT) é um cargo muito importante numa escola: exige competências de gestão, coordenação, relação interpessoal e grande capacidade de comunicação. É um papel de extrema importância visto que faz todo o acompanhamento do percurso escolar dos alunos da turma que lhe é atribuída e participa na colaboração entre a escola e a relação com os Encarregados de Educação (EE) (Aguiar, 2021).

Ao longo do meu EP, realizei assessoria à direção de turma do 12^oC – turma que lecionei em autonomia relativa – sendo orientado pela professora Ana Luísa Salcedas. O facto de se tratar de uma turma com a qual convivía quase diariamente, facilitou bastante o processo e permitiu-me sentir mais integrado neste momento do meu EP. Conheci a DT na reunião de conselho de turma de preparação do ano letivo, onde me mostrei disponível para entender ao máximo como funcionava este cargo, motivo pelo qual a DT me convidou a participar da primeira reunião com os EE, onde me apresentou aos mesmos. Após esse momento, foi-me solicitado que fizesse o Plano Curricular de Turma (PCT), documento dinâmico que, de forma sumária, traduz o planeamento, a realização e a avaliação do ensino e das aprendizagens, assente numa visão interdisciplinar do currículo (Ministério da Educação, 2017).

A ESQP adota uma política de avaliações intercalares, pelo que a meio do primeiro semestre, foi altura de preencher os reportes dos alunos e enviá-los para os EE, tendo a DT mostrado como se fazia todo o processo, desde o levantamento das informações com os professores das restantes disciplinas, até ao envio da documentação para os EE seguindo alguns procedimentos específicos. Este momento reflete que o DT é um elemento essencial na relação e ligação a nível interno, com os professores e alunos e externo desenvolvendo uma ligação também com os EE (Clemente & Mendes, 2013). Após numa primeira instância ter observado todos os procedimentos, no segundo semestre a DT deu-me total autonomia para conduzir o processo tendo sido bastante importante para a minha aprendizagem este cariz prático.

De forma global, retirei ensinamentos muito valiosos durante a assessoria à direção de turma, nomeadamente na postura que devemos adotar enquanto personalidade máxima deste cargo bem como da necessidade de, especialmente em reuniões, ser bastante assertivo para que se possa conduzi-las da melhor forma. Ser DT implica diversas obrigações e responsabilidades, e por isso, reconheço e agradeço à professora Ana Luísa Salcedas o seu apoio e orientação ao longo do ano letivo, fornecendo ferramentas valiosas para o meu futuro.

3.2.4. Integração com o Meio

A integração com o meio escolar foi um dos aspetos chave referenciados pelo OC na reunião inicial e ao longo das primeiras semanas do EP, visto que, no seu entender, uma boa relação com o pessoal docente e não docente é fundamental para uma integração positiva. Esta preocupação ficou evidente desde os primeiros momentos do ano letivo, quando realizámos uma visita orientada às instalações da escola acompanhados pelo professor OC onde tivemos a oportunidade de conhecer os espaços principais de trabalho, estabelecer os primeiros contactos com alguns professores e AO, e apresentar-nos aos serviços administrativos, onde procedemos ao preenchimento da documentação necessária. Esta visita revelou-se essencial para uma primeira familiarização com o espaço escolar e com os intervenientes do meio educativo.

A adaptação ao papel de docente, apesar de acompanhada por um natural nervosismo inicial, foi ocorrendo de forma progressiva e com enorme satisfação, quer pelo impacto positivo que é possível ter no percurso dos alunos, quer pela responsabilidade acrescida enquanto agentes educativos. A confiança depositada pelo OC, aliada à liberdade que nos concedeu na preparação e condução das aulas, revelou-se determinante para a consolidação da nossa identidade profissional e para o fortalecimento das nossas competências pedagógicas.

Os primeiros docentes com quem estabeleci contacto foram os pertencentes GEF, sendo evidente, desde o início, a sua abertura e disponibilidade. Revelaram-se sempre dispostos a colaborar, partilhar materiais e estratégias, bem como a prestar apoio sempre que necessário. A articulação e gestão dos espaços letivos, sobretudo em dias em que as condições meteorológicas impediam a realização das aulas no exterior, exigiu uma comunicação constante e eficaz, o que fortaleceu a cooperação e o espírito de equipa. A integração com professores de outros grupos disciplinares foi igualmente valorizada, tendo sido promovida pela presença regular na sala dos professores, espaço que se revelou essencial para o estabelecimento de laços interpessoais. As pausas ativas dinamizadas nesse contexto possibilitaram momentos informais de convivência, troca de ideias e partilha de experiências pedagógicas. Destaco ainda a participação no jantar de Natal da escola, ocasião em que tive a oportunidade de conhecer melhor alguns docentes com quem, desde então, mantive uma relação próxima e colaborativa até ao final do ano letivo.

No âmbito da relação com os alunos, a construção de laços foi, naturalmente, gradual e diferenciada entre turmas. Com os alunos da turma de 12^o ano, que lecionei em autonomia relativa, devido à sua maturidade e aproximação da faixa etária, foi possível

estabelecer rapidamente uma relação próxima e que permitiu um maior à vontade da minha parte nas aulas. No caso dos alunos do 11^o ano, e por se tratar da turma partilhada, apenas desenvolvi laços mais profundos a partir do mês de novembro, quando assumi as responsabilidades da turma. Ao longo do EP, ficou evidente que a qualidade da relação estabelecida com os alunos influencia diretamente o clima de aula e o sucesso das atividades propostas. Nesse sentido, participei ativamente nos torneios escolares promovidos pela associação de estudantes da escola, o que me permitiu reforçar a relação com os alunos fora do contexto formal da sala de aula, fortalecendo a confiança mútua e promovendo um ambiente mais descontraído e motivador nas aulas.

Os AO desempenharam um papel fundamental ao longo de todo o EP, revelando-se sempre disponíveis, prestáveis e acolhedores. Desde a portaria até aos serviços administrativos, passando pela reprografia, foram vários os momentos em que o seu apoio contribuiu para o bom funcionamento das atividades. Destaco, em particular, a relação próxima estabelecida com os funcionários do pavilhão, cujas conversas sobre os mais variados temas foram imensas. Também os AO do CTE, onde realizávamos reuniões semanais, demonstraram sempre uma postura cordial e colaborativa, facilitando o acesso aos espaços e garantindo as condições necessárias para o bom desenvolvimento dos nossos trabalhos. Esta relação de proximidade e respeito mútuo contribuiu significativamente para a criação de um ambiente de trabalho harmonioso e funcional.

Por fim, mas não menos importante, a relação com o OC manteve-se ao longo do EP como um dos pilares mais importantes desta experiência. Sempre disponível, acessível e direto nas orientações, demonstrou uma grande confiança no nosso trabalho, incentivando a autonomia, o espírito crítico e a inovação pedagógica. A liberdade que nos concedeu na preparação e implementação das aulas, bem como nas atividades escolares, permitiu um crescimento sustentado, tanto a nível pessoal como profissional. Os momentos de reflexão conjunta e as conversas informais foram igualmente importantes para consolidar aprendizagens e desenvolver uma visão mais ampla da prática docente.

Em suma, a integração no meio escolar foi um elemento central para o sucesso deste EP. A relação estabelecida com professores, AO, alunos e, sobretudo, com o OC, permitiu criar um ambiente favorável à aprendizagem, à partilha de experiências e ao desenvolvimento de competências fundamentais para o exercício da docência. Esta experiência, vivida com responsabilidade e entusiasmo, contribuiu de forma decisiva para a minha formação enquanto professor de EF.

3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

O desenvolvimento profissional constitui-se de um conjunto de processos formativos que possibilita aos professores, por meio de processos reflexivos, a compreensão tanto dos conhecimentos presentes na ação pedagógica quanto dos aspectos estruturais do seu trabalho, gerando, assim, a produção de novos conhecimentos profissionais (Rinaldi, 2006). Este processo pode acontecer através da participação em workshops, conferências, cursos, entre outros tipos de formação, permitindo aos professores adquirir novos conhecimentos e habilidades que podem ser aplicados nas suas práticas pedagógicas (Guskey, 2000).

No presente ano letivo, participei numa ação informativa intitulada “Jovens Professores/as, que futuro?”, conduzida pela Federação Nacional dos Professores (FENPROF), no dia 26 de maio de 2025, na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da UBI. Nesta palestra, foram abordados temas cruciais para a profissão docente, como resultados da ação sindical, tipos de concursos, uso da plataforma SIGRHE e momentos de candidatura. A participação nesta sessão proporcionou um entendimento detalhado dos processos burocráticos e das ferramentas necessárias para iniciar a carreira docente após o EP tendo sido bastante relevante para o meu processo académico.

Adicionalmente, tive a oportunidade de participar no CIDESD (Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano), realizado na UBI, onde assisti a várias palestras e sessões sobre as mais diferentes temáticas. Embora nem todas as intervenções estivessem diretamente relacionadas com a área da educação, abordaram domínios interdisciplinares de grande relevância, como a saúde, o desporto e o desenvolvimento humano. Considero que um professor deve possuir uma formação ampla e enriquecida, com conhecimentos que transcendem a sua área específica de atuação, pois essa diversidade formativa contribui para uma prática pedagógica mais completa. Esta experiência revelou-se, assim, particularmente significativa para o meu percurso formativo, tendo ampliado a minha compreensão sobre temas transversais e reforçado o meu desenvolvimento enquanto futuro professor de EF.

4. Reflexão Final

O EP representou um marco essencial na minha formação enquanto professor de EF, permitindo-me aplicar, de forma realista e exigente, todos os conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso acadêmico. Enfrentei inúmeros desafios desde o início, desde a adaptação natural a um contexto que desconhecia ao início da minha prática docente perante alunos de uma faixa etária próxima à minha.

Neste processo, o EP na ESQP teve um papel transformador. A realidade escolar exigiu uma postura ativa, colaborativa e criativa. A vivência no terreno permitiu não só consolidar competências técnicas e pedagógicas, mas também desenvolver uma visão mais ampla do papel do professor, como agente educativo e social, envolvido em múltiplas dimensões que vão além da lecionação — desde a integração no meio escolar à intervenção na escola através de diversas atividades com o intuito de melhorar o processo educativo dos alunos. Em particular, o OC teve um papel fundamental neste percurso. A sua orientação constante, exigente mas sempre construtiva, proporcionou momentos ricos de partilha, aprendizagem e reflexão crítica. A confiança que depositou em mim, a autonomia que me foi concedida e o apoio firme perante as adversidades permitiram que eu me tornasse mais consciente das minhas fragilidades, mas também das minhas potencialidades. A sua experiência e disponibilidade foram determinantes para que eu conseguisse evoluir e tornar-me um melhor profissional.

As dificuldades foram diversas, destacando-se o controlo disciplinar da turma, que exigiu de mim uma postura firme e estratégias pedagógicas eficazes para manter o ambiente propício à aprendizagem. Para responder a esta necessidade, procurei melhorar o tempo de transição, visto ter identificado que poderia ser uma das razões para o surgimento de comportamentos desviantes. Para tal, a utilização de exercícios que necessitassem de um menor tempo para a sua organização foi essencial para implementar transições de exercícios mais fluidas, contribuindo assim para uma gestão mais equilibrada da turma e um melhor envolvimento dos alunos.

No âmbito da assessoria à direção de turma, tive a oportunidade de acompanhar e, posteriormente, conduzir processos essenciais como o PCT e a comunicação com os EE, reforçando competências de organização e comunicação, fundamentais para a gestão eficaz deste papel. Esta experiência permitiu compreender o papel do DT como um elo vital entre alunos, professores e famílias, bem como o impacto direto deste papel no sucesso escolar da turma.

Já no DE, a minha intervenção no grupo-equipa de badminton evidenciou a importância de estratégias pedagógicas adaptadas, da organização logística das competições e do acompanhamento técnico-tático e motivacional dos alunos. Esta vivência extracurricular revelou-se um espaço extremamente enriquecedor para aplicar e desenvolver metodologias diferentes das utilizadas nas aulas de EF, promovendo a participação ativa e o crescimento dos jovens atletas.

Em suma, ao longo deste último ano, constatei que o ensino da EF é uma prática de grande complexidade, que exige um conhecimento aprofundado, uma planificação rigorosa e uma avaliação criteriosa. Contudo, acima de tudo, requer uma abordagem pedagógica significativa, capaz de combater preconceitos e valorizar o papel essencial desta disciplina no desenvolvimento integral dos alunos. Se tivesse de destacar uma competência central que transforma efetivamente o processo de ensino e aprendizagem, apontaria, sem hesitação, para a capacidade de estabelecer uma relação baseada no respeito mútuo, na empatia e na confiança com os alunos. Essa relação é fundamental para promover um envolvimento genuíno dos estudantes, mantendo, simultaneamente, os limites bem claros de forma que a posição de liderança do professor não seja posta em causa.

Concluo este percurso com um sentimento de profunda gratidão, não apenas pelos conhecimentos adquiridos, mas sobretudo pelas pessoas com quem tive o privilégio de trabalhar. As dificuldades superadas ao longo do ano letivo foram muitas, mas foi precisamente nelas que encontrei os maiores pontos de viragem na minha formação. Este foi, sem dúvida, um ano marcante que fortaleceu a minha identidade como professor e renovou a minha vontade de continuar a crescer, a aprender e a contribuir, com empenho e responsabilidade, para uma EF cada vez mais valorizada e transformadora.

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

O papel do feedback motivacional e do questionamento no desempenho no basquetebol escolar

1. Introdução

A intervenção pedagógica tem vindo a ser dividida essencialmente em 5 domínios, nomeadamente, planeamento, instrução, gestão, clima e disciplina (Siedentop, 2008). Stănescu (2013) considera o planeamento um elemento crucial na Educação Física pois fornece as premissas para garantir a eficiência do processo ensino – aprendizagem, definindo objetivos claros que orientam a prática pedagógica. Através da leitura de alguns autores, nomeadamente Vickers (1990), Siedentop (2008) e Bento (2008), é possível reiterar que existem três tipos de planeamento na educação física: planeamento anual, unidade didática e plano de aula. À medida que avançamos de nível no planeamento, o grau de especificação e de especialização vai aumentando, tornando o planeamento cada vez mais objetivo (Vickers, 1990). Embora seja evidente a importância do planeamento, parece existir uma lacuna significativa no contexto da educação física nas escolas, evidenciada pela predominância do uso do planeamento anual (49,2%), em detrimento do uso de unidades didáticas (17,46%) e planos de aula (6,34%) (Stănescu, 2013). Percebe-se assim que muitos dos professores não dão ênfase ao planeamento, especialmente no médio e curto prazo, condicionando, portanto, o processo de ensino – aprendizagem. Contudo, tal como comprovado pelos resultados existentes (i.e., Moy, Renshaw, & Davids, 2014), a realização de um planeamento cuidadoso que crie exercícios que vão ao encontro das necessidades dos alunos é fundamental para otimização da aprendizagem.

No domínio da gestão, Guillamón, López, Cantó e García (2020) referem que a organização da aula é a estruturação dos recursos humanos, bem como as condições materiais, espaciais e temporais, de modo a facilitar o desenvolvimento da aula de educação física. Destacam ainda que a organização da aula permite a estruturação da intervenção didática de forma a facilitar os processos de ensino-aprendizagem.

Relativamente ao clima e disciplina, os comportamentos disruptivos na sala de aula representam cada vez mais um problema sério para o processo de ensino-aprendizagem (Cascales & Prieto, 2019). Alcalá, Río, Calvo e Pueyo (2019) defendem que o professor desempenha um papel importante na gestão da disciplina e, por isso, deve criar estratégias para a criação de um clima positivo no espaço de aula.

O quinto domínio da intervenção pedagógica, e aquele no qual se foca este projeto de investigação, é a instrução. No contexto de Educação Física, a instrução refere-se à apresentação da tarefa a realizar de uma forma estruturada e concreta, não obstante a clarificação da importância dos conteúdos a aprender (Tristán et al., 2016; Haerens et al., 2013). Segundo a Unesco (2017) e Whipp, Taggart, & Jackson (2012), a diversidade que existe atualmente nas escolas, exige que os professores adaptem as suas instruções para ir ao encontro das necessidades específicas e dos diferentes níveis de desenvolvimento dos alunos. Siedentop (1998) diz-nos que existem cinco dimensões na instrução, sendo eles, a informação, o feedback, a demonstração, a preleção e a explicação. Para Godinho, Mendes, Melo e Barreiros (2002) a demonstração proporciona uma imagem, a mais representativa possível, da tarefa a realizar e a preleção fornece a informação ao sujeito sobre o objetivo e a forma de concretização da mesma. Newell (1981) e Schmidt (1991) realçam a importância de complementar a explicação do exercício com o uso da demonstração. A demonstração é uma estratégia pedagógica que consiste na apresentação prática dos movimentos ou comportamentos que devem ser realizados durante o exercício (Darido & Rangel, 2005). Segundo os autores acima referidos, esta é uma técnica que permite minimizar instruções complexas mostrando particularidades do exercício relevantes para a realização do mesmo. Moy et al., (2014) realçam que instruções verbais aliadas a demonstrações visuais são uma componente fundamental do ensino pois permite aos alunos ter uma memória visual dos comportamentos desejados no exercício.

Outro domínio da intervenção pedagógica, e uma das dimensões fulcrais deste projeto, é o feedback. O feedback é uma arma poderosa no que toca a motivar o aluno e a promover melhores resultados, é pertinente acreditar que o feedback deve estar diretamente relacionado com o que os alunos estão a realizar no momento e que deve ser específico e claro, destacando sempre o lado positivo (Hattie, 2008). O mesmo autor destaca que as intervenções mais eficazes são aquelas que envolvem feedback claro e específico, promoção da autorregulação da aprendizagem, estabelecimento de altas expectativas, uso de avaliação formativa e ensino direto. Para além disso, destaca a importância do professor como agente de mudança na sala de aula e enfatiza a necessidade de focar em estratégias que tenham um impacto significativo nos

resultados dos alunos. Costa (1995) destaca que o feedback pedagógico se refere a todas as reações verbais ou não verbais do professor, quando dirigidas à prestação motora ou cognitiva dos alunos com o objetivo de o interrogar sobre o que fez e como fez, e quando descreve e/ou corrige a sua prestação. Já Pieron (1992) descreve o feedback de uma forma mais simples, quando afirma que toda a informação fornecida aos alunos tem o objetivo de os ajudar a repetir comportamentos motores corretos e a eliminar os incorretos. Quina (2009) completa estas definições, ao destacar que o feedback pode influenciar a motivação dos alunos. A importância do feedback é realçada por Bloom & Bourdon (1979) que nos referem que os feedbacks são responsáveis por cerca de um quarto da variância do nível de aquisições dos alunos e por Bilodeau (1969) que comprovou que sem feedbacks não há aprendizagem.

Saindo dos cinco domínios da intervenção pedagógica para uma estratégia de ensino fundamental no processo de ensino e aprendizagem, e segunda variável em estudo nesta investigação, Griffin et al., (2003) e Araújo (2006) referem que o questionamento é um dos principais processos de instrução quando o objetivo é o desenvolvimento da capacidade tática dos alunos. Biddle e Chatsizarantis (1999) e Whitehead (1994) corroboram os autores acima realçando o papel do questionamento na promoção da capacidade crítica dos alunos e na inclusão dos mesmos no processo ensino aprendizagem. Pilula (2016) acredita que o professor, através da utilização do questionamento, cria uma atmosfera de pensamento e reflexividade sobre os processos de resolução de problemas, desenvolvendo nos alunos a curiosidade e a criatividade, tornando-os conhecedores intrínsecos do jogo, bem como, aumentando exponencialmente a sua eficácia no mesmo. No fundo, o foco do questionamento deverá centrar-se na capacidade de o aluno solucionar determinado comportamento enfatizado pelo professor (Pearson e Webb, 2008).

O questionamento está organizado em quatro tipos, sendo eles: recordatório; convergente; divergente; e de valor (Siedentop, 1976). O questionamento recordatório requer uma resposta relativa à memória do aluno, por exemplo, "segundo o que abordamos anteriormente, qual o comportamento que deverás adotar quando estás a defender e o portador da bola é o teu adversário direto?". No caso do questionamento convergente, procurar-se-á conduzir o aluno à resposta esperada pelo professor, levando-o ao objetivo claramente definido, e.g., "porque te deves encontrar a defender entre a baliza e o teu adversário?". Relativamente ao questionamento divergente, procurar-se-á que o aluno diversifique o seu processo de pensamento, no sentido de estimular a sua criatividade para a resolução de problemas, e.g., "quando és o portador da bola e te encontras na transição defesa-ataque que comportamentos poderás

adotar?". No que concerne ao questionamento de valor, o mesmo deverá requerer expressamente uma escolha, atitude e opinião sobre determinado acontecimento, exemplificando, "como reagiriam se os alunos na barreira não se encontrassem à distância regulamentar?" (Siedentop, 1976). Para além da utilização do questionamento para o entendimento do exercício, esta é uma ferramenta que permite ao professor verificar o nível de apreensão do conteúdo e a consolidação das aprendizagens por parte dos alunos (Forrest, Webb, & Pearson, 2006). Podemos, portanto, destacar que a capacidade de o professor planear e implementar tarefas adequadas, bem como gerar o respetivo questionamento e dar feedback motivacional, confere valor pedagógico e didático ao processo de ensino, valorizando exponencialmente a pertinência para o ensino da Educação Física.

O principal objetivo deste projeto de investigação é avaliar o impacto do feedback motivacional e do questionamento no desempenho de alunos de ensino secundário na modalidade de basquetebol, dentro do contexto de aula de Educação Física. Pretende-se, também, analisar se a utilização do feedback motivacional e do questionamento influenciam a tomada de decisão dos alunos durante situações de jogo. A tomada de decisão em desportos coletivos, como o basquetebol, é essencial e estas estratégias podem ser um fator determinante para aumentar a confiança dos alunos nesse momento. Assim, este estudo procurará analisar se os alunos que recebem estímulos de reflexão através do questionamento e feedback motivacional (incentivos e reforços positivos) apresentam melhor desempenho na prática da modalidade.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Os participantes do estudo fazem parte das duas turmas que lecionei ao longo do ano letivo, quer em regime de autonomia relativa quer de forma partilhada, sendo por isso uma amostra por conveniência. Dentro da amostra, a recolha de dados para análise foi realizada em dezasseis participantes escolhidos de forma aleatória, sendo oito do género masculino e oito do género feminino, de duas turmas do ES da ESQP, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos de idade. Todos os participantes têm experiência prévia em aulas de EF.

2.2. Procedimentos

Para a realização desta investigação, utilizámos a observação direta do Game Performance Assessment Instrument (GPAI) (Oslin, Mitchell, & Griffin, 1998) com a ajuda do restante NEEF. Apesar de sabermos que a instrução indireta, com recurso ao vídeo, é mais fiável, pela impossibilidade de gravar as aulas, optamos pela observação direta com critérios bem definidos e validados pelo instrumento. Para tal, antes do início da recolha de dados, todos os observadores foram treinados para o uso do instrumento para garantir a fiabilidade. As componentes avaliadas foram a tomada de decisão, o suporte e a execução das habilidades motoras.

Por utilizar duas turmas para a investigação, utilizámos os seguintes procedimentos: na primeira aula utilizámos o feedback motivacional e o questionamento nos alunos aleatoriamente escolhidos da turma A e os métodos mais tradicionais na turma B. Na segunda aula da investigação, trocámos os métodos, utilizando os mais tradicionais na turma A e o feedback motivacional e o questionamento na turma B. Esta abordagem permite controlar potenciais riscos de enviesamento, como o efeito da ordem de apresentação e a familiarização dos alunos com as tarefas propostas.

A investigação decorreu durante a parte fundamental das quatro aulas de basquetebol, onde foi aplicado o mesmo PDA de forma que outros fatores influenciassem o mínimo possível esta investigação (a aula pode ser consultada no anexo 17). Os exercícios foram previamente validados por pessoas experientes no ensino da EF para garantir que são adequados ao nível dos participantes e permitem observar as competências alvo, como o professor responsável e o orientador.

Alguns dos feedbacks motivacionais utilizados foram: “vamos lá”, “tu consegues”, “muito bem”, “bom cesto”, “bem jogado”, “espetáculo”, “continua assim”. Estes feedbacks são utilizados de forma espontânea e adaptados ao contexto da ação, reforçando comportamentos adequados e incentivando a participação ativa.

Relativamente ao questionamento, foram utilizadas perguntas específicas durante a instrução e durante o exercício que promovem a reflexão sobre o jogo e compreensão dos comportamentos que devem adotar. Alguns exemplos são: “Nesta situação, que comportamento devo adotar?”, “depois de passar a bola o que devo fazer?”, “o que está mal nesta situação?”, “para onde me devo desmarcar se a bola está ali?”, “se tenho a bola e ninguém me está a defender, qual é a primeira ação que devo realizar?”.

Avaliação da tomada de decisão, suporte e habilidades motoras

As três componentes acima mencionadas foram avaliadas, conforme dito anteriormente, através da observação direta do GPAI (Oslin, et al., 1998). Para tal, cada um dos restantes elementos do núcleo de estágio observaram, por aula, quatro alunos aleatoriamente escolhidos. É pertinente realçar que os alunos observados na primeira aula de cada turma, foram os mesmos na segunda aula considerando que, ao não trocar os alunos nem os avaliadores, teremos resultados mais viáveis. Esta avaliação decorrerá nas aulas completas com PDA focados em situações de jogo reduzidos visto que este tipo de tarefa permite criar cenários mais controlados e facilitam a observação dos comportamentos-alvo.

Os critérios para uma classificação apropriada e eficiente, segundo o instrumento, serão:

1. Tomada de decisão:

- O jogador escolhe passar para um colega livre de marcação.
- O jogador escolhe lançar ao cesto quando apropriado.

2. Habilidades Motoras:

- Receção: Controlar a bola.
- Passe: A bola chega ao destino pretendido.

- Lançamento: Concretiza cesto.

3. Suporte:

- O jogador apoia o portador da bola desmarcando-se para um local apropriado para receber um passe.

Os dados recolhidos foram registados em grelhas de observação específicas e posteriormente analisados de forma descritiva e comparativa, recorrendo a técnicas de análise estatística simples para identificar padrões de comportamento e diferenças entre condições experimentais.

Tabela 1 – Grelha de observação direta do GPAI adaptada de Oslin, Mitchell, & Griffin (1998).

Tomada de Decisão		Execução Técnica		Suporte	
Apropriada	Inapropriada	Eficiente	Ineficiente	Apropriado	Inapropriado

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Os dados do presente estudo foram descritos como média \pm desvio padrão. A verificação da normalidade das variáveis foi realizada através do teste de *Shapiro-Wilk*, uma vez que a amostra era composta por menos de trinta sujeitos por grupo. Considerando que as variáveis apresentaram uma distribuição normal, foi utilizado o teste t de amostras emparelhadas com o objetivo de analisar as diferenças entre as duas condições distintas (condição com feedback e questionamento e condição sem feedback e questionamento). Para o tamanho do efeito (*d*) foi determinado o *d* de Cohen, tendo como referências os valores de: 0.2 – trivial; 0.6-pequeno; 1.2 - grande e 2.0 - muito grande (Hopkins et al., 2009). Todas as análises estatísticas foram elaboradas com recurso ao software *IBM SPSS Statistic* (IBM Corp., 2021) e ao *Microsoft Excel* (Microsoft Corporation, 2018).

3. Resultados

Os resultados referentes à recolha de dados do GPAI e da sua análise encontram-se descritos abaixo. Na Tabela 2 e na Figura 1, relativamente ao índice de Tomada de Decisão Apropriada (TD AP), os resultados obtidos demonstraram que existem diferenças estatisticamente significativas entre a condição COM e a condição SEM, observando-se um grande tamanho de efeito entre as condições.

No que diz respeito à Tomada de Decisão Inapropriada (TD IN), não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre as duas condições, embora tenha sido identificado um efeito trivial. Tal poderá indicar uma tendência de aumento na frequência de decisões inapropriadas na condição COM.

Relativamente à Tomada de Decisão Total (TD T), os resultados permitem indicar que houve diferenças significativas entre as condições, com um tamanho de efeito elevado, sugerindo um aumento expressivo do número total de decisões na condição COM.

Tabela 2 – Comparação dos dados do GPAI na tomada de decisão com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento.

Variável	COM	SEM	Diferença	Valor de <i>p</i>	<i>d</i>
TD AP (n)	12.00 ± 6.96	8.81 ± 5.84	3.19	< 0.01*	1.33 [efeito grande]
TD IN (n)	4.38 ± 2.50	3.44 ± 2.78	0.94	0.06	0.52 [efeito trivial]
TD T (n)	16.38 ± 7.58	12.25 ± 6.88	4.13	< 0.01*	1.35 [efeito grande]

Legenda: TD AP – Tomada de Decisão Apropriada; TD IN – Tomada de Decisão Inapropriada; TD T – Tomada de Decisão Total. * diferenças significativas

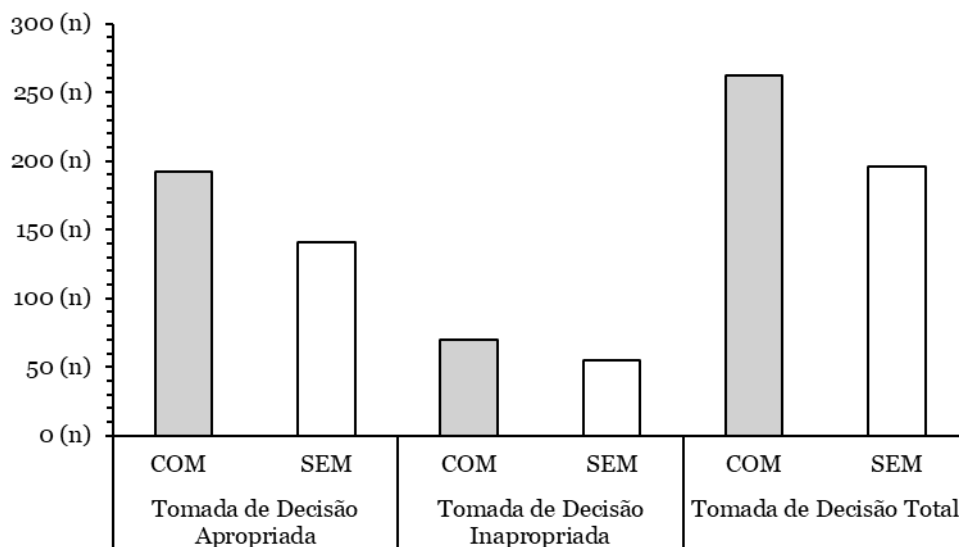


Figura 1 – Gráfico de comparação da quantidade de tomadas de decisão com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento.

Na Tabela 3 e na Figura 2, no que se refere ao índice de Execução Técnica Eficiente (ET EF), os resultados demonstraram a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a condição COM e a condição SEM, com um tamanho de efeito grande, indicando uma melhoria considerável na execução técnica eficiente sob a condição COM.

Quanto ao índice de Execução Técnica Ineficiente (ET IN), não foram observadas diferenças significativas entre as condições, com um efeito trivial, sugerindo que a intervenção/condição não teve impacto relevante sobre os erros técnicos.

No que diz respeito à Execução Técnica Total (ET T), os resultados obtidos evidenciaram diferenças estatisticamente significativas entre a condição COM e a condição SEM, com um tamanho de efeito moderado, o que indica um aumento geral na quantidade de execuções técnicas realizadas na condição COM.

Tabela 3 - Comparação dos dados do GPAI na eficiência técnica com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento.

Variável	COM	SEM	Diferença	Valor de p	d
ET EF (n)	11.00 ± 6.28	7.75 ± 3.92	3.25	< 0.02*	0.97 [efeito grande]
ET IN (n)	6.31 ± 3.70	6.25 ± 2.72	0.06	0.95	0.02 [efeito trivial]
ET T (n)	17.31 ± 7.03	14.00 ± 5.03	3.31	0.01*	0.70 [efeito pequeno]

Legenda: ET EF – Eficiência Técnica Eficiente; ET IN – Eficiência Técnica Ineficiente; ET T – Eficiência Técnica Total.
* diferenças significativas

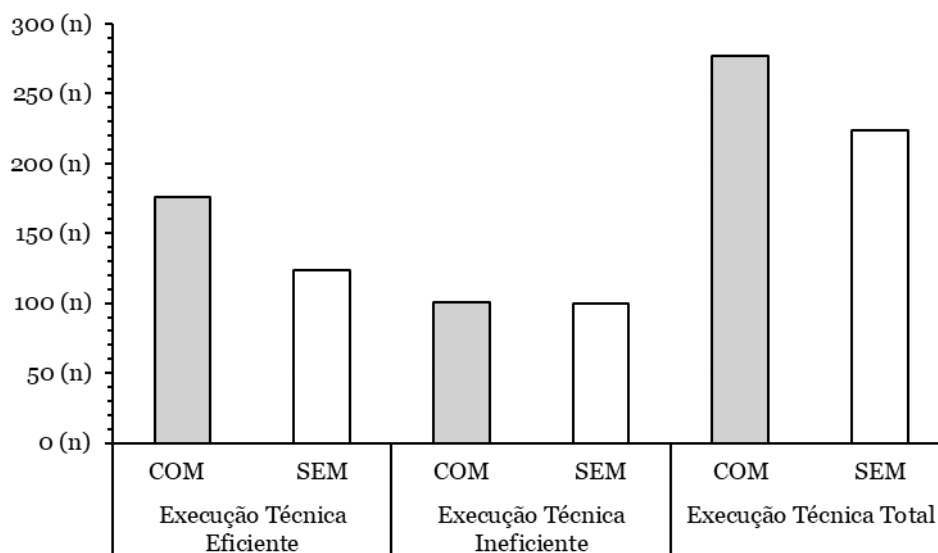


Figura 2 - Gráfico de comparação da quantidade de execução técnica com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento.

Na Tabela 4 e na Figura 3, relativamente ao índice de Suporte Adequado (S AP), os resultados não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre a condição COM e a condição SEM, embora tenha sido observado um efeito pequeno, sugerindo uma tendência de melhora que, no entanto, não se confirma estatisticamente.

No índice de Suporte Inadequado (S IN), igualmente não se verificaram diferenças significativas entre as condições, e o tamanho do efeito foi negativo e trivial, o que sugere uma pequena redução na média, mas sem relevância estatística ou prática.

Por fim, no que diz respeito ao Suporte Total (S T), os resultados indicam ausência de diferenças significativas entre as condições, com um tamanho de efeito também considerado trivial, não havendo impacto relevante da condição COM sobre o número total de desmarcações efetuadas.

Tabela 4 - Comparação dos dados do GPAI do suporte com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento.

Variável	COM	SEM	Diferença	Valor de p	d
S AP (n)	9.81 ± 6.48	9.00 ± 6.13	0.81	0.17	0.37 [efeito pequeno]
S IN (n)	3.13 ± 1.82	3.38 ± 2.36	0.25	0.72	0.92 [efeito trivial]
S T (n)	12.94 ± 6.13	12.38 ± 6.11	0.56	0.57	0.14 [efeito trivial]

Legenda: S AP – Suporte Adequado; S IN – Suporte Inadequado; S T – Suporte Total.

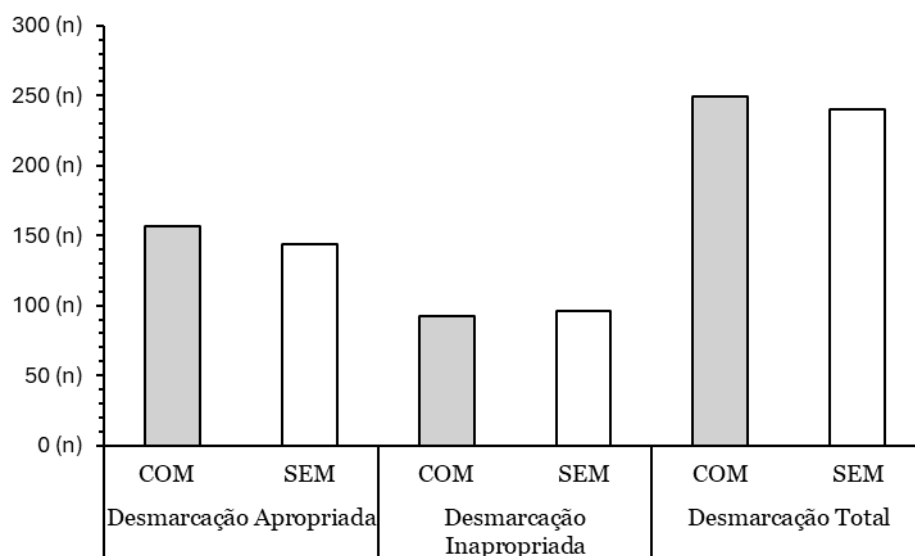


Figura 3 - Gráfico de comparação da quantidade de suporte com (COM) e sem (SEM) feedback motivacional e o questionamento.

4. Discussão

O principal objetivo desta investigação foi analisar o impacto da utilização do feedback motivacional e do questionamento no desempenho de alunos do ES na modalidade de basquetebol, no contexto das aulas de EF. Partindo da premissa de que ambas as estratégias pedagógicas promovem a aprendizagem, procurou-se compreender de que forma estas influenciam algumas das variáveis fundamentais para o desempenho dos alunos em jogo: a tomada de decisão, a execução técnica e o suporte.

Os resultados obtidos indicam que a aplicação destas estratégias pedagógicas teve um efeito positivo significativo na tomada de decisão apropriada e na execução técnica eficaz dos alunos, com tamanhos de efeito elevados. Em contrapartida, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas nos comportamentos de suporte, embora tenha sido observada uma tendência ligeira de melhoria. Estas conclusões indicam que a combinação do reforço positivo com perguntas orientadas à reflexão do aluno tem um impacto significativo, contribuindo simultaneamente para a melhoria do desempenho e para um maior envolvimento nas situações de jogo. Esta evidência corrobora as conclusões dos estudos de Santos (2025) e Wilson et al. (2012) que destacam que os alunos ao serem incentivados a refletir sobre a prática e encorajados através de reforços motivacionais, demonstram maior autoconfiança e uma participação mais ativa no processo de aprendizagem.

No que diz respeito à tomada de decisão, os dados revelaram um efeito grande, com um aumento estatisticamente significativo no número de decisões apropriadas. A melhoria observada na tomada de decisão está em linha com os autores que defendem o questionamento como ferramenta promotora da consciência tática e da análise crítica no contexto do jogo (Griffin et al., 2003; Pearson & Webb, 2008). Ao serem convidados a refletir sobre o “porquê” e o “como” das suas ações, os alunos parecem desenvolver um pensamento mais estratégico, que se traduz em decisões mais eficazes em jogo.

Relativamente à execução técnica, verificou-se igualmente uma melhoria significativa na eficiência, com um tamanho de efeito elevado. Este dado reforça as ideias de Schmidt (1991) e Moy et al. (2014), que salientam a importância de feedbacks claros, específicos e motivacionais para a aquisição e consolidação de habilidades motoras. O feedback motivacional funcionou como um estímulo que promoveu não só a repetição de comportamentos corretos, mas também o empenho e a tentativa frequente, elementos essenciais no processo de ensino e aprendizagem.

No que se refere à variável “suporte” — que engloba comportamentos de desmarcação para apoio ao portador da bola — não apresentou diferenças estatisticamente significativas entre as duas condições, apesar de se ter observado uma tendência de ligeira melhoria. Este resultado poderá estar associado à natureza mais complexa deste tipo de comportamento, que exige leitura de jogo, antecipação e coordenação com os colegas. Para além disso, a experiência dos alunos na modalidade poderá ter limitado a perceção e execução do comportamento de suporte, uma vez que jogadores menos experientes tendem a focar-se na bola e a ter maior dificuldade em interpretar e antecipar as dinâmicas do jogo coletivo. Por fim, a duração da implementação deste projeto pode não ter sido suficiente para promover alterações significativas nesse domínio, o que está em linha com estudos que referem que comportamentos táticos coletivos requerem tempo e repetição em contextos variados para se desenvolverem plenamente (Castelão et al., 2014).

Entre as principais limitações deste estudo destaca-se e o número reduzido de sessões e o tempo limitado de aplicação da investigação. Em apenas duas aulas por turma, ainda que cuidadosamente planeadas, pode não ter sido possível observar o potencial máximo das estratégias, especialmente em variáveis de maior complexidade como o suporte. Adicionalmente, a amostra restrita e a impossibilidade do recurso à gravação das aulas, condicionou a recolha de dados à observação direta do GPAI, podendo assim ter acrescentado alguma variabilidade nos dados consoante os observadores.

Sugere-se, para investigações futuras, a realização de estudos com maior duração e com uma amostra maior. Para além disso, a utilização das estratégias aplicadas de forma isolada, de modo a compreender melhor o contributo específico de cada uma para as diferentes dimensões da performance, pode ser um aspeto bastante interessante para se aprofundar. Seria ainda pertinente analisar o impacto destas estratégias pedagógicas em alunos com diferentes motivações ou estados maturacionais, permitindo um entendimento mais aprofundado sobre a eficácia do feedback motivacional e do questionamento em contextos diversos.

Por fim, esta investigação reforça a importância do uso deste tipo de estratégias que promovem o pensamento crítico, a reflexão e a valorização dos alunos para a melhoria do desempenho desportivo, mas também para a formação de alunos mais autónomos, conscientes e motivados para a prática desportiva. A introdução sistemática do feedback motivacional e do questionamento pode ser uma estratégia pedagógica eficaz para aumentar a qualidade da participação dos alunos nas aulas e desenvolver competências técnico-táticas de forma mais consistente. Recomenda-se que os

professores utilizem reforços positivos com regularidade e formulem perguntas que estimulem a reflexão dos alunos durante e após os exercícios. Estas práticas não exigem recursos adicionais, podendo ser integradas facilmente no momento da instrução e ajustadas aos diferentes níveis de ensino e modalidades. Além disso, a sua aplicação poderá contribuir para um clima de aula mais motivador, com maior envolvimento cognitivo dos alunos e melhoria da tomada de decisão em contextos desportivos.

5. Conclusão

Os resultados desta investigação demonstraram que tanto o feedback motivacional como o questionamento constituem estratégias pedagógicas eficazes para a melhoria do desempenho de alunos do ES na modalidade de basquetebol, com efeitos significativamente positivos ao nível da tomada de decisão e da execução técnica de habilidades motoras.

Na prática, a combinação do feedback motivacional com o questionamento emerge como uma abordagem multifacetada que enriquece o processo de ensino-aprendizagem. O feedback motivacional proporciona um reforço imediato e positivo, essencial para o incentivo à repetição de comportamentos técnico-táticos eficazes. Já o questionamento promove a reflexão crítica e o desenvolvimento do pensamento estratégico, permitindo que os alunos compreendam mais profundamente as suas ações e tomem decisões mais acertadas em contexto de jogo. Assim, a integração destas estratégias permite criar um ambiente de aprendizagem dinâmico, onde as competências técnico-táticas são desenvolvidas de forma mais completa e eficaz.

Em suma, esta investigação reforça a importância de diversificar os métodos pedagógicos nas aulas de EF, valorizando tanto o feedback motivacional como o estímulo à reflexão através do questionamento, como formas complementares para promover o desenvolvimento de competências dos alunos.

Referências

Capítulo 1:

Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 103-113.
<https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>

Aguiar, M. V. D. (2021). Estratégias de Ensino e Aprendizagem em Educação Física: Estilo de Ensino Comando e Estilo de Inclusão.

Antunes, C. (2002). Novas formas de ensinar – Novas formas de aprender. *Artmed*.
Assembleia da República. (1986). *Lei n.º 46/86, de 14 de outubro – Lei de Bases do Sistema Educativo*. Diário da República, 1.^a série.
<https://dre.pt/dre/detalhe/lei/46-1986-652262>

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física (3ª Ed.)*. Livros Horizonte.

Clemente, F., & Mendes, R.M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemas associados. *Exedra: Revista Científica*, (7), 70-85.

Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154-161.
<https://doi.org/10.1097/JES.ob013e318292f3ec>

Deci, E., & Ryan, R. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>

Decreto-Lei nº 55/2018 (2018, 6 de julho) (Portugal). Diário da República I Série, (129/2018). <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>

Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. Diário da República n.º 47/1991 – I Série A. Ministério da Educação. Disponível em www.dre.pt.

Decreto-Lei nº 139/2012 (2012, 5 de julho) (Portugal). Diário da República I Série, (129/2012). <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/139-2012-178548>

Domingo Blázquez Sánchez. (2017). Cómo evaluar bien?: educación física: el enfoque de la evaluación formativa. Inde.

Fernandes, D. (2019). Para uma fundamentação e melhoria das práticas de avaliação pedagógica. Texto de apoio à formação-Projeto MAIA. Lisboa: Instituto de Educação da Universidade de Lisboa e Direção Geral de Educação do Ministério da Educação

Graça, A., & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: Ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5), 67-79.

Grehaigine, J.-F, Mahut, B., & Fernandez, A. (2001). Qualitative observation tools to analyse soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1(1), 52-61. <https://doi.org/10.1080/24748668.2001.11868248>

Guskey, T. (2000). *Evaluating Professional Development*. Corwin Press.

Hattie, J. (2008). *Visible learning*. In Routledge eBooks. <https://doi.org/10.4324/9780203887332>

Januário, C. a. S. D. S. (2008, July 14). Do pensar ao planear : análise das decisões préinterativas de planeamento de professores de educação física em estágio curricular supervisionado. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/391>

Jones, R., & Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*, 39(2), 150-160.

Marques, A., Gómez, F., Martins, J., Catunda, R., & Sarmiento, H. (2017). Association between physical education, school-based physical activity, and academic performance: a systematic review (Asociación entre la educación física, la

- actividad física en la escuela, y el rendimiento académico: una revisión sistemática). *Retos*, 31, 316–320. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.53509>
- Matos, M. M. S. F. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico* (Doctoral dissertation, Universidade Tecnica de Lisboa (Portugal)).
- Memmert, D. (2015). *Teaching Tactical Creativity in Sport: Research and Practice*. Routledge.
- Ministério da Educação. (2017). *Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho*. Diário da República, 2.ª série, n.º 128. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/5908-2017-107636120>
- Neves, A., & Ferreira, A. (2015). *Avaliar é preciso? Guia prático de avaliação para professores e formadores*. Lisboa: Guerra e Paz Editores.
- Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: Crítica da razão didática. In F. Azevedo (Ed.), *Didática e práticas: A língua e a educação literária* (pp. 66–86). Ópera Omnia.
- Piaget, J. (1932). *The moral judgment of the child*. Kegan Paul, Trench, Trubner & Co.
- Quina, JDN (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física. A organização do processo de ensino em Educação Física*.
- Rinaldi, R. P. (2006). *Informática na educação: um recurso para a aprendizagem e desenvolvimento profissional de professoras mentoras* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina]. Repositório Institucional da UFSC.
- Rosa, N. S. S., & Pires, J. S. (2022). A avaliação escolar e suas influências no processo de ensino-aprendizagem. *Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento*, 7(2), 186–206. <https://doi.org/10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/educacao/avaliacao-escolar>

- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (2008). *Introduction to physical education, fitness, and sport* (8^a ed.). McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Silva, E. A., & Delgado, O. C. (2018). O processo de ensino-aprendizagem e a prática docente: reflexões. *Revista Espaço Acadêmico*, 8(2), 40–52.
- Stănescu, M. (2013). A relação entre conteúdo planejado e real em educação física. *Procedia - Ciências Sociais e Comportamentais*, 76, 790-794. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.207>
- Trautner, M., & Schwinger, M. (2022). How are incremental theories about studying motivation related to effective motivation regulation? *Learning and Individual Differences*, 100, 102232. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102232>
- Vickers, J. (1990). *Instructional design for teaching physical activities*. Human Kinetics Books. ISBN 0-87322-226-1
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Capítulo 2:

- Alcalá, D. H., Río, J. F., Calvo, G. G., & Pueyo, Á. P. (2019). Comparing effects of a TPSR training program on prospective physical education teachers' social goals, discipline and autonomy strategies in Spain, Chile and Costa Rica. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(3), 220-232.
- Araújo, D. (2006). Tomada de decisão no desporto
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3ª Edição). Lisboa: Livros Horizonte.
- Biddle, S., & Chatzisarantis, N. (1999). Motivation for a physically active lifestyle through physical education. In Auweele, Y., Bakker, F., Biddle, S., Durand, M., & Seiler, R. (eds.), *Psychology for physical educators* (pp. 5-26). Human Kinetics.
- Bilodeau, I. M. (1969). A note on verbal reinforcement combinations. *Journal of Motor Behavior*, 1(1), 61-64.
- Bloom, R. B., & Bourdon, L. (1979). Types and frequencies of teachers' written instructional feedback. *The Journal of Educational Research*, 74(1), 13-15.
- Costa, F. A. A. C. D. (1988). O sucesso pedagógico em educação física: estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino.
- Cascales, J. Á. M., & Prieto, M. J. R. (2019). Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 54-60.
- Castelão, D., Garganta, J., Santos, R., & Teoldo, I. (2014). Comparação do comportamento tático e do desempenho de jovens jogadores de futebol em jogos reduzidos de 3x3 e 5x5. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14 (3), 801-813.
- Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). *Educação Física Na Escola: Implicações Para a Prática Pedagógica*. Grupo Gen-Guanabara Koogan.
- Gard, M., Hickey-Moody, A., & Enright, E. (2012). Youth culture, physical education and the question of relevance: After 20 years, a reply to Tinning and

Fitzclarence. *Sport, Education and Society*, 18(1), 97-114.
<https://doi.org/10.1080/13573322.2012.690341>

Griffin, L. L., Butler, J., Lombardo, B., & Nastasi, R. (2003). An introduction to teaching games for understanding. *Teaching games for understanding in physical education and sport*, 1-9.

Godinho, M., Mendes, R., Melo, F., & Barreiros, J. (2002). Controlo motor e aprendizagem. *Fundamentos e aplicações*.

Haerens, L., Aelterman, N., Van den Berghe, L., De Meyer, J., Soenens, B., and Vansteenkiste, M. (2013). Observing physical education teachers' needsupportive interactions in classroom settings. *J. Sport Exerc. Psychol.* 35, 3-17.

Hall, T. J., Heidorn, B., & Welch, M. (2011). A description of preservice teachers' task presentation skills. *Physical Educator*, 68(4), 188-198.

Hopkins, W., Marshall, S., Batterham, A., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine + Science in Sports+ Exercise*, 41(1), 3.

Moy, B., Renshaw, I., & Davids, K. (2014). Variations in acculturation and Australian physical education teacher education students' receptiveness to an alternative pedagogical approach to games teaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(4), 349-369.

Newell, K. M. (1991). Aquisição de habilidades motoras. Revisão anual de psicologia.

Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The game performance assessment instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of teaching in physical education*, 17(2), 231-243.

Pearson, P. J., & Webb, P. (2008). Developing effective questioning in teaching games for understanding (TGfU).

Pieron, M. (1992). *Pédagogie des activités physiques et du sport*. Ed. revue EPS.

Quina, J. D. N. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. *A organização do processo de ensino em Educação Física*.

- Rosa Guillamón, A., Carrillo López, P. J., García Cantó, E., & Moral García, J. E. (2020). La organización y la gestión de la clase de Educación Física. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(4), 81-82.
- Santos, PRB dos. (2025). Estratégias de Reforço Positivo em Ambientes Escolares: Impactos no Comportamento dos Alunos. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 14 (3), e7014348476. <https://doi.org/10.33448/rsd-v14i3.48476>
- Schmidt, R. A. (1993). Aprendizagem e performance motora: dos princípios à prática. *São Paulo: Movimento*.
- Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la educación física (Vol. 129). Inde.
- Stănescu, M. (2013). A relação entre conteúdo planejado e real em educação física. *Procedia - Ciências Sociais e Comportamentais*, 76, 790-794. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.207>
- Tristán, J., López-Walle, J. M., Tomás, I., Cantú-Berrueto, A., Pérez-García, J. A., and Castillo, I. (2016). Development and validation of the coach's task presentation scale: a quantitative self-report instrument. *Psychol. Sport Exerc.* 25, 68–77.
- UNESCO. (2017). A guide for ensuring inclusion and equity in education. UNESCO (Published).
- Vickers, J. (1990). Instructional design for teaching physical activities. Human Kinetics Books. ISBN 0-87322-226-1
- Whipp, P., Taggart, A., & Jackson, B. (2012). Differentiation in outcome-focused physical education: Pedagogical rhetoric and reality. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(4), 370–382. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754001>
- Wilson, K., Taylor, K., Kowalski, S., & Carlson, J. (2012). The impact of formative feedback and student reflection on learning: A teaching experiment in a university-level mathematics course. *Educational Technology Research and Development*, 60(3), 399–410. <https://doi.org/10.1007/s11251-011-9168-3>

Anexos

Anexo 1 – Plano de Aula 6º9 – Aula 1

Anexo 2 – Plano de Aula 6º9 – Aula 2

Anexo 3 – Planeamento Anual 12ºC

Anexo 4 – Exemplo de Unidade Didática

Anexo 5 – Exemplo de Plano de Aula

Anexo 6 – Exemplo de Reflexão de Aula

Anexo 7 – Exemplo de Grelha de Avaliação Inicial

Anexo 8 – Exemplo de Grelha de Avaliação Sumativa

Anexo 9 – Grelha de Avaliação Final

Anexo 10 – Exemplo de Plano de Aula do Desporto Escolar

Anexo 11 – Exemplo de Autorização de Saída do Desporto Escolar

Anexo 12 – Exemplo de Cartaz do Ginásio Sensorial

Anexo 13 – Exemplo de Cartolina do Dia do Professor

Anexo 14 – Cartaz da Atividade do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

Anexo 15 – Cartaz da Atividade “Camões não navegou com WiFi”

Anexo 16 – Cartaz do Podcast “Mente Jovem”

Anexo 17 – Plano de Aula do Projeto de Investigação

Anexo 1 – Plano de Aula 6º9 – Aula 1

- PLANO DE AULA -							
PROFESSORES	Rúben Madeira	Aula Nº	1	Local	Pavilhão	Ano/Turma	6ºano
DATA	18/02/2025	Hora	08h15min	Duração	50 min	Nº de Alunos	20
Unidade Didática	Basquetebol			Função Didática	Transmissão.		
Material	30 sinalizadores; 10 bolas de basquetebol; 4 coletes.						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Passe de peito; passe picado; drible de progressão; lançamento na passada; deslocamento.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, Orientação espacial; coordenação; reação; resistência; equilíbrio.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o empenho, motivação, concentração, determinação, espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	Os alunos, equipam-se, cumprindo o tempo determinado. Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula.	Tempo de Balneário + Explicação do funcionamento da aula Os alunos dispõem de 5 minutos para se equipar e, após esse tempo, devem estar no local da aula para ouvir a explicação do funcionamento da mesma. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.	Os alunos cumprem o tempo determinado e, após os 5 minutos de balneário, encontram-se no local da aula. Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.	08:15 10' 08:25
	O aluno executa os exercícios propostos aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática. O aluno, posicionando-se no centro do pavilhão, executa mobilização articular, predispondo-se para a prática desportiva.	Aquecimento – Apanhada + Mobilização Articular Jogo da apanhada com 3 jogadores a apanhar. Sempre que um aluno for apanhado, deve realizar o exercício de mobilidade articular proposto pelo professor. Variante: Aumentar / diminuir o número de alunos a apanhar. Professor: O professor desloca-se pelo espaço ajudando sempre que necessário, dando feedbacks. Alunos: 3 jogadores a apanhar.	Mobilização articular: - Os alunos realizam com eficácia as situações de contração muscular alongamento-encurtamento.	08:25 10' 08:35
P A R T E F U N D A M E N T A L	O aluno com bola, passa-a direcionando a bola para o colega. O aluno com bola, dribla-a progredindo rapidamente. O aluno com bola desloca-se mantendo contacto visual com a bola.	Dois a dois – Técnica individual Os alunos, dois a dois, executam as tarefas propostas com o objetivo de aprimorar a componente técnica. 1º momento – Frente a frente, os alunos executam passe de peito um para o outro; 2º momento – Frente a frente, os alunos executam passe picado um para o outro; 3º momento – O aluno executa drible de progressão até meio do caminho, seguido de passe de peito e volta em deslocamento de costas. 4º momento - O aluno executa drible de progressão até meio do caminho, seguido de passe picado e volta em deslocamento de costas. 5º momento – O aluno executa passe e desloca-se para trás do colega que, ao receber a bola, executa drible até à posição inicial do outro colega, faz a viragem com pé eixo e inicia o exercício novamente.	Passe de peito: - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa, dirigida ao colega. Passe picado: - Bola segura com as duas mãos; - Extensão dos M.S na direção do solo e para a frente. Drible de progressão: - Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Realizar o batimento com a flexão do pulso à altura da cintura. Deslocamento: - Olhar dirigido para a frente; - Não cruzar os apoios.	08:35 10' 08:45

<p>P A R T E F U N D A M E N T A L</p>	<p>O aluno com bola, realiza drible de progressão na direção do cesto.</p> <p>O aluno com bola, realiza passe picado direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno com bola, realiza lançamento na passada procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno sem bola, desloca-se para criar linhas de passe em direção ao cesto.</p>	<p style="text-align: center;">2x0 com lançamento na passada</p> <p>1º momento – Os alunos executam situação de 2x0, progredindo através da utilização do passe de peito e passe picado e finalizam a jogada com lançamento na passada.</p> <p>2º momento – Os alunos executam situação de 2x0, realizando sobreposições sobre o colega sempre que realizam passe e finalizam a jogada com lançamento na passada.</p> <p>Variantes: - Realizar lançamento em apoio; - Adicionar um defesa para realizar situação de 2x1.</p> <p>Alunos: Divididos por duas filas. Professor: Na periferia do campo.</p>	<p>Passe de peito: - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa, dirigida ao colega.</p> <p>Passe picado: - Bola segura com as duas mãos; - Extensão dos M.S na direção do solo e para a frente.</p> <p>Drible de progressão: - Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Realizar o batimento com a flexão do pulso à altura da cintura.</p> <p>Lançamento na passada: - Realização dos dois apoios; - Realizar o lançamento com a mão oposta à perna de impulso.</p> <p>Deslocamento: - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a bola.</p>	<p style="text-align: right;">08:45 15' 09:00</p>
<p>P A R T E F I N A L</p>	<p>O aluno responde às perguntas e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p>	<p style="text-align: center;">Balanco da aula e tempo de balneário</p> <p>Os alunos ouvem atentamente o balanço da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Balanco da aula: - Atenção.</p>	<p style="text-align: right;">09:00 05' 09:05</p>
<p>Observações:</p>				

Anexo 2 – Plano de Aula 6º9 – Aula 2

- PLANO DE AULA -								
PROFESSORES	Rúben Madeira		Aula Nº	2	Local	Pavilhão	Ano/Turma	6ºano
DATA	25/02/2025	Hora	08h15min	Duração	50 min	Nº de Alunos	20	
Unidade Didática	Basquetebol			Função Didática	Transmissão.			
Material	Sinalizadores; 4 cones; 4 bolas de basquetebol; 20 coletes.							
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Passe de peito; passe picado; drible de progressão; lançamento em apoio; deslocamento.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, Orientação espacial; coordenação; reação; resistência; equilíbrio.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o empenho, motivação, concentração, determinação, espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p>							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	<p>Os alunos, equipam-se, cumprindo o tempo determinado.</p> <p>Verificação de presenças.</p> <p>Apresentação dos conteúdos da aula.</p>	<p>Tempo de Balneário + Explicação do funcionamento da aula</p> <p>Os alunos dispõem de 5 minutos para se equipar e, após esse tempo, devem estar no local da aula para ouvir a explicação do funcionamento da mesma.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Os alunos cumprem o tempo determinado e, após os 5 minutos de balneário, encontram-se no local da aula.</p> <p>Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.</p>	<p>08:15 10' 08:25</p>
	<p>O aluno com o colete, desloca-se protegendo as suas costas.</p> <p>O aluno sem colete, procura roubar o colete ao colega.</p>	<p>Roubar o colete (dois a dois)</p> <p>Dois a dois, um dos alunos tem um colete nas costas e o outro deve tentar roubar sem agarrar nem empurrar.</p> <p>Objetivo – Roubar o colete ao colega.</p> <p>Professor: Na periferia do campo. Alunos: Dois a dois, espalhados pelo campo.</p>	<p>Deslocamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a frente. 	<p>08:25 10' 08:35</p>
P A R T E F U N D A M E N T A L	<p>O aluno com bola realiza passe direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno sem bola (atacante), desmarca-se para o espaço vazio criando linhas de passe.</p> <p>O aluno sem bola, desloca-se para o espaço vazio, de forma a receber a bola.</p>	<p>Jogo dos 3 passes</p> <p>Os alunos, com a mão, tentam realizar cinco passes consecutivos através de passe de peito. A equipa que conseguir realizar 3 passes ganha 1 ponto.</p> <p>Regras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A bola não pode tocar no chão; - Proibido driblar a bola. <p>Condicionante: Não pode passar ao colega que acabou de realizar o passe.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar para 5 passes; - Obrigatoriedade de, a equipa que ataca, ter alunos em cada uma das partes do campo definidas. <p>Professor: Na periferia do campo. Alunos: Divididos em duas equipas por espaço.</p>	<p>Passe de peito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa, dirigida ao colega. <p>Passe picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Extensão dos M.S na direção do solo e para a frente. <p>Desmarcação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se rapidamente para o espaço vazio. <p>Deslocamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a bola. 	<p>08:35 10' 08:45</p>

P A R T E F U N D A M E N T A L	<p>O aluno com bola, realiza passe direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno com bola, realiza drible de progressão na direção do cesto.</p> <p>O aluno com bola, realiza lançamento em apoio procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno sem bola, desmarca-se para criar linhas de passe em direção ao cesto.</p>	<p style="text-align: center;">Situação de jogo 4x4</p> <p>Situação de jogo 4x4 em meio-campo.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retirar o drible; - Cesto após lançamento em apoio vale 5 pontos; - Cada cesto vale 10 pontos. <p>Alunos: Divididos por duas filas.</p> <p>Professor: Na periferia do campo.</p>	<p>Passe de peito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa, dirigida ao colega. <p>Passe picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Extensão dos M.S na direção do solo e para a frente. <p>Drible de progressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Realizar o batimento com a flexão do pulso à altura da cintura. <p>Lançamento em apoio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MI em flexão afastados à largura dos ombros e apoio do lado da mão que lança ligeiramente avançado; - Extensão dos MI e MS no momento de lançamento da bola. <p>Deslocamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se para os espaços vazios. 	<p style="text-align: center;">08:45 15' 09:00</p>
P A R T E F I N A L	<p>O aluno responde às perguntas e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p>	<p style="text-align: center;">Balanco da aula e tempo de balneário</p> <p>Os alunos ouvem atentamente o balanço da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos.</p> <p>Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Balanco da aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atenção. 	<p style="text-align: center;">09:00 05' 09:05</p>
Observações:				

Anexo 4 – Exemplo de Unidade Didática



Estágio Pedagógico em Ensino de Educação Física

UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL

Trabalho realizado por:
Professor Estagiário Ruben Madeira

Covilhã, 2024/2025

Índice

1. Introdução	1
2. Fase de Análise	2
2.1. Módulo 1 - Análise da modalidade de Basquetebol: Estruturas do conhecimento	2
2.1.1. Estrutura do Conhecimento	2
2.1.2. Cultura Desportiva	3
2.1.3. Habilidades Motoras	15
2.1.4. Conceitos Psicossociais.....	28
2.1.5. Aptidão Física	31
2.2. Módulo 2 – Análise das Condições de Aprendizagem	36
2.3. Módulo 3 – Análise dos Alunos	38
2.3.1. Avaliação Diagnóstica do nível inicial do desempenho dos Alunos.....	39
3. Fase da Decisão	40
3.1. Módulo 4 – Determinar a Extensão e Sequência dos Conteúdos.....	40
3.2. Módulo 5 – Definição de Objetivos	42
3.3. Módulo 6 – Configuração da Avaliação.....	46
3.3.1. Avaliação diagnostica	46
3.3.2. Avaliação Formativa	46
3.3.3. Domínio das Atitudes e Valores	47
3.3.4. Avaliação Sumativa	48
3.3.5. Classificação Final	Erro! Marcador não definido.
3.4. Módulo 7 – Criação de Progressões de Ensino e Tarefas de Aprendizagem	51
4. Referências Bibliográficas	55

Índice de Figuras

Figura 1: Estrutura do conhecimento da modalidade de Basquetebol	2
Figura 2: Estrutura da Cultura Desportiva	3
Figura 3: Terreno de Jogo	6
Figura 4: Sinais de Arbitragem	11
Figura 5: Sinais de Arbitragem	12
Figura 6: Habilidades Motoras	15
Figura 7: Conceitos psicossociais	28
Figura 8: Conceitos da aptidão Física	31
Figura 9: Inventário dos recursos materiais	36
Figura 10: Aulas Semanais.....	37
Figura 11: Tabela descritiva da avaliação quantitativa	38
Figura 12: Avaliação diagnóstica em situação de jogo 3x3 de 20 alunos.....	39
Figura 13: Programação da sequência dos conteúdos	40
Figura 14: Avaliação Formativa (Componente Técnico - Tática) Erro! Marcador não definido.	
Figura 15: Avaliação Formativa e Legenda (Atitudes e Valores) Erro! Marcador não definido.	
Figura 16: Legenda Avaliação Sumativa	48

1. Introdução

O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), destina-se a alunos do 12^o ano de escolaridade, da turma C, da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, na Covilhã, seguindo as orientações do Programa Nacional de Educação Física, elaborado por Carvalho, Comédias, Jacinto & Mira (2001).

Com a elaboração e estruturação de uma unidade didática dedicada ao Basquetebol, pretendemos proporcionar aos alunos uma experiência educativa integral e enriquecedora. O propósito central deste trabalho é promover o desenvolvimento dos estudantes, concentrando-se não apenas nas habilidades técnicas do desporto, mas também nos benefícios cognitivos, sociais e emocionais associados à prática do Basquetebol.

A modalidade de Basquetebol, como jogo coletivo, contribui para a formação e desenvolvimento das crianças e dos jovens, uma vez que a sua prática modalidade permite a aquisição/melhoria de habilidades motoras associadas, ajuda a desenvolver aspetos de aptidão física e aspetos psicossociais fundamentais na integração dos mesmos na sociedade.

Tendo em consideração as características individuais dos alunos e as metas educacionais delineadas pelo Programa Nacional de Educação Física, o Modelo de Estruturas do Conhecimento (Vickers, 1990) divide-se em três fases bem definidas: Fase de Análise, Fase de Decisão e Fase de Aplicação.

A Fase de Análise divide-se em três módulos: **Módulo 1** – Análise do Basquetebol em Estruturas de Conhecimento; **Módulo 2** – Análise das Condições de Aprendizagem; **Módulo 3** – Análise dos Alunos. Na Fase de Decisão, encontram-se os **Módulos 4, 5 e 6**, abordando Extensão e Sequência dos Conteúdos, Definição de Objetivos e Configuração da Avaliação, respetivamente. Por fim, a Fase de Aplicação destaca o **Módulo 7** – Desenho das Atividades de Aprendizagem e Progressões de Ensino.

Este modelo, de forma abrangente, revela-se como uma ferramenta indispensável para orientar o processo pedagógico conduzido pelo professor, devendo ser adaptado de maneira sensível ao contexto específico da turma de ensino. Aspiramos não apenas a transmitir conhecimentos técnicos do Basquetebol, mas a cultivar um ambiente educativo que propicie o desenvolvimento global dos estudantes, promovendo valores fundamentais para a sua formação integral.

2. Fase de Análise

2.1. Módulo 1 – Análise da modalidade de Basquetebol em estruturas do conhecimento

Após a análise do Programa Nacional de Educação Física, elaborado por Carvalho, Comédias, Jacinto & Mira (2001), organizou-se a modalidade, segundo o Modelo de Estruturas do Conhecimento de Vickers (1990). Esta estrutura transdisciplinar recorre ao conhecimento de várias áreas do saber relacionadas com as Ciências do Desporto, para poder reunir um conjunto de informações relevantes para a construção de uma Unidade Didática e para facilitar o processo de ensino. Considerou-se que os aspetos relevantes para o ensino da modalidade são a Cultura Desportiva sobre a mesma, os fatores físicos condicionadores (Aptidão Física), as Habilidades Motoras, Técnicas e Táticas necessárias ao jogo e, finalmente, os Aspetos Psicossociais e valores inerentes ao Basquetebol. Seguidamente, apresentar-se-ão os esquemas alusivos ao Modelo descrito anteriormente, bem como as suas componentes.

2.1.1. Estrutura do Conhecimento



Figura 1: Estrutura do conhecimento da modalidade de Basquetebol

2.1.2. Cultura Desportiva

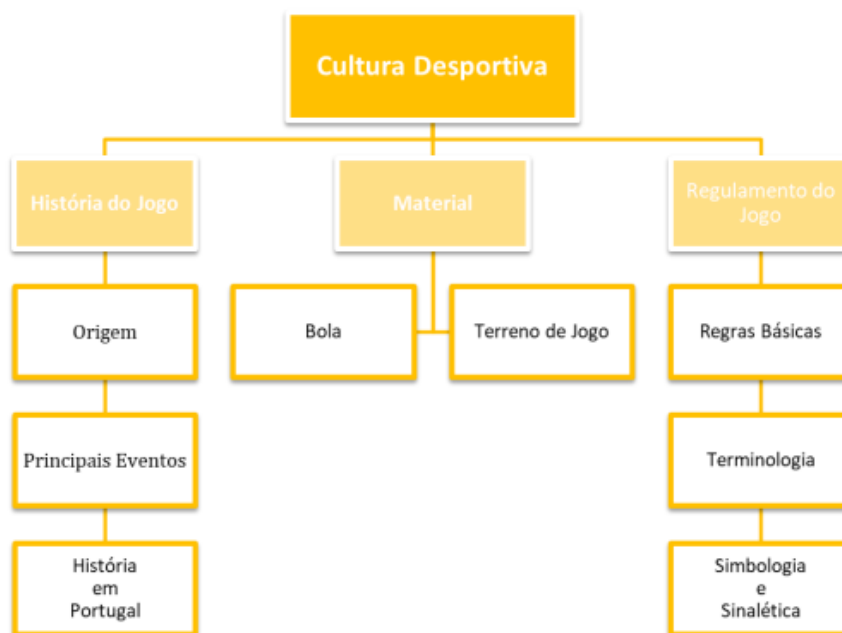


Figura 2: Estrutura da Cultura Desportiva

História do Basquetebol

O basquetebol, concebido por James Naismith, surgiu em dezembro de 1891 na *International YMCA Training School*, em Springfield, Massachusetts. Uma zona muito fria, que se encontrava na maioria do ano coberta por gelo e neve, sendo a prática dos desportos ao ar livre condicionada a um curto período no verão. Esta necessidade, motivou o diretor da secção de educação física, Dr. Luther Halsey Gulick, a encontrar uma solução.

Na procura por um desporto que pudesse ser praticado em ambientes fechados durante o inverno e que mantivesse os alunos em forma e aquecidos, o Dr. James Naismith, professor de Anatomia, desenvolveu o basquetebol como uma alternativa ao futebol e ao rugby, desportos estes, comuns na época (Naismith, 1892), chegando às seguintes conclusões:

- ✓ A bola ser grande e leve, de modo a não ser escondida pelos jogadores;
- ✓ O jogo deveria ser praticado durante o inverno, entre o Futebol Americano e o Baseball;
- ✓ Ter espírito coletivo e grande poder emocional, mas evitando simultaneamente a violência;

- ✓ Deveria ser puramente de inspiração americana, corresponder ao espírito de livre iniciativa, "pioneirismo".

Os cinco princípios do primeiro regulamento de jogo que, de alguma forma, permitiu a criação de condições para o desenvolvimento da modalidade, foram os seguintes:

1. A bola só podia ser jogada com as mãos;
2. Os jogadores podiam apoderar-se da bola em qualquer momento;
3. Não era permitido correr com a bola nas mãos;
4. As equipas jogam juntas no espaço de jogo, mas os contactos entre os jogadores eram proibidos;
5. O alvo deveria estar na horizontal sobre um plano elevado (deveria ser de pequena dimensão para privilegiar a precisão em detrimento da força e da potência).

Originalmente, o basquetebol era jogado com cestas de pêssego e as bolas tinham de ser recuperadas manualmente após cada pontuação. Um buraco foi então perfurado no fundo da cesta, permitindo que as bolas fossem arrancadas com uma longa haste. Em 1906, as cestas de pêssego foram finalmente substituídas por argolas de metal com encosto. Outro elemento do jogo original era o uso de uma bola de futebol que posteriormente mudou para uma bola marrom. No final dos anos 1950, Tony Hinkle, na procura de uma alternativa que fosse mais visível para os jogadores e espetadores, introduziu uma bola laranja que se tornou um ícone do jogo.

No ano de 1892 foram publicadas as treze primeiras regras do jogo. Desta forma, o jogo tornou-se imediatamente um grande sucesso nos Estados Unidos e a maioria das Universidades começou a aderir à sua prática, acabando por invadir a Europa e os outros Continentes.

A disseminação internacional do basquetebol foi notável, impulsionada pelas demonstrações dos soldados americanos em Paris de 1893. Pierre de Coubertin, o renovador dos Jogos Olímpicos, aceitou o basquetebol como desporto de demonstração em St. Louis (1904), marcando o seu caminho para se tornar parte dos Jogos Olímpicos de Berlim em 1936, organizados pelo Comité Olímpico Internacional (International Olympic Committee).

Ao longo dos anos, o desporto passou por várias mudanças nas regras para aprimorar o jogo e atender às reclamações dos jogadores e espetadores, como, por exemplo:

- ✓ Participação obrigatória de cronometristas na equipa de arbitragem;

- ✓ O aparecimento do lance livre executado pelo jogador que recebe a falta no ato do lançamento;
- ✓ Retirar a rede de proteção em redor do campo;
- ✓ Após cada cesto não é necessário a bola ser repostada no centro, sendo esta posta em jogo no fundo do campo.

Desta maneira, o desporto evoluiu, o basquetebol ficou popular e começaram a ocorrer encontros internacionais entre as universidades. Com o rápido crescimento, tornou-se crucial padronizar o basquetebol para permitir as competições globais.

A F.I.B.A. (Federação Internacional de Basquetebol) foi fundada apenas a 18 de julho de 1932, durante o 1º Congresso Internacional de Basquetebol, em Genebra. Estabeleceu regras, promoveu competições internacionais e, em 1935, organizou os primeiros campeonatos europeus. O basquetebol foi reconhecido internacionalmente, chegando aos Jogos Olímpicos de Berlim em 1936.

Paralelamente, a NBA (*National Basketball Association*), fundada em 1946, destacou-se como a principal liga profissional de basquetebol, atraindo talentos de todo o mundo. A entrada de jogadores profissionais, nomeadamente o "Dream Team", nos Jogos Olímpicos de Barcelona em 1992, desempenhou um papel crucial na explosão global do basquetebol.

História do Basquetebol em Portugal:

Em Portugal, o Basquetebol foi introduzido em 1913, o Basquetebol por meio da Associação Cristã da Mocidade, com a influência significativa do professor Rodolf Horney. A modalidade foi rapidamente adotada e incorporada nos programas de Educação Física, ganhando popularidade em diversos setores da sociedade. Em 1927, foi estabelecida a Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB), consolidando a organização e administração do desporto no país.

Seis anos mais tarde, em 1933, foi realizado o primeiro Campeonato de Portugal, um marco crucial na história do basquetebol nacional, no qual o Sport Clube Conimbricense saiu como vencedor. A partir desse momento, o basquetebol solidificou a sua presença no cenário desportivo português, conquistando uma posição de relevância como o segundo desporto mais praticado no país, logo atrás do futebol.

Em 1936 ocorreu a fundação das Associações de Basquetebol do Porto, Coimbra e Lisboa, desempenhando um papel crucial na expansão geográfica e popularização da modalidade. Essas associações tornaram-se pilares para o desenvolvimento do

basquetebol, promovendo competições, eventos e programas de desenvolvimento nas diferentes regiões.

Ao longo das décadas, o Basquetebol em Portugal continuou a evoluir, tornando-se uma das modalidades desportivas mais populares no país. A participação em competições internacionais, a criação das ligas de clubes, o surgimento de talentos locais e as iniciativas de promoção nas escolas contribuíram para a consolidação do basquetebol como parte integral da cultura desportiva em Portugal. Hoje, a modalidade representa não apenas uma prática desportiva, mas também um veículo para a promoção da saúde, valores e integração social.

Material

A bola oficial de basquetebol possui um perímetro que varia entre 75 e 78 centímetros, com um peso que varia de 600 a 650 gramas. Geralmente, é confeccionada em couro ou material sintético para proporcionar durabilidade e aderência adequada durante o jogo.

O campo de basquetebol tem dimensões de 28 metros de comprimento por 15 metros de largura, formando um retângulo. O meio do campo é dividido por uma linha central. Adicionalmente, a 4,5 metros da linha central, existem linhas de lance livre que demarcam a área de ataque e a área de defesa.

A estrutura do cesto de basquetebol é composta por um aro fixado a um poste vertical. O aro está localizado a uma altura de 3,05 metros acima do solo. Este padrão de altura é uniforme para ambos os sexos, contribuindo para a igualdade nas competições. As dimensões da tabela que apoia o aro podem variar, mas geralmente tem uma largura de 1,80 metros e uma altura de 1,05 metros. Essas medidas e especificações são padronizadas para garantir uniformidade e justiça nas competições de basquetebol em todo o mundo.



Figura 3: Terreno de Jogo

Regulamento do Basquetebol

1. Objetivo de jogo

O objetivo central do basquetebol é marcar pontos, encestando a bola no cesto da equipa adversária, conforme as regras do jogo. O basquetebol é disputado em partidas de quatro períodos. A equipa que atingir a pontuação mais alta após os quatro períodos é declarada vencedora. Cada período tem uma duração padrão, geralmente de 10 minutos.

Durante o jogo, as equipas procuram ganhar ao adversário, acumulando pontos. O jogo é dinâmico, exigindo habilidades de driblar, passar e lançar, entre outras. A equipa com a pontuação mais elevada no final do tempo regulamentar ganha a partida.

Caso o jogo esteja empatado no final do 4º período, ocorrerá um ou mais prolongamentos com a duração de 5 minutos, até que uma das equipas esteja em vantagem no final do mesmo.

2. Número de jogadores

O basquetebol é um desporto praticado por duas equipas, cada uma composta por 5 jogadores de campo e 7 suplentes.

3. Início de jogo

O primeiro período inicia-se com a bola ao ar, lançada pelo árbitro principal no círculo central, entre dois adversários, sendo legalmente tocada por um jogador. No segundo e terceiro períodos a bola é repostada pela equipa que não iniciou com a bola no primeiro período. No quarto período, a bola volta a ser repostada pela equipa que teve a posse inicial no primeiro período.

Durante a segunda metade do jogo, as equipas trocam de campo. A regra da posse de bola alternada é aplicada nos outros períodos, repondo-se a bola na linha de fundo. Em situações de bola ao ar (exceto no início do primeiro período), as equipas realizam reposição alternada, no local mais próximo da ocorrência.

A bola deve ser recolocada em jogo por um jogador situado fora das linhas limite, no local mais próximo onde o jogo foi interrompido. Este, dispõe de 5 segundos para repor a bola em campo e os seus adversários têm de estar a mais de 1 metro de distância de si.

4. Duração e interrupção do jogo

O jogo de basquetebol é regulamentado para 40 minutos, divididos em quatro períodos iguais de 10 minutos. O intervalo entre o segundo e o terceiro período é de 15 minutos.

Existem descontos de tempos anotados, em que cada equipa tem direito a 7 descontos de tempo por jogo e 2 extra em caso de prolongamento.

5. Pontuação

- ✓ Um lançamento de lance livre concretizado, contabiliza 1 ponto;
- ✓ Um lançamento da área de dois pontos, contabiliza 2 pontos;
- ✓ Um lançamento da área de três pontos, contabiliza 3 pontos.

6. Toques na bola

No basquetebol, o manuseamento da bola é essencial para o desempenho eficaz de uma equipa. Cada jogador tem permissão para tocar na bola durante o jogo, utilizando apenas as mãos. Por outro lado, não se pode correr com a bola nas mãos, dar pontapés, intercetar a bola com qualquer parte da perna, exceto se esta tocar acidentalmente.

A precisão e agilidade no toque da bola são cruciais para superar a defesa adversária e marcar pontos. Ao realizar passes entre os jogadores, é importante garantir toques controlados, minimizando erros e facilitando a movimentação fluída da bola, o domínio adequado durante os dribles é crucial para escapar da pressão defensiva e criar oportunidades de ataque. Além disso, ao lançar ou passar a bola, os jogadores precisam de ter habilidade para garantir a precisão e a força necessárias.

7. Bola fora

No basquetebol, a bola é considerada fora quando toca no solo, nas pessoas ou num objeto fora das linhas limitantes do campo. Quando esta toca nos suportes da tabela, na parte de trás ou ainda, se tocar em qualquer objeto colocado sobre o campo de jogo também é considerada fora. No caso do jogador, este é considerado fora de campo quando, com qualquer parte do seu corpo, tocar o solo ou um objeto fora das linhas limite.

8. Drible

Um jogador não pode efetuar dois dribles consecutivos, ou seja, driblar-parar-voltar a driblar. Um drible termina quando o jogador toca a bola com as duas mãos simultaneamente ou segura a mesma com a palma da mão para cima.

9. Regra dos apoios

Um jogador só pode fazer dois apoios, ou seja, dar dois passos com a bola na mão sem driblar.

10. Rotação e posicionamento

A rotação é o movimento que possibilita a um jogador com bola, deslocar um dos pés uma ou mais vezes em qualquer direção, mantendo o outro pé, sempre apoiado no mesmo ponto de contacto com o solo.

Em campo encontram-se 5 jogadores, onde as suas rotações e o posicionamento dinâmico exigem uma comunicação eficaz, permitindo uma adaptação contínua às mudanças nas circunstâncias do jogo, conforme a situação do jogo, como transições rápidas entre defesa e ataque, e respostas a estratégias adversárias específicas. Os jogadores movem-se constantemente pelo campo, criando espaços, oferecendo linhas de passe e dificultando a marcação dos adversários. Estratégias como o corte, movimentação no espaço e deslocamentos sem bola são utilizadas para melhorar as oportunidades de pontuação.

11. Regra dos três segundos

Um jogador não pode permanecer por mais de 3 segundos consecutivos dentro da área restritiva do adversário enquanto a sua equipa, na zona de ataque, tem a posse da bola.

12. Regra dos oito segundos

Quando um jogador de uma equipa recupera a posse da bola no seu meio-campo defensivo, ele tem 8 segundos para levá-la até ao meio-campo ofensivo.

13. Regra dos 14 segundos

Quando uma equipa, que estava a atacar, ganha o ressalto ofensivo ou sofre uma falta sem direito a lances livres, o cronómetro volta para os 14 segundos. No caso de uma destas duas ações decorrer com mais de 14 segundos no relógio, mantem-se o tempo que decorreu a ação.

14. Regra dos vinte e quatro segundos

Quando um jogador de uma equipa possui a bola, a sua equipa tem um período de 24 segundos para realizar ataque.

15. Regresso da bola à zona de defesa

Um jogador com a posse da bola na zona de ataque não pode recolocar a bola na sua zona de defesa, nem efetuar um passe para um companheiro de equipa posicionado nessa área.

16. Áreas de semicírculo de não carga

Quando um jogador está a direcionar-se para a área de semicírculo do adversário e provoca contacto no ar com um jogador defensor posicionado lá, a falta não deve ser considerada ofensiva, a menos que o atacante utilize ilegalmente os braços, pernas ou corpo.

17. Substituições

O jogador pode ser substituído sempre que o treinador quiser. No entanto, é crucial notar que essa substituição só pode ser efetuada quando o jogo está interrompido, ou seja, quando a bola está "morta" e o cronómetro de jogo parado, e deve ser feita com a devida autorização dos árbitros.

18. Árbitros

No basquetebol, a equipa de arbitragem desempenha um papel crucial para garantir o *fair-play* e a aplicação correta das regras durante os jogos. O árbitro principal, muitas vezes auxiliado por árbitros assistentes, é responsável por supervisionar o desenrolar do jogo, assegurando que todas as ações estejam de acordo com as normas estabelecidas.

O árbitro principal tem várias responsabilidades, incluindo:

Início do jogo:

O árbitro principal é encarregue de iniciar e reiniciar o jogo com o apito, indicando o momento certo para os jogadores prosseguirem.

Aplicação das Regras:

É o dever do árbitro principal garantir que todas as regras do basquetebol sejam seguidas corretamente. Isso inclui decidir sobre as faltas e outras infrações durante o jogo.

✚ Medidas disciplinares:

Em casos de comportamento antidesportivo ou infrações graves, o árbitro principal pode aplicar medidas disciplinares, como advertências, penalizações, desqualificações ou expulsões, conforme necessário.

✚ Decisões Finais:

Todas as decisões do árbitro principal são consideradas finais, garantindo uma arbitragem consistente e imparcial.

Os árbitros assistentes, quando presentes, apoiam o árbitro principal na observação de determinadas situações e fornecem informações adicionais para garantir uma tomada de decisão mais precisa. Em conjunto, a equipa de arbitragem desempenha um papel vital na manutenção da integridade e justiça durante as competições de basquetebol.

19. Sinais de arbitragem



Figura 4: Sinais de Arbitragem

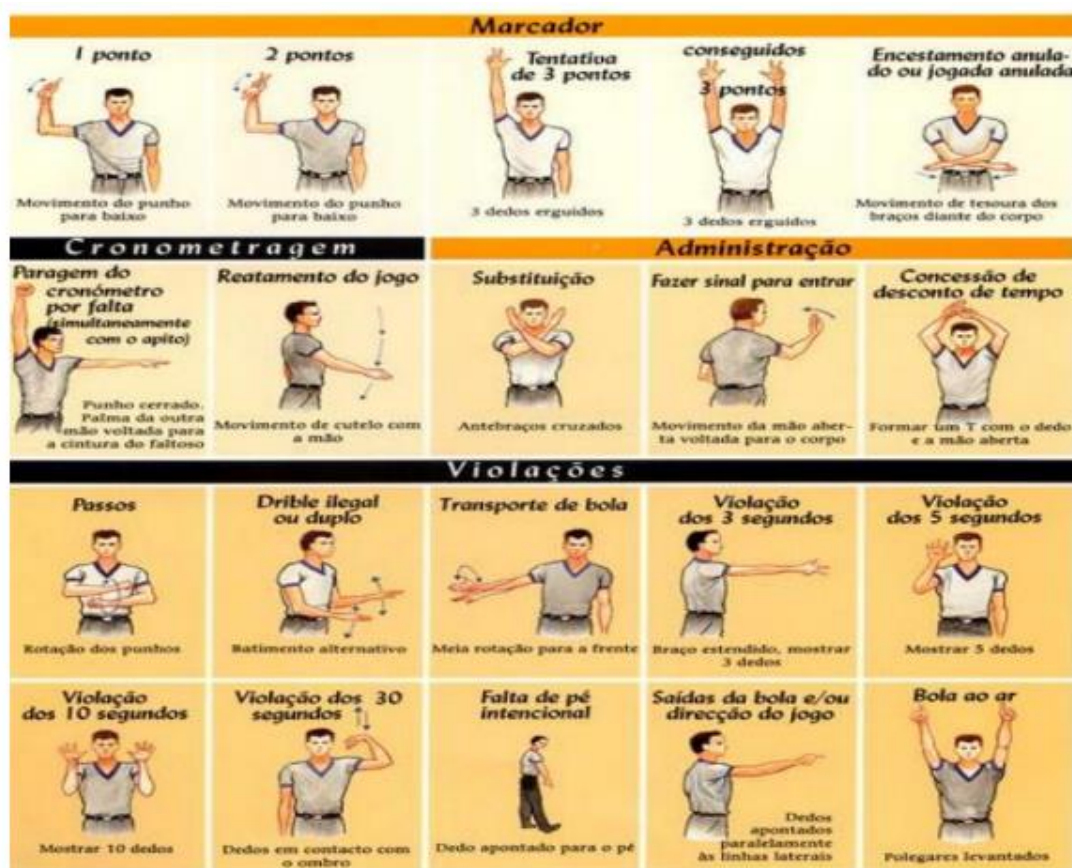


Figura 5: Sinais de Arbitragem

20. Faltas

No basquetebol, as faltas são infrações cometidas pelos jogadores durante o jogo. Existem diferentes tipos de faltas, cada uma resultando em diferentes consequências.

- ✓ **Falta Pessoal:** É a falta cometida por um jogador contra um adversário. Se um jogador atingir, empurrar, agarrar, bloquear ilegalmente ou realizar qualquer contacto físico prejudicial ao oponente.
- ✓ **Falta Técnica:** Esta é uma falta não relacionada ao contacto direto entre jogadores. Pode incluir comportamento antidesportivo, linguagem ofensiva ou violações das regras de conduta, retardar o jogo intencionalmente e simular contacto faltoso.
- ✓ **Falta Antidesportiva:** Uma falta antidesportiva ocorre quando um jogador não faz qualquer esforço para jogar a bola ou comete uma falta com a intenção de prejudicar/impedir um adversário com contacto excessivo, e não de jogar a bola.
- ✓ **Falta dupla:** Quando dois jogadores adversários cometem falta um no outro simultaneamente, é assinalada uma falta pessoal para cada um. O jogo reinicia-

se com a posse da bola para a equipa que a tinha anteriormente, para a equipa que sofreu o cesto, ou, quando nenhuma equipa detinha a posse da bola, ocorre uma situação de bola ao ar.

21. Sanções Disciplinares

No basquetebol, as sanções disciplinares são aplicadas para manter a ordem e o *fair play* durante o jogo. Aqui estão algumas das sanções disciplinares comuns:

✓ Advertência

Os árbitros podem dar uma advertência verbal a um jogador, treinador ou equipa por comportamento antidesportivo leve. Serve como um aviso para corrigir o comportamento.

✓ Expulsão

Em situações extremas, um jogador, treinador ou membro da equipa pode ser expulso do recinto de jogo. Isso geralmente ocorre em casos de comportamento flagrantemente antidesportivo ou agressão grave.

✓ Penalização

Uma penalização envolve a atribuição de lances livres à equipa adversária devido a violações das regras.

- ✚ Se a falta for cometida sobre um adversário que não está em processo de lançamento ao cesto, é atribuída uma reposição de bola fora de campo para a equipa do jogador que sofreu a falta.
- ✚ Caso a falta seja cometida sobre um adversário que está em processo de lançamento ao cesto, são concedidos lances livres para a equipa do jogador que sofreu a falta.
- ✚ Se o jogador que está em processo de lançamento ao cesto sofrer uma falta e concretizar o cesto, este é considerado válido, e o jogador tem direito a um lance livre adicional.
- ✚ Se o jogador em processo de lançamento ao cesto sofrer uma falta e o cesto não for concretizado, são concedidos 2 ou 3 lances livres, dependendo se os lançamentos foram efetuados das áreas de 2 ou 3 pontos, respetivamente.

✓ Falta Técnica

Uma falta técnica pode resultar em lances livres para a equipa adversária e, em alguns casos, posses adicionais de bola. É atribuída por comportamento antidesportivo ou violações específicas das regras.

Lances livres :

✚ Executante:

O jogador que sofreu a falta é o responsável pela execução do lance livre;

Deve posicionar-se atrás da linha de lance livre, dentro do respetivo semicírculo;

Tem 10 segundos para efetuar o lançamento, a contar desde o momento em que a bola é entregue pelos árbitros;

É proibido ao jogador entrar na área restritiva ou tocar na linha de lance livre, a menos que a bola toque o aro ou entre no cesto.

✚ Outros jogadores:

Não é permitido entrar na área restritiva ou deixar a zona de ressalto enquanto a bola não sair das mãos do executante;

Jogadores que não estão posicionados nos espaços de ressalto devem permanecer atrás da extensão da linha de lance livre e fora da linha de lançamento de três pontos até que a bola toque o aro ou o lance livre seja concluído.

✓ Desqualificação

Um jogador pode ser desqualificado do jogo por comportamento antidesportivo grave, agressão ou acumulação de faltas técnicas. A desqualificação implica a saída permanente do jogador do jogo.

As sanções disciplinares têm como objetivo manter a integridade do jogo e garantir que todas as equipas joguem de acordo com as regras estabelecidas. O seu uso eficiente contribui para um ambiente desportivo justo e seguro.

2.1.3. Habilidades Motoras

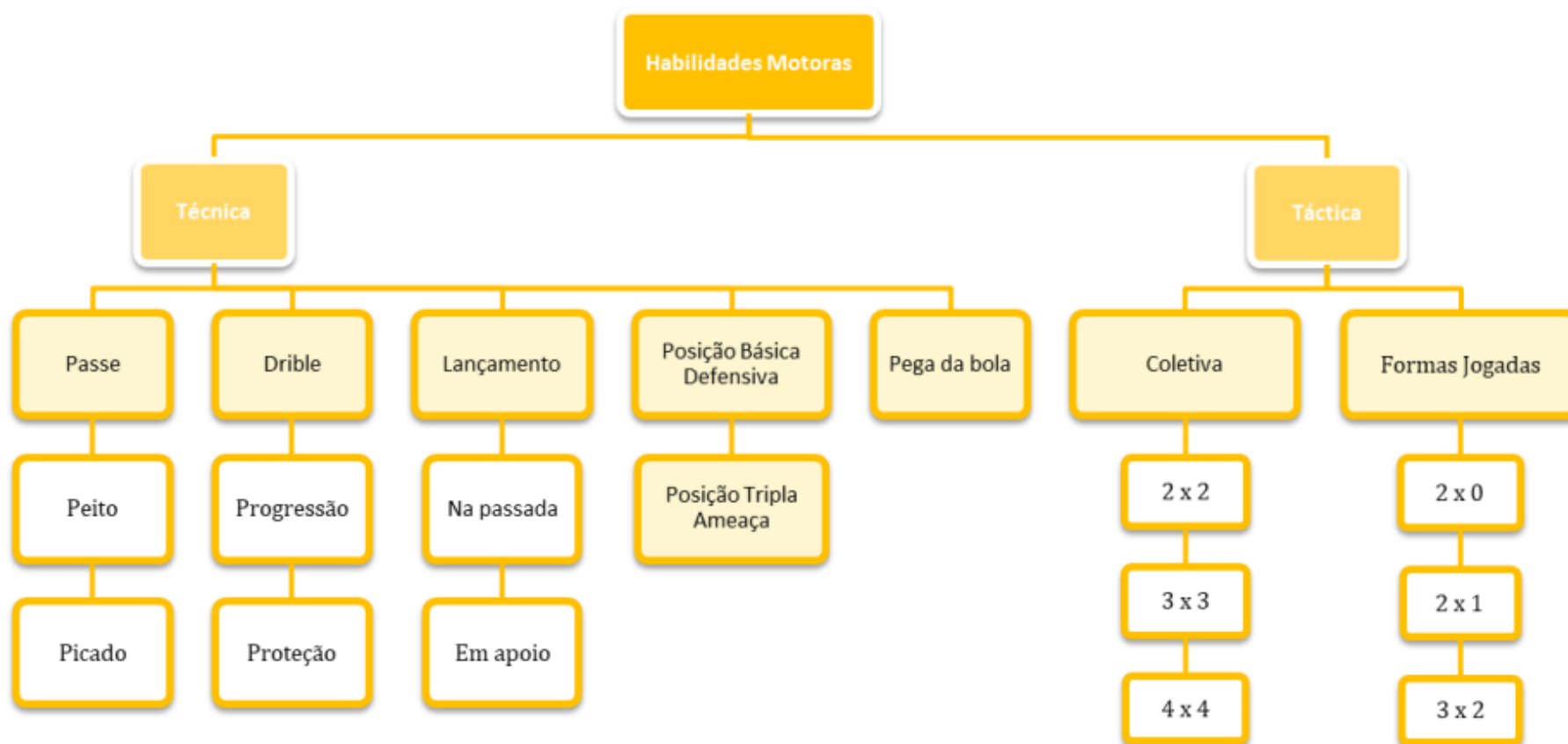


Figura 6: Habilidades Motoras

2.1.3.1. Ações Técnicas

Pega da Bola



A bola deve ser dominada pelo jogador de modo a realizar corretamente os outros elementos técnicos. A pega da bola é o elemento-chave para os restantes, devendo ser envolvida pelas mãos fixando-a bem.

Componentes Críticas:

- Agarrar a bola com as duas mãos, colocando-as ligeiramente recuadas;
- Dedos afastados com os polegares “atrás” da bola;
- Desenhar um “W” com os polegares e indicadores;
- Palmas das mãos não contactam com a bola.

Erros mais comuns:

- Agarrar a bola pelas nas laterais;
- Utilizar as palmas das mãos para agarrar a bola;
- Manter os dedos unidos.

Posição Básica defensiva



A posição base é o fator essencial para reagir com maior velocidade aos movimentos ofensivo da equipa adversária, sendo necessário manter a atenção e o equilíbrio, devendo colocar-se numa posição baixa e controlada.

Componentes Críticas:

- MI ligeiramente fletidos;
- Pés à largura dos ombros, com um dos apoios ligeiramente avançado;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente com o peso distribuído igualmente pelos apoios;
- Cabeça levantada.

Erros mais comuns:

- MI em extensão;
 - Olhar dirigido à bola/chão;
 - Pés muito afastados ou juntos;
 - Tronco sem inclinação.
-

Posição de Tripla Ameaça

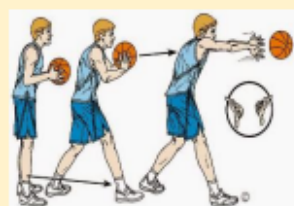
A posição de tripla ameaça é utilizada quando o jogador se coloca enquadrado com a tabela e é necessário tomar a decisão mais adequada ao momento do jogo, passar, lançar ou driblar.

Componentes críticas:

- MI fletidos com um pé mais avançado;
 - Cabeça elevada;
 - Distribuir o peso igualmente pelos apoios;
 - Segura a bola acima da cintura com as duas mãos;
 - Cotovelos à largura dos ombros.
-

Erros mais comuns:

- Bola afastada do corpo;
 - MI em extensão e demasiado afastados;
 - Cotovelos afastados do corpo;
 - Bola baixa;
 - Olhar dirigido para o chão.
-

Passe de Peito

O passe de peito é uma das formas de deslocar a bola no campo de forma mais rápida permitindo o avanço dos jogadores no terreno de jogo. Este deve ser uma ação rápida e precisa para garantir melhores posições no campo e vantagem perante a defesa.

Componentes críticas:

- Posição de tripla ameaça;
- Segurar a bola à altura do peito, com as duas mãos, com os dedos para cima e os polegares na parte posterior;
- Cotovelos ao lado do corpo;
- Extensão dos MS em direção ao peito do colega;
- Rotação externa dos pulsos;
- Avançar um dos apoios na direção do passe;
- Trajetória da bola tensa.

Erros mais comuns:

- Pega na lateral da bola;
 - Não estender por completo os MS;
 - Cotovelos muito afastados do corpo;
 - Trajetória da bola alta;
 - Não finalizar o passe com rotação dos pulsos;
 - Saltar depois de realizar o passe.
-

Passe Picado



O passe picado é uma das formas de deslocar a bola no campo de modo mais rápido permitindo o avanço dos jogadores no terreno de jogo. Este deve ser uma ação rápida e precisa, sendo mais lento que o passe de peito e utilizado perante a oposição de um adversário colocado na linha de passe.

Componentes críticas:

- Posição de tripla ameaça;
- Segurar a bola à altura do peito, com as duas mãos, com os dedos para cima e os polegares na parte posterior;
- Extensão dos MS para a frente e em direção ao solo;
- Rotação externa dos pulsos;
- Ponto de ressalto a $\frac{3}{4}$ da distância a percorrer, mais perto de quem vai receber;
- Avançar um dos apoios na direção do passe;
- Cabeça elevada.

Erros mais comuns:

- Não estender por completo os MS;
 - Cotovelos muito afastados do corpo;
 - Pés paralelos;
 - Cabeça baixa e olhar para o solo;
 - Não finalizar o passe com rotação dos pulsos.
-

Passe de Ombro

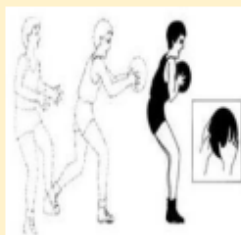
O passe de ombro é uma das formas de deslocar a bola no campo de modo mais rápido permitindo o avanço dos jogadores no terreno de jogo. Este deve ser uma ação rápida e precisa para garantir melhores posições no campo e vantagem perante a defesa sendo utilizado para maiores distâncias.

Componentes críticas:

- Segurar a bola com as duas mãos por cima do ombro;
 - Passar a bola com uma mão através da extensão do MS;
 - Movimento de pulsos e dedo para assegurar a trajetória;
 - Acompanhar o movimento com o corpo todo.
-

Erros mais comuns:

- Pés paralelos;
 - Passe realizado atrás do ombro;
 - Mão dominante como suporte;
 - Segurar a bola com apenas uma mão.
-

Receção

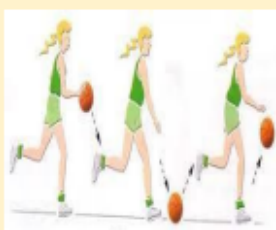
A receção é uma ação fundamental no jogo de basquetebol devido à constante realização de passes durante o mesmo. A receção deve ser trabalhada de modo a garantir a continuidade do jogo, deste modo deve ser uma ação precisa e ativa.

Componentes críticas:

- Ir ao encontro da bola, fletindo os MI e inclinando o tronco;
- Olhar dirigido para a bola;
- Mãos em formato de concha com os dedos afastados;
- MS estendidos realizando uma flexão no momento de contacto com a bola;
- Não colocar as palmas das mãos em contacto com a bola;
- Proteger a bola através da rotação do tronco.

Erros mais comuns:

- Receção com as palmas das mãos;
- Não ir ao encontro da bola, recuando;
- Receção estática, sem flexão dos MS;
- MS em flexão antes da receção;
- Olhar para o chão e cabeça baixa.

Drible de Progressão

O drible é um movimento ativo e intencional e é caracterizado pela sucessão de batimentos com apenas uma mão permitindo a continuação da posse de bola. Este drible é realizado na intenção de progredir no campo em direção ao cesto adversário, através do deslocamento do jogador.

Componentes críticas:

- Driblar a bola a frente ligeiramente desviada para o lado;
- Tronco ligeiramente inclinado para a frente;
- Olhar dirigido para a frente;
- Colocar a mão por cima e ligeiramente por trás;
- Contactar a bola com a mão aberta;
- Realizar o batimento com a flexão do pulso;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Ressonância à altura da cintura.

Erros mais comuns:

- Driblar a bola muito alto/baixo;

-
- Olhar dirigido para a bola;
 - Driblar com a mão próxima ao defensor;
 - Não fletir o pulso, batendo na bola em vez de empurrar;
 - Entrar em contacto com a bola com a palma da mão;
 - Drible muito afastado ou próximo do corpo.
-

Drible de Proteção



O drible é um movimento ativo e intencional e é caracterizado pela sucessão de batimentos com apenas uma mão permitindo a continuação da posse de bola. Este drible é realizado quando a defesa se encontra mais próxima e o jogador tenta proteger a bola dificultando a intervenção do defensor.

Componentes críticas:

- Contacto com a bola de mão aberta;
- Olhar para a frente;
- Colocar o braço e pernas contrárias à mão que dribla entre o defensor e a bola;
- Flexão do tronco e dos MI;
- Realizar o batimento com a flexão do pulso com ritmo mais rápido;
- Mão colocada por cima a bola;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Ressalto abaixo da altura da cintura.

Erros mais comuns:

- Colocar a palma da mão em contato com a bola;
 - Driblar a bola muito alto;
 - Olhar dirigido para a bola;
 - Driblar com a mão próxima ao defensor;
 - Não fletir o pulso, batendo na bola em vez de empurrar;
 - MI em extensão e MS relaxado;
 - Viras costas ao adversário.
-

Lançamento em Apoio



O lançamento é o único elemento técnico que permite cumprir o objetivo do jogo, encestar. O lançamento em apoio é um método de finalização realizado quando o jogador se encontra na linha de lance livre.

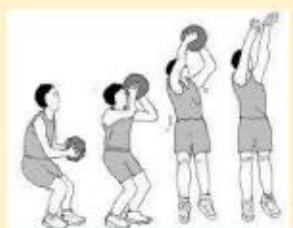
Componentes críticas:

- Partir da posição de tripla ameaça;
- Olhar dirigido ao cesto;
- MI em flexão afastados à largura dos ombros e apoio do lado da mão que lança ligeiramente avançado;
- Mão de lançamento posicionada atrás e debaixo da bola e a outra mão ligeiramente ao lado e à frente;
- Cotovelo por baixo da bola e direcionado para o cesto;
- Lançamento por cima e à frente da cabeça;
- Extensão dos MI e MS no momento de lançamento da bola.

Erros mais comuns:

- Dedos muito juntos ao pegar na bola;
- Pés paralelos e MI em extensão;
- Extensão incompleta dos MI e MS no ato do lançamento;
- Olhar para a bola;
- Realizar o lançamento a partir do peito.

Lançamento em Suspensão



O lançamento é o único elemento técnico que permite cumprir o objetivo do jogo, encestar. O lançamento em suspensão é um método de finalização idêntico ao lançamento em apoio, executado num momento de impulsão vertical.

Componentes críticas:

- Partir da posição de tripla ameaça;
- Olhar dirigido ao cesto;
- MI em flexão afastados à largura dos ombros e apoio do lado da mão que lança ligeiramente avançado;
- Bola à altura da testa segura com as duas mãos;
- Mão de lançamento posicionada atrás e debaixo da bola e a outra mão ligeiramente ao lado e à frente;
- Cotovelo por baixo da bola e direcionado para o cesto;
- Impulsão vertical;
- Extensão dos MI e MS no momento de lançamento da bola;
- Receção no solo em posição de equilíbrio.

Erros mais comuns:

- Dedos muito juntos ao pegar na bola;
 - Extensão incompleta dos MI e MS no ato do lançamento;
 - Olhar para a bola ou para o chão;
 - Aplicar pouca força;
 - Cotovelos muito afastados;
 - Realizar o lançamento a partir do peito.
-

Lançamento na Passada



O lançamento é o único elemento técnico que permite cumprir o objetivo do jogo, encestar. O lançamento na passada é um lançamento curto realizado junto da tabela, sendo um dos lançamentos mais fáceis de executar eficazmente.

Componentes críticas:

- Realizar 2 apoios (1º mais longo e o 2º mais curto);
- Primeiro apoio realizado com a perna da mão que vai lançar;
- Transporte da bola com duas mãos;

-
- Elevação do joelho da perna livre;
 - Lançamento em suspensão com a mão oposta a perna de impulsão;
 - Extensão do MS projetando a bola contra a tabela;
 - Receção com os dois apoios no solo.
-

Erros mais comuns:

- Trocar os apoios;
- Lançamento executado debaixo/longe do cesto;
- Sem elevação do joelho livre;
- Realizar apoios a mais;
- Lançamento com as duas mãos.

2.1.3.2. Ações táticas

No basquetebol o conhecimento das tarefas individuais e coletivas ao longo do jogo são essenciais para um bom desempenho desportivo pois é possível responder às situações de jogo de modo eficaz. Através deste conhecimento, é mais fácil gerar problemas e incertezas à equipa adversária e deste modo conseguir atacar com maior eficiência. No basquetebol estão presentes dois tipos de tática, individual e coletiva, que agregam a ofensiva e a defensiva, para além das formas jogadas.

Na tática coletiva defensiva o principal objetivo é impedir a finalização, marcar o atacante e dificultar o lançamento e passes. A tática individual também está intrínseca à coletiva sendo importante realizar a marcação e fechar as linhas de passe para haver sucesso desportivo.

Estes objetivos podem ser concretizados no 2x2, 3x3 e 4x4 através da:

✚ Defesa a zona:

Cada jogador é responsável por defender uma determinada zona do campo, sendo necessário defender a área restritiva, evitando cestos fáceis.

✚ Defesa individual:

Assume uma atitude defensiva com marcação direta a um jogador, com ou sem posse de bola, com o intuito de recuperar a posse de bola o mais rápido possível.

✚ Dificultar o lançamento e passes:

Dificultar o drible, passe, lançamento e cobrir as linhas de passe colocando-se entre o jogador e o cesto e o jogador e a bola, penetrando em dribles e cortes e dificultando a receção do primeiro passe.

✚ Ressalto defensivo:

Recuperação da posse de bola após um lançamento ao cesto que não se concretizou com sucesso. O defesa, de forma a ganharem o ressalto, devem colocar-se entre o adversário e o cesto ficando melhor posicionados.

Tipos de ataque:

Existem dois tipos de ataque tático mais utilizados durante um jogo de basquetebol, o contra-ataque e o ataque posicional.

O contra ataque é utilizado quando a equipa sofre cesto, interceta um passe, ganha o ressalto defensivo ou recupera a bola. Neste os jogadores sem bola devem correr na velocidade máxima pelo corredor lateral com as costas orientadas em direção à linha lateral, sem perder o contacto visual com o jogador com bola e o cesto adversário. Desta forma, o jogador consegue perceber se deverá interromper a progressão e dar apoio ao jogador que leva a bola quando a defesa se encontra alta.

No ataque posicional, é necessário ter em consideração o posicionamento do defensor direto bem como dos outros e as suas reações, as decisões dos colegas de equipa, as suas reações e o espaço livre para se jogar. O atacante que tem a posse da bola deve adotar a posição de tripla ameaça e realizar o enquadramento ofensivo, observando qual a próxima ação que pode realizar, lançar, driblar ou passar devendo lançar se o cesto estiver ao seu alcance. Neste tipo de ataque o objetivo é chegar a uma situação de 1x1 para conseguir realizar a finalização. O jogador atacante que está sem bola deve realizar desmarcações de modo a criar linhas de passe e deslocar-se em direção ao cesto ou ocupar o espaço libertado por um colega ocupando o espaço de forma racional.

Nas escolas o jogo reduzido/formas jogadas são 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. Este tipo de exercícios parte do menos complexo com a redução do número de jogadores em campo, de modo a obter uma maior facilidade de compreensão por parte dos alunos sendo adaptado ao nível e características dos mesmos evoluindo a complexidade com o decorrer das sessões. Além das capacidades dos alunos, os ajustes dos exercícios propostos podem ter em conta os objetivos do mesmo e a especificidade da aula focando em conteúdos onde não há necessidade de um grau de complexidade elevado, como é exemplo de exercícios onde é introduzida a superioridade numérica pois proporciona aos alunos estes mesmos conteúdos como objetivo de realizar eficazmente o exercício.

No que diz respeito à tática coletiva ofensiva esta apresenta três fases, a finalização, a criação de oportunidades para lançamento e dar continuidade ao ataque.

Finalizar:

Na finalização o jogador deve lançar na área restritiva enquadrando-se após a receção e verificando quais as oportunidades de realizar o lançamento.

✚ Criar oportunidades de lançamento:

Realizar a ação de passa e corte em direção ao cesto ou driblar até ao mesmo nunca permanecendo parado, desmarcando-se de modo a oferecer linhas de passe ou observar qual a melhor opção (passe, lançamento ou drible).

✚ Continuidade no ataque:

O jogador sem bola deve manter-se afastado do jogador com bola mantendo sempre o contacto visual com mesmo e ocupando o espaço de forma racional.

Tendo em vista os objetivos acima descritos o ataque deve ter como base os seguintes conteúdos:

✚ Passe e corte

Movimentação com o objetivo de criar linhas de passe ou oferecer a apoio libertando-se do defensor e mantendo sempre o contacto visual com a bola e o portador da mesma. Acontece quando é realizado um passe e o jogador que o efetuou procura ultrapassar o defensor de modo a aproximar-se do cesto e finalizar.

✚ Desmarcações:

Ocorre quando um jogador sem bola realiza a desmarcação, idêntico ao passe e corte, com o intuito de receber a bola num local mais propício à continuidade do jogo.

✚ Ocupar o espaço racionalmente:

Distribuição dos jogadores pelo campo de modo equitativo, afastando-se do portador da bola com o intuito de criar linhas de passe e evitar a aglomeração junto da bola.

✚ Ressalto ofensivo:

Procura recuperar a posse de bola após um lançamento sem sucesso da própria equipa.

2.1.4. Conceitos Psicossociais



Figura 7: *Conceitos psicossociais*

Durante o processo educacional, é importante que os alunos não apenas adquiram conhecimentos, mas também desenvolvam habilidades de comunicação e contribuam para um ambiente de aprendizagem positivo. A formação integral do aluno vai além do conteúdo curricular para incluir o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais saudáveis e a capacidade de atuar de forma colaborativa. A educação não apenas transmite conhecimento, mas também forma cidadãos capazes de contribuir positivamente para a sociedade.

Cooperação

A capacidade de cooperação e apoio mútuo entre os colegas é essencial para criar uma atmosfera propícia ao progresso acadêmico. A procura pela harmonia nas atividades em sala de aula é um objetivo primordial, sustentado por relações cordiais e civilizadas entre professores, alunos e funcionários.

Fair Play e Respeito Disciplina

Na prática desportiva, a disciplina traduz-se em respeito pelo adversário, evitando violência física ou verbal. Na Educação Física e Desporto, os alunos são incentivados a

encarar as atividades de forma positiva, respeitando as regras e os intervenientes. O "Fair-play" permeia as práticas desportivas, incluindo o respeito pelos colegas, adversários e normas do jogo. O jogo limpo implica uma competição justa, onde o respeito mútuo supera hostilidades.

Assim, a disciplina não é apenas obediência, mas um pilar na formação de caráter e valores. Ao confrontar desafios de modo tranquilo e cooperativo, os alunos desenvolvem habilidades desportivas e internalizam princípios éticos e sociais para a vida.

Participação

A participação ativa é incentivada nas aulas de educação física, independentemente da capacidade física. A ênfase está na execução de todas as atividades sugeridas, promovendo um ambiente propício à aprendizagem, à fluência do tema e à aquisição de conhecimentos.

Além do desenvolvimento físico, esta abordagem também procura criar um ambiente de apoio, onde participação dos alunos contribui para o desenvolvimento de competências cognitivas e sociais e prepara-os para desafios fora da sala de aula.

Autonomia

Segundo Costa (2003), promover a autonomia em sala de aula é um processo em que os alunos assumem a responsabilidade pela resolução de problemas organizacionais e pela resolução de problemas. Nas aulas de educação física, os professores desempenham um papel importante na avaliação da criatividade dos alunos, incentivando a iniciativa dos alunos e apoiando-os na melhoria da qualidade do seu trabalho e no impacto positivo das suas atividades.

A autonomia é promovida atribuindo, reconhecendo e exigindo responsabilidades. O feedback constante do professor desempenha um papel importante, pois permite que os alunos compreendam os seus erros e se esforcem para melhorar, contribuindo assim para o desenvolvimento global dos mesmos.

Motivação

A motivação dos alunos desempenha um papel fundamental nas aulas de educação física e é muito importante para o sucesso da aula. Oferecer uma atmosfera divertida na sala

de aula é essencial para promover a participação e o interesse dos alunos e, valores como a amizade e a ajuda mútua são fundamentais e favorecem o crescimento pessoal. Uma atitude de melhoria contínua e um espírito competitivo saudável contribuem para uma aprendizagem significativa e enfatizam a importância da criação de experiências educativas que promovam o crescimento físico e pessoal.

Pontualidade/Assiduidade

A frequência regular às aulas e a pontualidade são essenciais para melhorar o desempenho escolar. As faltas prejudicam o acompanhamento integral das disciplinas, principalmente na educação física onde a parte prática é importante. Além disso, a falta de pontualidade reflete o desrespeito ao tempo alheio e interfere na integração e no ritmo das atividades.

A adesão a essas práticas é essencial para um ambiente educacional saudável e garante a aquisição efetiva do conhecimento e o respeito mútuo entre professores e alunos.

2.1.5. Aptidão Física



Figura 8: Conceitos da aptidão Física

✚ Ativação Geral

Sabemos que a ativação geral é fundamental na fase inicial da atividade física para preparar o corpo para o esforço associado, sendo o seu propósito melhorar qualitativa e quantitativamente a execução do movimento, de modo a aumentar o desempenho desportivo.

O exercício de carga física desencadeia alterações no funcionamento interno do corpo em decorrência das demandas bioenergéticas, mas é fundamental que essas alterações ocorram de forma gradual. Cada atividade física deve começar com um aquecimento adequado às necessidades específicas da modalidade, o que permitirá aos alunos uma adaptação gradual às exigências.

Os exercícios realizados nesta fase inicial devem ser capazes de aumentar a frequência cardíaca dos alunos e prepará-los psicologicamente para as tarefas subsequentes. Adaptar o aquecimento é crucial à natureza da atividade e do esforço que será utilizado posteriormente. Este período de adaptação é decisivo, pois representa o único tempo

dedicado à prevenção de lesões e à criação de uma base motora e psicológica para a parte básica da aula.

As características da ativação inicial incluem, além de efeitos psicológicos positivos, como aumento do entusiasmo e motivação, mobilização da articulação para aumentar a lubrificação da cartilagem, aumento da temperatura muscular, individualização de acordo com o esforço específico da modalidade dada e melhora da coordenação técnica. Todos estes aspetos deverão estar de acordo com as exigências da modalidade ou matéria a ser abordada, dando prioridade às exigências dos sistemas e estruturas do organismo mais frequentemente exigidas durante a atividade de aula.

Capacidades Condicionais

O basquetebol traduz-se num jogo rápido onde as perdas e recuperações de bolas são constantes gerando inúmeras mudanças de ritmo e transições, sendo uma modalidade com uma componente explosiva com esforço intermitente. As capacidades condicionais mais influentes e importantes a serem trabalhadas no basquetebol são: a força, velocidade, resistência e a flexibilidade.

Força

A força, quando abordada no contexto do condicionamento físico, caracteriza-se pela habilidade do sistema muscular em gerar tensão e superar/contrariar resistências ao movimento, adquirindo um papel fundamental no desempenho atlético e na promoção da saúde. Através do treino da força, é possível prevenir lesões, aperfeiçoar os gestos técnicos, reforçar a musculatura, corrigir posições inadequadas e tolerar melhor a carga.

No basquetebol a força pode ser considerada uma das capacidades mais relevantes para determinados momentos do jogo, tais como os lançamentos, arranques, passes, mudanças de direção e fintas. Esta capacidade deve ser trabalhada em contexto de aula pois irá permitir uma eficácia muito maior durante os exercícios propostos.

Velocidade

A velocidade traduz-se na capacidade de realizar ações motoras rapidamente, perante um sinal/estímulo, num período mínimo. No basquetebol esta capacidade é utilizada tanto nos movimentos ofensivos como defensivos, como gestos técnicos (passe, drible de

progressão e lançamentos) e deslocamentos de modo a criar vantagem perante a defesa e tirar uma eficácia maior da execução.

Pode-se mencionar três tipos de velocidade específicas que se manifestam:

Reação: Quando se reage a um estímulo num curto espaço de tempo, sendo o lapso de tempo entre o estímulo e a reação o que determina o tempo a velocidade de reação;

Deslocamento: Quando uma certa distância é percorrida/uma ação motora é executada no menor intervalo de tempo possível.

Execução: Quando se executa um movimento específico, com ou sem bola, em um período breve, o que requer uma coordenação motora eficiente.

Resistência

A resistência caracteriza-se pela capacidade de suportar a fadiga psicológica e muscular e deve ser trabalhada de modo a permitir jogar por um longo período, a um ritmo moderado.

No basquetebol a resistência é uma característica multifacetada que abrange a resistência geral e a resistência localizada e, além disso, acarreta inúmeras vantagens para a performance desportiva dos alunos a partir da melhoria da capacidade de recuperação, redução das lesões associadas à modalidade, elevada velocidade de ação e reação, redução de erros táticos por cansaço e da prevenção de doenças cardiovasculares.

Flexibilidade

A flexibilidade é definida como o grau de liberdade de um movimento ou a amplitude de movimento das articulações inseridas no mesmo, através da elasticidade muscular e mobilidade articular.

No basquetebol a flexibilidade refere-se à capacidade dos jogadores realizarem movimentos amplos e fluidos em diferentes direções, sem restrições musculares ou articulares, sendo um componente importante no desempenho desportivo, pois contribui para a agilidade, a capacidade de resposta rápida e a prevenção de lesões.

✚ Capacidades Coordenativas

O basquetebol é uma modalidade onde o jogo é rápido e inclui muitas ações onde a coordenação é fator essencial para o sucesso da jogada. As capacidades coordenativas mais influentes e importantes a serem trabalhadas no basquetebol são: o ritmo, o equilíbrio, a reação e a orientação espacial.

Ritmo

O ritmo refere-se em geral à regularidade, padrão e velocidade com que as ações ocorrem durante um jogo. A habilidade de controlar e adaptar o ritmo é uma característica fundamental para o sucesso no basquetebol competitivo e através deste é possível determinar os diferentes níveis dos jogadores presentes.

Equilíbrio

O equilíbrio caracteriza-se pela capacidade de manter/recuperar a estabilidade e o controlo do corpo tendo em conta a modificação dos movimentos e posições a que os jogadores são sujeitos, provocando alteração do centro de gravidade. No basquetebol é utilizado o equilíbrio dinâmico que permite manter a posição durante a realização das ações.

Reação

A reação é caracterizada pela resposta motora que é desencadeada, a partir de um estímulo/sinal, de forma rápida e eficaz num determinado momento. Uma boa capacidade de reação é crucial para antecipar os movimentos dos adversários, ajustar as estratégias em tempo real e executar habilidades técnicas com precisão, levando à eficiência dentro de campo. No basquetebol a reação mais recorrente é a de escolha onde o jogador deve tomar uma decisão perante as informações no terreno de jogo.

Orientação espacial

A orientação é definida habilidade de perceber, compreender e interagir com o ambiente ao seu redor através da determinação e modificação da posição e do movimento do corpo como um todo no espaço. Esta é uma habilidade crucial no basquetebol pois influencia o movimento pelo campo, a resposta aos estímulos visuais e a interação com os outros

jogadores, sendo fator importante na formação pois é recorrente uma distribuição anárquica pelo campo.

Retorno à calma

O principal objetivo do retorno à calma passa por baixar o batimento para níveis de repouso de forma gradual e tranquila, bem como normalizar a frequência cardíaca e dissipar o ácido láctico, após a solicitação física intensa na aula. Ainda é necessária a recuperação psicológica, ou seja, é necessário haver uma transição mental onde desligamo-nos de pressões e deixamos a mente relaxar através da realização de um balanço da aula (reflexões positivas). Este processo permite o relaxamento fisiológico e psíquico para além de reduzir possíveis dores e rigidez muscular.

2.2. Módulo 2 – Análise das Condições de Aprendizagem

2.2.1. Recursos Materiais

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras dispõe dos materiais necessários para a prática da modalidade de basquetebol, nomeadamente bolas, sinalizadores, cones e cestos de basquetebol. Abaixo encontra-se a lista de material necessário para a lecionação da modalidade.

MATERIAL	Quantidade	Localização	Estado de conservação
Cestos de Basquetebol	2	Arrecadação	Bom
Bolas de Basquetebol	20	Arrecadação	Bom
Sinalizadores	40	Arrecadação	Bom
Cones	25	Arrecadação	Bom
Coletes	30	Arrecadação	Razoável

Figura 9: Inventário dos recursos materiais

Para promover o avanço contínuo da prática da modalidade desportiva no contexto escolar, é essencial preservar o equipamento existente e, sempre que possível, adquirir novos recursos. Durante as aulas, é crucial que os professores estejam atentos ao uso adequado do material, pois alguns alunos podem manuseá-lo de maneira inadequada. Além do risco de danificar o equipamento, a utilização incorreta também pode representar uma ameaça à integridade física de outros alunos, exigindo uma vigilância extra.

2.2.2. Recursos Humanos

Para que todo o processo de ensino e de aprendizagem se processe de forma a produzir um efeito positivo nos alunos, a Escola Secundária Quinta das Palmeiras conta com a participação dos professores, os próprios alunos, e os funcionários que prestam toda a sua colaboração.

2.2.3. Recursos Espaciais

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras possui condições para a prática e ensino de várias modalidades desportivas. O Basquetebol tem características que permite, na sua maioria, a sua lecionação tanto nos espaços interiores, como nos espaços exteriores. Contudo, é necessário ponderar qual o espaço mais adequado para que a aprendizagem dos alunos seja potenciada, evitando assim, que seja condicionada por fatores espaciais.

A escola tem 3 espaços para a prática desportiva: um ginásio pequeno, um pavilhão e ainda um espaço exterior. Esta Unidade Didática pode ser lecionada no pavilhão e no espaço exterior.

2.2.4. Recursos Temporais

A modalidade de Basquetebol foi prevista para lecionação no 2º semestre. Referir ainda que, para a Unidade Didática de Basquetebol, foram atribuídos 16 tempos letivos de 45 minutos cada.

Dia da semana	Horário
Segunda-feira	10:00 - 11:30
Quinta-feira	09:05 - 09:50

Figura 10: Aulas Semanais

2.3. Módulo 3 – Análise dos Alunos

O planeamento é essencial no processo ensino-aprendizagem e deve conter uma sequência de propostas evolutivas, mas sempre coerentes. Assim sendo, nenhum tipo de planeamento deverá ser desenvolvido sem que uma avaliação diagnóstica tenha lugar, bem como, a sua posterior análise. A sua análise deve ser feita tendo em conta o nível de cada aluno e o nível de cada conteúdo. Importa perceber qual a média da turma em cada conteúdo, para perceber quais os erros mais comuns e quais as potencialidades a serem aproveitadas.

Deste modo, na avaliação diagnóstica focamo-nos nas habilidades motoras relativas a esta modalidade. Desta forma, as ações técnicas e táticas irão ser avaliadas em situação de jogo reduzido 3 x 3 tendo em conta os conteúdos do programa da Educação Física sendo uma situação com uma complexidade já elevada, porém que irá permitir aferir comportamentos táticos mais específicos.

Esta Unidade Didática de Basquetebol está planeada para uma turma composta por 25 alunos, 18 do sexo masculino e 7 do sexo feminino. 6 alunos têm Necessidades Educativas Especiais e 1 apresentou atestado.

Para a avaliação de cada componente, optamos por uma avaliação quantitativa de 1 a 5 que nos permitirá localizar os alunos entre os níveis introdutório, elementar e avançado.

Apreciação	Descrição	Nível
1	Fraco	Introdutório
2	Insuficiente	
3	Suficiente	Elementar
4	Bom	
5	Excelente	Avançado

Figura 11: Tabela descritiva da avaliação quantitativa

2.3.1. Avaliação Diagnóstica do nível inicial do desempenho dos Alunos

Avaliação	Habilidades Técnicas	Situação de jogo						TOTAL
		OFENSIVA				DEFENSIVA		
		COM BOLA		SEM BOLA		Coloca-se entre o adversário e o cesto	Intercota linhas de passo	
		Recebe e enquadra-se com o cesto	Lança-se com o cesto ao alcance ou passa para um colega em melhor posição	Desmarca-se para o espaço vazio de forma a receber a bola	Ocupa racionalmente os espaços			
	4	4,5	4	4,5	4,5	4,5	4	4,29
	3,5	4	3,5	4	4	4	3,5	3,79
	3	3,5	3	3,5	3	3	3	3,14
	3,5	4	3,5	4	4	4	3,5	3,79
	4,5	5	4,5	5	5	5	4,5	4,79
	3	3,5	3	3,5	4	4	3	3,43
	2,5	3	2,5	3	3,5	3,5	2,5	2,93
	2,5	3	2,5	3	3	3	2,5	2,79
	2,5	3	2,5	3	3	3	2,5	2,79
	3,5	4	3,5	4	4	4	3,5	3,79
	3	3,5	3	3,5	4	4	3	3,43
	2,5	3	2,5	3	3,5	3,5	2,5	2,93
	2,5	3	2,5	3	3	3	2,5	2,79
	3,5	3,5	3	3,5	4	4	3	3,50
	2,5	3	2,5	3	3	3	2,5	2,79
	3	3,5	3	3,5	3	3	3	3,14
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,50
	4,5	4,5	4	4,5	4,5	4,5	4	4,36
	4	4,5	4	4,5	4,5	4,5	4	4,29
	3,5	4	3,5	4	4	4	3,5	3,79
	4,5	4,5	4	4,5	4,5	4,5	5	4,50
	3	3,5	3	3,5	3,5	3,5	3	3,29
Média	3,295454545	3,704545455	3,227272727	3,704545455	3,772727273	3,772727273	3,272727273	3,54

Figura 12: Avaliação diagnóstica de 20 alunos

3. Fase da Decisão

3.1. 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 Basquetebol tendo por base uma lógica progressiva.

Basquetebol			Aulas											
			Janeiro					Fevereiro						
Conteúdos			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10		
Habilidades Motoras	Técnica	Passe/Recepção	Peito	AD	T/E	E	E	C	C	C	C	C	AS	
			Pisado	AD	T/E	E	E	C	C	C	C	C	C	AS
		Drible	Progressão	AD	T/E	E	E	C	C	C	C	C	C	AS
			Proteção	AD	T/E	E	E	C	C	C	C	C	C	AS
		Posição Básica Defensiva		AD	T/E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS
		Posição Tripla Ameça		AD	T/E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS
	Lançamento	Passada	AD		T/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	
		Em apoio	AD						T/E	E	E	E	AS	
	Tática	Ofensiva	Movimentações	AD			T/E	E	E	E	C	C	AS	
			Ocupação racional dos espaços	AD			T/E	E	E	E	C	C	AS	
		Defensiva	Movimentações	AD				T/E	E	E	E	C	AS	
			Ocupação racional dos espaços	AD				T/E	E	E	E	C	AS	
	Formas Jogadas	2 x 0		AD	T/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	
		2 x 1		AD	T/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	
3 x 2		AD			T/E	E	E	C	C	C	AS			
Situações de jogo reduzido	2 x 2		AD	T/E	E	E	E	C	C	C	C	AS		
	3 x 3		AD				T/E	E	E	C	C	AS		
	4 x 4		AD						T/E	E	E	AS		
Cultura Desportiva			CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
Conceitos Psico-Sociais			CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
Aptidão Física			CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		

Figura 13: Programação da sequência dos conteúdos

Justificação da Unidade Didática de Basquetebol do 12^o Ano

Esta Unidade Didática de basquetebol foi idealizada para uma turma do 12^o ano com 10 aulas, realizadas no 2^o semestre escolar.

A avaliação diagnóstica da turma ajuda a definir quais os conteúdos a serem trabalhados, pois é através desta que observamos o nível da turma na modalidade em questão, que neste caso se encontra no nível elementar, considerando a média da turma. Contudo os conteúdos não são definidos apenas pela avaliação diagnóstica, mas também são alvo da revisão do programa da disciplina e das competências específicas determinadas pelo Grupo de Educação Física da escola.

A cultura desportiva, os conceitos psicossociais e a aptidão física são conceitos inerentes a todas as aulas e trabalhados na sua totalidade ao longo das sessões propostas dando especial atenção à motivação, à autonomia e à cooperação tendo em conta o comportamento da turma. As regras da modalidade de basquetebol serão introduzidas de acordo com o desempenho dos alunos e o exercício proposto, adaptando-as conforme seja necessário.

Relativamente aos gestos técnicos os alunos, apesar de realizarem corretamente a maior parte deles individualmente, em contexto de jogo apresentam dificuldades em concretizá-los com eficácia. Deste modo, inicialmente irá realizar-se uma exercitação constante dos gestos mais básicos como o passe, a receção, o drible, o lançamento na passada e a posição base, em formas jogadas de 2x1 e 3x2, com o intuito de em situações de jogo reduzido conseguirem dar continuidade ao jogo. Posteriormente, gestos técnicos como o lançamento em suspensão serão transmitidos e exercitados tal como sistemas de jogo reduzido 2x2, 3x3 e 4x4. Caso a exercitação destes gestos e sistemas não assegurem a continuidade das tarefas, ou a turma apresente um desempenho satisfatório perante as mesmas, o processo de ensino aprendizagem das aulas será repensado e reajustado.

Os jogos reduzidos são a melhor forma de aprendizagem neste tipo de modalidade, deste modo a presença de situações de jogo reduzido em todas as aulas é fundamental (Mesquita, 1998). Nas etapas de formação como é o caso do contexto escolar, é necessário escolher estratégias que facilitem o contacto com a bola e que aumentem o êxito das tarefas propostas. Isto é possível através da diminuição das dimensões do campo, modificar o número de jogadores por equipa, determinar um número de toques, entre outras. A forma de jogo mais adequada a turma, é selecionada, como dito anteriormente, de acordo com o nível motor da turma sofrendo as devidas adaptações que garantam a motivação e o êxito de qualquer atividade.

3.2. Módulo 5 – Definição de Objetivos

De modo a orientar a nossa intervenção é extremamente importante e necessária a definição de objetivos de acordo com a avaliação inicial, o Programa da Educação Física e as Aprendizagens Essenciais.

Tanto o programa como as aprendizagens essenciais são documentos indispensáveis para a ação pedagógica do professor, no entanto, é preciso perceber que devem ser adaptados ao contexto em que o professor se insere. Por esse motivo, a avaliação diagnóstica desempenha um papel crucial na definição dos objetivos para a unidade didática.

Passaremos agora à definição de objetivos tendo em conta o nível em que se encontram os nossos alunos após a avaliação diagnóstica.

✚ Nível Introdutório

Objetivos da Cultura Desportiva:

- ✓ Conhece o objetivo do jogo;
- ✓ Conhece o modo de execução das principais ações técnico-táticas;
- ✓ Conhece as principais regras do basquetebol: formas de jogar a bola; início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles, bola presa e faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.

Objetivos da Aptidão Física:

- ✓ 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 velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica;
- ✓ Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;
- ✓ Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Objetivos das Habilidades Motoras:

O aluno com bola em situação 3x3 e 4x4:

- ✓ Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa); Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva); Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.

O aluno sem bola enquanto ataca em situação 3x3 e 4x4:

- ✓ Executa posição base permitindo dar continuidade ao jogo;
- ✓ Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço;

O aluno sem bola enquanto defende em situação 3x3 e 4x4:

- ✓ Executa posição base com o intuito de reagir mais rápido e dar continuidade ao jogo;
- ✓ Coloca-se entre o adversário e o cesto (defesa individual);
- ✓ Ocupa racionalmente os espaços;
- ✓ Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

Objetivos dos Conceitos Psicossociais:

- ✓ 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.
- ✓ Empenha-se na realização das tarefas propostas pelo professor, procurando o sucesso durante as mesmas e procurando melhorar ao longo do tempo;

- ✓ Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

✦ Nível Elementar

Objetivos da Cultura Desportiva:

- ✓ Conhece o objetivo do jogo;
- ✓ Conhece o modo de execução das principais ações técnico-táticas;
- ✓ Conhece as principais regras do basquetebol: formas de jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles, bola presa, faltas pessoais e três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.

Objetivos da Aptidão Física:

- ✓ 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 velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica;
- ✓ Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;
- ✓ Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.

Objetivos das Habilidades Motoras:

O aluno com bola em situação 3x3 e 4x4:

- ✓ Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe;
- ✓ Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa;
- ✓ Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro;

- ✓ Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.

O aluno sem bola enquanto ataca em situação 3x3 e 4x4:

- ✓ Executa posição base permitindo dar continuidade ao jogo;
- ✓ Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola;
- ✓ Aclara, em corte para o cesto: se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola; se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe;
- ✓ Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.

O aluno sem bola enquanto defende em situação 3x3 e 4x4:

- ✓ Executa posição base com o intuito de reagir mais rápido e dar continuidade ao jogo;
- ✓ Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola;
- ✓ Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola;
- ✓ Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.

Objetivos dos Conceitos Psicossociais:

- ✓ Trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
- ✓ Empenha-se na realização das tarefas propostas pelo professor, procurando o sucesso durante as mesmas e procurando melhorar ao longo do tempo;
- ✓ Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais;

3.3. Módulo 6 – Configuração da Avaliação

A avaliação é o momento onde os alunos são avaliados das suas capacidades motoras e sociais, sendo uma ação contínua ao longo de toda a Unidade Didática que estão a praticar. Esta avaliação é feita através de três momentos, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, e é a partir destas que o progresso do aluno é colocado em cima da mesa e são reformuladas estratégias para um processo de ensino aprendizagem mais eficiência.

3.3.1. Avaliação diagnóstica

A avaliação diagnóstica, realizada no início do processo educacional, é fundamental para compreender o nível de conhecimento e habilidades do aluno. Ao contrário das avaliações sumativas que ocorrem durante o processo da aula para classificação. A avaliação diagnóstica concentra-se na identificação de dificuldades de conhecimento, adaptando o ensino desde o início para atender às necessidades específicas da turma. Os resultados orientam o planeamento das aulas, fornecendo informações sobre as habilidades da turma e os desafios atuais.

Em contextos específicos do basquetebol, a avaliação diagnóstica ocorre em jogos reduzidos de 3x3, permitindo uma avaliação integral do aluno. Esta é uma ferramenta educacional essencial para maximizar o progresso e o sucesso escolar.

3.3.2. Avaliação Formativa

O processo de avaliação formativa é uma parte essencial do percurso educativo, envolvendo a recolha contínua de dados sobre o desempenho dos alunos para refinar o planeamento inicial. Esta prática permite uma análise clara do progresso da aprendizagem, revelando a necessidade de ajustar as estratégias. Durante a aula, o professor regista o progresso técnico e tático de cada aluno, atribuindo valores adicionais à nota final caso o aluno melhore continuamente. Esta abordagem dinâmica reconhece o esforço constante, incentiva a procura por melhorias e transforma a avaliação em uma ferramenta motivacional para impulsionar o progresso. Os professores desempenham um papel ativo na orientação da aprendizagem, utilizando a avaliação como um guia para ajustar estratégias e promover um ambiente educativo que apoie o crescimento contínuo dos alunos

3.3.3. Domínio da Comunicação, Atitudes e Comportamentos

Relativamente à Comunicação, Atitudes e Comportamentos, os alunos serão avaliados no domínio do comportamento e participação apresentados durante as aulas e tarefas propostas. Para tal, serão considerados os seguintes critérios com a cotação de 2.5 valores cada:

Competências	Informação, Comunicação e Linguagem			Desenvolvimento Pessoal e Autonomia			Relacionamento Interpessoal	
Evidências	<ul style="list-style-type: none"> . Revela rigor científico . Fundamenta . Contextualiza 	<ul style="list-style-type: none"> .Mostra comunicação adequada (verbal e não verbal) . Tem um discurso fluente, claro e coerente 	<ul style="list-style-type: none"> . Revela rigor terminológico 	<ul style="list-style-type: none"> . É persistente, resiliente . É empenhado . Realiza os trabalhos . Cumpre os prazos . É pontual . É assíduo 	<ul style="list-style-type: none"> . É criativo . Tem iniciativa . É autónomo . Concretiza . Dinamiza 	<ul style="list-style-type: none"> . Revela autoconfiança . É crítico e autocrítico . É pertinente 	<ul style="list-style-type: none"> . Interage positivamente . Cooperar, colabora . Negoceia, debate . Constrói consensos 	<ul style="list-style-type: none"> . Ouve . Aceita . Espera . Respeita

Figura 14: Avaliação do Domínio da Comunicação, Atitudes e Comportamentos

3.3.4. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa é realizada no final da UD, ou seja na última aula, sendo a avaliação rigorosa onde pretende-se verificar se os objetivos propostos no início da leção e no planeamento foram ou não alcançados, através do nível de aprendizagem e a evolução dos alunos. Nesta avaliação são avaliadas as evoluções técnicas e táticas da turma numa situação de jogo 3x3, de acordo com os critérios abaixo, sendo que a execução rigorosa dos gestos técnicos e táticos não será alvo de avaliação pois não foi possível a sua consolidação nas aulas disponíveis para o efeito.

Para a avaliação de cada componente, optamos por uma avaliação quantitativa de 1 a 5 que nos permitirá distinguir os alunos entre os níveis introdutório, elementar e avançado.

Apreciação	Descrição	Nível
1	Fraco	Introdutório
2	Insuficiente	
3	Suficiente	Elementar
4	Bom	
5	Excelente	Avançado

Figura 15: Legenda Avaliação Sumativa

Avaliação Sumativa

Avaliação	Habilidades Técnicas 4 VALORES	Situação de jogo						TOTAL
		OFENSIVA				DEFENSIVA		
		COM BOLA		SEM BOLA		Coloca-se entre o adversário e o cesto 3 VALORES	Interceta linhas de passe 2 VALORES	
		Recebe e enquadra-se com o cesto 3 VALORES	Lança se tem o cesto ao alcance ou passa para um colega em melhor posição 3 VALORES	Desmarca-se para o espaço vazio de forma a receber a bola 3 VALORES	Ocupa racionalmente os espaços 2 VALORES			
	3,7	2,9	2,5	2,7	1,9	2,8	1,8	18,30
	3,6	2,8	2,3	2,3	1,8	2,8	1,7	17,30
	3,5	2,8	2,4	2,5	1,8	2,5	1,5	17,00
	3,3	2,7	2,2	2,3	1,8	2,6	1,6	16,50
	4	3	3	3	2	3	2	20,00
	3,5	2,7	2,5	2,2	1,8	2,8	1,8	17,30
	3,4	2,2	2,6	2,4	1,7	2,7	1,7	16,70
	3	2,3	1,8	1,8	1,5	2,4	1,3	14,10
	3	2,4	1,8	1,9	1,5	2,5	1,4	14,50
	3,8	2,8	2,6	2,5	1,8	2,8	1,7	18,00
	3,8	2,9	2,9	2,9	2	2,8	2	19,30
	3,3	2,6	2,2	2	1,7	2,6	1,6	16,00
	3,6	2,8	2,4	2,4	1,7	2,5	1,7	17,10
	3	2,3	1,8	1,8	1,5	2,4	1,3	14,10
	3,5	2,6	2,1	2,2	1,7	2,6	1,5	16,20
	3,4	2,7	2,4	2,3	1,7	2,5	1,6	16,60
	3,4	2,7	2,4	2,4	1,7	2,6	1,5	16,70
	3,6	2,8	2,5	2,4	1,8	2,7	1,6	17,40
	3,9	2,8	2,4	2,7	1,9	2,8	1,8	18,30
	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	0,00
	3,7	2,9	2,3	2,8	2	2,8	1,8	18,30
	NF	NF	NF	NF	NF	NF	NF	0,00
	3,2	2,7	2	2,2	1,7	2,6	1,6	16,00
	3,9	3	2,6	2,8	2	2,9	1,8	19,00
	3,2	2,4	2,3	2,3	1,7	2,5	1,7	16,10
Média	3,477272727	2,677272727	2,322727273	2,359090909	1,759090909	2,654545455	1,636363636	16,89

Figura 17: Avaliação Sumativa

3.4. Módulo 7 – Criação de Progressões de Ensino e Tarefas de Aprendizagem

Neste módulo, serão criadas algumas atividades de aprendizagem que serão utilizadas durante esta unidade didática com o intuito de cumprir os objetivos definidos após a avaliação inicial. As atividades seguirão uma lógica progressiva com o intuito de aumentar a complexidade dos exercícios ao longo da unidade didática.

Todos os exercícios presentes neste módulo estarão englobados numa situação de jogo reduzido e condicionado pois estes ajudam a que os alunos percebam aspetos táticos e a sua respetiva interação complexa com a técnica, a tomada de decisão e a capacidade de ação em situação de jogo (Graca & Mesquita, 2002).

Progressões de Ensino e Tarefas de Aprendizagem:

🚩 Formas Jogadas: (2 x 0; 1 x 1; 2 x 1; 3 x 2)

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO
<p>O aluno com bola, realiza drible de progressão até ao sinalizador.</p> <p>O aluno com bola, realiza passe picado direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno com bola, realiza lançamento na passada procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno sem bola, desloca-se para criar linhas de passe em direção ao cesto.</p>	<p style="text-align: center;">Situação 2x0 com lançamento na passada</p> <p>Dispostos em duas filas (uma no corredor central e outra numa das laterais) realiza drible até ao sinalizador e de seguida, passe picado para o colega que se desmarca. Este finaliza com lançamento na passada.</p> <p>Variantes: Alterar o lado da fila lateral; realizar passe de peito.</p> <p>Alunos: Grupos de 2 elementos.</p> <p>Professor: Na periferia do campo.</p>	<p>Aluno com bola:</p> <p><u>Drible:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Driblar a bola à frente; - Altura ao nível da cintura. <p><u>Passé Picado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Extensão dos M.S na direção do solo e para a frente. <p><u>Lançamento na passada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização dos dois apoios; - Realizar o lançamento com a mão oposta à perna de impulsão. <p>Aluno sem bola:</p> <p><u>Deslocamento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a bola.

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO
<p>O aluno com bola, realiza drible de progressão na direção do cesto.</p> <p>O aluno com bola, realiza lançamento na passada procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno sem bola, adota a posição base defensiva de forma a evitar o cesto.</p>	<p align="center">Situação de 1 x 0 e 1 x 1 (finaliza e defende)</p> <p>Um aluno sai com bola e realiza lançamento na passada. Imediatamente sai outro jogador com bola e o que finalizou deve defender realizando assim uma situação de 1x1.</p> <p>Variante: Condicionar a posição inicial dos jogadores.</p> <p>Professor: Na periferia do campo.</p> <p>Alunos: Divididos em duas filas.</p>	<p>Aluno com bola:</p> <p><u>Drible:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Driblar com a mão mais afastada do defensor; - Driblar a bola à frente; - Olhar dirigido para a frente. <p><u>Lançamento na passada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização dos dois apoios; - Realizar o lançamento com a mão oposta à perna de impulsão. <p>Aluno sem bola:</p> <p><u>Posição base:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés à largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos;

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO
<p>O aluno com bola, realiza passe de peito, direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno com bola realiza o lançamento na passada procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno sem bola, desloca-se para criar linhas de passe em direção ao cesto.</p> <p>O aluno sem bola (defesa), realiza posição básica defensiva de forma a evitar o cesto.</p>	<p align="center">Situação 2 x 1 – Superioridade numérica</p> <p>3 filas na linha do meio-campo. Apenas a fila do meio com bola. O aluno com bola passa a um dos colegas e corre para defender. O colega que recebeu a bola cria uma situação de contra-ataque (2x1) em direção ao cesto.</p> <p>Variante: Alterar a posição inicial do jogador do meio consoante o exercício; condicionar o tempo do exercício.</p> <p>Professor: Na periferia do campo</p> <p>Alunos: Em grupos de 3 elementos</p>	<p>Aluno com bola:</p> <p><u>Passo de Peito:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa. <p><u>Lançamento na passada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização dos dois apoios; - Realizar o lançamento com a mão oposta à perna de impulsão. <p>Aluno sem bola:</p> <p><u>Deslocamentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a bola. <p><u>Posição básica defensiva:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés à largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos.

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO
<p>O aluno com bola, realiza drible de progressão na direção do cesto.</p> <p>O aluno com bola, realiza lançamento na passada procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno com bola, realiza passe direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno sem bola, desloca-se para criar linhas de passe em direção ao cesto.</p> <p>O aluno sem bola (defesa), adota a posição básica defensiva de forma a cortar linhas de passe e evitar o cesto.</p>	<p>Situação 1 x 0 / 2 x 1 / 3 x 2 – Superioridade numérica</p> <p>O exercício inicia-se com uma situação de 1x0 com o aluno da fila central a realizar lançamento na passada. Após finalização, o mesmo torna-se defesa num 2x1 com os dois alunos das filas laterais a atacar. Após a concretização da jogada, os dois alunos que atacaram, passam a defender numa situação de 3x2 onde sai um elemento de cada uma das filas. Após finalização, o exercício reinicia-se com a situação de 1x0.</p> <p>Variante: condicionar o tempo de ataque.</p> <p>Professor: Na periferia do campo.</p> <p>Alunos: Divididos por 3 filas (corredor central, corredor esquerdo e corredor direito).</p>	<p>Aluno com bola:</p> <p><u>Drible:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Driblar com a mão mais afastada do defensor; - Driblar a bola à frente; - Olhar dirigido para a frente. <p><u>Lançamento na passada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização dos dois apoios; - Realizar o lançamento com a mão oposta à perna de impulsão. <p><u>Passo peito/picado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa. <p>Aluno sem bola:</p> <p><u>Deslocamentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a bola. <p><u>Posição básica defensiva:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés à largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos.

✚ Situações de Jogo Reduzido (2 x 2; 3 x 3; 4 x 4)

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO
<p>O aluno com bola, realiza passe direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno com bola, realiza drible com o intuito de fintar o adversário.</p> <p>O aluno com bola, realiza lançamento na passada procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno sem bola, desloca-se para criar linhas de passe em direção ao cesto.</p> <p>O aluno sem bola (defesa), adota a posição básica defensiva de forma a cortar linhas de passe e evitar o cesto.</p>	<p>Situação de Jogo reduzido – 2x2</p> <p>Os alunos realizam situação de jogo 2x2 com apenas um cesto de basquetebol.</p> <p>Condicionante: Após a recuperação de bola os alunos devem deslocar-se com bola até ao sinalizador que se encontra depois da linha dos 3 pontos.</p> <p>Variantes: condicionar o nº de dribles; condicionar o tempo de ataque.</p> <p>Professor: Na periferia do campo.</p> <p>Alunos: Em duplas.</p>	<p>Aluno com bola:</p> <p><u>Passo peito/picado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa. <p><u>Drible:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Driblar com a mão mais afastada do defensor; - Driblar a bola à frente. <p><u>Lançamento na passada:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização dos dois apoios; - Realizar o lançamento com a mão oposta à perna de impulsão. <p>Aluno sem bola:</p> <p><u>Deslocamentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a bola. <p><u>Posição básica defensiva:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés à largura dos ombros; - MI ligeiramente fletidos.

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO
<p>O aluno com bola, deve procurar sair em drible (contra-ataque) o mais rápido possível, em direção ao cesto.</p> <p>O aluno com bola, realiza três passes obrigatórios, antes de realizar o lançamento (na passada ou em apoio).</p> <p>O aluno sem bola (atacante), executa situação de jogo 3x3, dificultando a tarefa do defensor, deslocando-se para o espaço vazio e fazer cesto.</p> <p>O aluno sem bola (defesa), adota a posição básica defensiva de forma a evitar o cesto.</p>	<p style="text-align: center;">Jogo Holandês - 3 x 3</p> <p>Colocar uma equipa de um lado do campo e as duas restantes no outro. No lado em que estiverem duas equipas uma começa com a bola e a outra tenta evitar que essa equipa pontue. Caso a equipa que ataca consiga marcar cesto, a mesma deve atacar para o lado oposto. Caso a defesa consiga evitar o cesto ou ganhe o ressalto deve realizar a transição ofensiva e tentar marcar cesto perante a outra equipa.</p> <p>Variantes: Condicionar o número de dribles; obrigar que a bola passe pelos três elementos da equipa.</p> <p>Professor: Na periferia do campo;</p> <p>Alunos: Em 3 equipas de 3 elementos.</p>	<p>Aluno com bola: <u>Drible:</u> - Driblar com a mão mais afastada do defensor;</p> <p><u>Lançamento na passada:</u> - Realizar o lançamento com a mão oposta à perna de impulsão.</p> <p><u>Lançamento em apoio:</u> - Partir da posição de tripla ameaça; - Lançar por cima e à frente da cabeça;</p> <p>Aluno sem bola: <u>Deslocamentos:</u> - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a bola.</p> <p>Aluno que defende: <u>Posição Básica defensiva:</u> - M.S e M.I ligeiramente fletidos.</p>

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO
<p>O aluno com bola, realiza lançamento da linha de lance livre procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno com bola, realiza passe de peito com o objetivo de efetuar a transição ofensiva de forma rápida.</p> <p>O aluno com bola, realiza lançamento na passada procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno sem bola (atacante), desmarca-se para o espaço vazio de forma a dar continuidade ao contra-ataque.</p> <p>O aluno sem bola, após um lançamento, procura ganhar o ressalto defensivo/ofensivo.</p> <p>O aluno sem bola (defesa), adota a posição básica defensiva de forma a evitar o cesto.</p>	<p style="text-align: center;">Situação de jogo reduzido – 4 x 4 (Transição defensiva e ofensiva)</p> <p>As duas equipas posicionam-se para a execução de um lance livre. Caso o jogador da equipa que ataca concretize o cesto os defensores devem repor a bola em jogo e realizar transição ofensiva. Caso o lance livre não seja concretizado, as duas equipas devem procurar ganhar o ressalto. Caso a equipa que ataca, ganhe o ressalto ofensivo, podem continuar a situação de jogo. Caso a equipa que defende ganhe o ressalto, devem realizar transição ofensiva.</p> <p>Variantes: Condicionar o número de dribles; condicionar o tempo de ataque.</p> <p>Professor: Na periferia do campo.</p> <p>Alunos: Duas equipas de 4 elementos.</p>	<p>Aluno com bola: <u>Lançamento em apoio:</u> - Partir da posição de tripla ameaça; - Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça.</p> <p><u>Passo peito:</u> - Avanço de um dos apoios na direção do passe; - Trajetória de bola tensa.</p> <p><u>Lançamento na passada:</u> - Realização dos dois apoios; - Realizar o lançamento com a mão oposta à perna de impulsão.</p> <p>Aluno sem bola: <u>Deslocamentos:</u> - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a bola.</p> <p><u>Ressalto:</u> - Olhar dirigido para a bola.</p> <p><u>Posição Básica Defensiva:</u> - Pés à largura dos ombros; - M.S e M.I ligeiramente fletidos.</p>

4. Referências Bibliográficas

- Araújo, J. (1992). Basquetebol - preparação técnica e tática. Federação Portuguesa de Basquetebol e Associações Regionais de Basquetebol. Lisboa.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física.
- Comitê Olímpico Internacional. (2023, 3 de dezembro). Basquetebol. Recuperado de: <https://olympics.com/pt/esportes/basquetebol/>.
- DGE. (2018). Aprendizagens Essenciais: 9º Ano | 3º Ciclo | Educação Física
- Graca, A., & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: Ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2(5), 67-79.
- Graça, A., Oliveira, J.; (1995). O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Porto: CEJD / FCDEFUP.
- Igreja, R. (s.d.). Unidade didática de basquetebol. Recuperado de: <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/2314/85/UD%20Basquetebol%20LFA.pdf>.
- Oliveira, N. (2021). Documentos de Apoio à Unidade Curricular de Estudos Práticos VI - Basquetebol. Covilhã: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.
- Toda Matéria. (2023, 3 de dezembro). Regras do Basquete. Recuperado de: <https://www.todamateria.com.br/regras-do-basquete/>
- Vickers, J. (1990): Instructional Design for Teaching Physical Activities. Human kinetics books.

Anexo 5 – Exemplo de Plano de Aula

- PLANO DE AULA -								
PROFESSORES	Rúben Madeira		Aula Nº	16 e 17	Local	Exterior	Ano/Turma	12º C
DATA	21/10/2024	Hora	10h00	Duração	90 min (Tempo Útil 75')	Nº de Alunos	24	
Unidade Didática	Futsal			Função Didática	Transmissão; Exercitação.			
Material	Sinalizadores; 12 cones altos; 8 bolas de futsal; 4 bolas 6 fitas de duas cores; 4 fitas de duas cores; Escada de coordenação.							
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Passe; remate; desmarcação; deslocamento; contenção; penetração; retorno defensivo; flutuação.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, Orientação espacial; coordenação; reação; resistência; equilíbrio.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o empenho, motivação, concentração, determinação, espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p>							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	Os alunos, equipam-se, cumprindo o tempo determinado. Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula.	Tempo de Balneário + Explicação do funcionamento da aula Os alunos dispõem de 5 minutos para se equipar e, após esse tempo, devem estar no local da aula para ouvir a explicação do funcionamento da mesma. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.	Os alunos cumprem o tempo determinado e, após os 5 minutos de balneário, encontram-se no local da aula. Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.	10:00 10' 10:10
	O aluno executa os exercícios propostos aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática. O aluno, posicionando-se em círculo, executa mobilização articular, predispondo-se para a prática desportiva.	Muralha chinesa + Mobilização Articular Muralha chinesa: Um aluno, colocado na linha de meio-campo, deve evitar que os restantes colegas passem de um lado para o outro sem sair dessa mesma linha. Mobilização articular: Afastados uns dos outros realizam os exercícios propostos pelo professor. (Ex: Circundação dos ombros; Rotação do quadril; Rotação dos pulsos e tornozelos). Professor: O professor desloca-se pelo espaço ajudando sempre que necessário, dando feedbacks. Alunos: De frente para o professor, afastados uns dos outros.	Deslocamento lateral: - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a frente. Mobilização articular: - Os alunos realizam com eficácia as situações de contração muscular alongamento-encurtamento.	10:10 15' 10:25
P A R T E F U N D A M E N T A L	O aluno com bola realiza passe direcionando a bola para o colega. O aluno sem bola (atacante), desmarca-se para o espaço vazio criando linhas de passe. O aluno sem bola, desloca-se para o espaço vazio, de forma a receber a bola.	Jogo dos 5 passes Os alunos, com a mão, tentam realizar cinco passes consecutivos através de passe. A equipa que conseguir realizar 5 passes ganha 1 ponto. Regras: - A bola não pode tocar no chão; - Proibido driblar a bola. Condicionante: Não pode passar ao colega que acabou de realizar o passe. Variantes: - Aumentar número de passes; - Obrigatoriedade de, a equipa que ataca, ter alunos em cada uma das partes do campo definidas. Professor: Na periferia do campo. Alunos: Divididos em duas equipas por espaço.	Aluno com bola: Passe de Peito: - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa, dirigida ao colega. Aluno sem bola: Desmarcação: - Desloca-se rapidamente para o espaço vazio. Deslocamento: - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a bola.	10:25 15' 10:40

P A R T E F U N D A M E N T A L	<p>O aluno com bola, realiza passe direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno sem bola (atacante), oferece mobilidade ao jogo, procurando criar linhas de passe.</p> <p>O aluno sem bola (defensor), realiza o retorno defensivo de forma a evitar que o adversário marque golo.</p> <p>O aluno sem bola (defensor), realiza contenção procurando evitar que o adversário marque golo.</p>	<p align="center">Situação de jogo 2x1+1 com GR</p> <p>Dois atacantes e dois defesas. Ao apito, saem os dois atacantes com uma bola e um dos defesas vai defender. O outro defesa tem que contornar o cone que está mais à frente antes de poder realizar o retorno defensivo.</p> <p>Condicionante: Um dos defesas tem que dar a volta ao cone antes de poder defender. Variante: Aumentar / diminuir a distância percorrida pelo defesa.</p> <p>Alunos: Divididos pelos espaços. Professor: Na periferia do campo.</p>	<p>Aluno com bola: <u>Passes:</u> - Pé de apoio ao lado da bola; - Passe com a parte interna do pé.</p> <p>Aluno sem bola (atacante): <u>Desmarcação:</u> - Desloca-se rapidamente para o espaço vazio.</p> <p>Aluno sem bola (defensor): <u>Retorno defensivo:</u> - Desloca-se rapidamente para se colocar entre a bola e a baliza. <u>Contenção:</u> - Colocação entre a bola e a baliza; - Orientação corporal que permita cortar a linha de passe.</p>	<p align="center">10:40 15' 10:55</p>
	<p>O aluno com bola, procura penetrar pela defesa adversária de forma a criar espaços vazios.</p> <p>O aluno com bola, remata procurando marcar golo.</p> <p>O aluno sem bola (atacante), desmarca-se criando linhas de passe.</p> <p>A equipa que defende, realiza a flutuação de forma a evitar a progressão do adversário.</p>	<p align="center">Situação de jogo 3x3+2 apoios laterais</p> <p>Os alunos executam situação de jogo 3x3 com um apoio em cada lateral do campo que funcionam como jokers.</p> <p>Condicionante: A bola tem de passar pelos dois apoios. Variante: Os apoios laterais podem entrar na zona central do campo com bola.</p> <p>Alunos: Dois campos com duas equipas de 3 alunos + 2 apoios em cada um deles. Professor: Na periferia do campo.</p> <p align="center">Exercício complementar – Aptidão Física</p> <p>Os alunos que estão de fora da situação de jogo, realizam aptidão física na escada de coordenação.</p>	<p>Aluno com bola: <u>Penetração:</u> - Conduz a bola na direção do defensor fixando-o. <u>Remate:</u> - Utilizar o peito do pé.</p> <p>Aluno sem bola (atacante): <u>Desmarcação:</u> - Desloca-se rapidamente para os espaços vazios.</p> <p>Alunos sem bola (defensores): <u>Flutuação:</u> - Coordenam-se coletivamente de forma a estar sempre em superioridade numérica do lado da bola.</p>	<p align="center">10:55 20' 11:15</p>
F I N A L	<p>O aluno, executa os alongamentos solicitados pelo professor.</p> <p>O aluno responde às perguntas e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p>	<p align="center">Alongamentos, balanço da aula e tempo de balneário</p> <p>Os alunos realizam os alongamentos solicitados pelo professor enquanto ouvem atentamente o balanço da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Alongamentos: - Alongar músculos mais utilizados ao longo da aula.</p> <p>Balanço da aula: - Atenção.</p>	<p align="center">11:15 15' 11:30</p>
Reflexão:				

Anexo 6 – Exemplo de Reflexão de Aula



Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2024/2025



RELATÓRIO/REFLEXÃO

Discente: Ruben Madeira

Unidade Didática: - Dança; - Futsal.	Data: 18/11/2024 Aula 28 e 29 Duração: 90 min Local: Pavilhão Ano/Turma: 12°C	Sumário: - Ativação geral; - Unidade de Dança; - Unidade de Futsal; - Retorno à calma.	Professor Estagiário: Ruben Madeira Professor Orientador: Nuno Rodrigues	Nº de Alunos: 25 Material: - Sinalizadores; - 16 Cones; - 12 bolas; - 12 coletes.
---	---	---	---	--

Relatório/Reflexão acerca da lecionação:

Pontos positivos:

- Fui bastante interventivo no feedback motivacional, especialmente quando só tinha um exercício a decorrer (dança e caça bolas);
- O clima da aula foi muito positivo, senti os alunos motivados e o feedback motivacional teve papel importante nisso;
- Utilizei bem o espaço disponível, mantendo sempre o pavilhão inteiro ocupado à exceção do aquecimento porém com o intuito de ter os alunos próximos;
- Antes do início da aula, realizei uma boa introdução em que relembrei os conteúdos das aulas anteriores e a ligação para a aula atual.

Pontos a melhorar:

- Na situação de jogo 3x3, senti a certa altura que os alunos estavam a perder o foco e por isso tentei incluir variantes, no entanto senti que não resultaram muito bem. Numa próxima aula, devo preparar melhor as variantes para manter a motivação até ao fim da aula;
- Senti dificuldade em controlar os dois exercícios ao mesmo tempo (3x3 e dança), principalmente na parte de motivar os alunos na situação de futsal;
- Podia intervir mais durante a situação de jogo.

Anexo 10 – Exemplo de Plano de Aula do Desporto Escolar

PLANO DE TREINO – DESPORTO ESCOLAR DE BADMINTON								
PROFESSOR	Ruben Madeira		SESSÃO N.º	4	LOCAL	Ginásio	IDADES	13 a 18
DATA	30/04/2025	Hora	14h00	DURAÇÃO	90 minutos	N.º DE ALUNOS	16	
MATERIAL	Bolachas / sinalizadores; 3 redes de badminton; 16 raquetes; 10 volantes.							
OBJETIVO DA AULA	<p>Gerais: Consolidar aspetos técnico-táticos do Badminton.</p> <p>Específicos: Posição base; Deslocamentos; Clear; Lob.; Amorti.</p>							

	OBJETIVOS DO EXERCÍCIO	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	<p>Tempo de Balneário + Explicação do funcionamento da aula</p> <p>Os alunos equipam-se e deslocam-se até ao espaço do treino para ouvir a explicação do funcionamento do mesmo.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>			14:00 10' 14:10
	<p>O aluno executa os exercícios propostos aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.</p> <p>O aluno, executa mobilização articular, predispondo-se para a prática desportiva.</p>	<p>Corrida lenta + Mobilização articular</p> <p>Mobilização articular: Afastados uns dos outros realizam os exercícios propostos pelo professor. (Ex: Circundação dos ombros; Rotação do quadril; Rotação dos pulsos e tornozelos).</p> <p>Professor: O professor desloca-se pelo espaço ajudando sempre que necessário, dando feedbacks. Alunos: De frente para o professor, afastados uns dos outros.</p>	<p>Mobilização articular:</p> <p>- Os alunos realizam com eficácia as situações de contração muscular alongamento-encurtamento.</p>	14:10 10' 14:20
P A R T E I N I C I A L	<p>O aluno, com volante, executa lob, enviando-o para espaços vazios.</p> <p>O aluno, com volante, executa clear, enviando-o para espaços vazios.</p>	<p>Recreação com a raquete e volante 2 a 2</p> <p>Dois a dois, os alunos realizam as tarefas abaixo descritas.</p> <p>1º momento – Cooperação para sustentar o volante no ar. 2º momento – Aluno 1 faz lob e aluno 2 faz clear. 3º momento - Aluno 1 faz clear e aluno 2 faz lob. 4º momento – Competição entre pares (identificar pares que se defrontam) com o objetivo de dar o maior número de toques possíveis.</p> <p>Alunos: Dois a dois, frente a frente.</p>	<p>Pega da raquete:</p> <p>- Realizar um vértice “V”, formado pelo polegar e o indicador.</p> <p>Lob:</p> <p>- Bater o volante à frente do corpo e abaixo da cintura; - Colocar o volante alto e em profundidade.</p> <p>Clear:</p> <p>- Armar o braço (raqueta atrás da cabeça, fletir o antebraço e manter o cotovelo a apontar para o teto); - Bater no ponto mais alto da trajetória do volante.</p>	14:20 15' 14:35

<p>P A R T E</p> <p>F U N D A M E N T A L</p>	<p>O aluno, com volante, executa amorti, enviando-o para perto da rede.</p> <p>O aluno, sem volante, executa posição base, permitindo dar continuidade ao jogo.</p> <p>O aluno, sem volante, desloca-se ao encontro do mesmo, não permitindo que esta caia.</p>	<p style="text-align: center;">Situação de jogo 1x1 condicionado</p> <p>Os alunos realizam jogo 1x1 tendo em conta a condicionante proposta.</p> <p>Condicionante → Fazer uma linha a meio do campo e sempre que o volante cair na primeira parte do campo, vale 3 pontos.</p> <p>Variante – Aumentar / diminuir o espaço.</p>	<p>Amorti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bater o volante à frente do corpo; - Manter a raquete numa posição vertical, à frente do ombro. <p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronco e apoios encastrados com o volante; - M.I à largura dos ombros; - M.I do lado da raquete à frente do outro. <p>Deslocamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Olhar dirigido para a frente; - Não cruzar os apoios. 	<p style="text-align: right;">14:35 30' 15:05</p>
<p>P A R T E</p> <p>F U N D A M E N T A L</p>	<p>O aluno, sem volante, executa posição base mantendo-se pronto para dar continuidade ao jogo.</p> <p>O aluno, com volante, executa o serviço dificultando a ação do adversário.</p> <p>O aluno, com volante, executa remate, enviando-o para os espaços vazios.</p>	<p style="text-align: center;">Situação de jogo 1x1 e 2x2 em formato torneio</p> <p>Os alunos realizam jogo 1x1 e/ou 2x2 em formato de torneio.</p> <p>Organização: 4 campos.</p>	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronco e apoios encastrados com o volante; - M.I à largura dos ombros; - M.I do lado da raquete à frente do outro. <p>Serviço:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientação lateral para o alvo; - Deixar cair o volante e levantar a raquete com um movimento contínuo. <p>Remate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O M.S que realiza o batimento deve estar em extensão; - A mão livre deve indicar a direção do batimento; - O toque no volante deve ser realizado à frente do corpo. 	<p style="text-align: right;">15:05 50' 15:55</p>
<p>P A R T E</p> <p>F I N A L</p>	<p style="text-align: center;">Alongamentos e Balanço do Treino</p> <p>Os alunos realizam os alongamentos solicitados pelo professor enquanto ouvem atentamente o balanço da aula e respondem às questões colocadas pelo professor.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>		<p style="text-align: right;">15:55 05' 16:00</p>	

Anexo 11 – Exemplo de Autorização de Saída do Desporto Escolar



FINAL DISTRITAL DO DESPORTO ESCOLAR – BADMINTON

1 abril de 2025

De acordo com os resultados obtidos pelo seu educando, na fase local da modalidade, este apurou-se para a distrital a realizar no dia 1 de Abril na Escola Faria Vasconcelos em Castelo Branco.

A saída da escola está prevista para as 8h20 do dia 1 de abril (3ª feira) e a chegada à escola pelas 17h30 durante esse período os alunos terão as faltas justificadas.

Necessitam levar equipamento desportivo (sapatilhas, meias, calções e t-shirt), e **BI/CC (muito importante sem o qual não poderão participar!!!)**.

O almoço será servidas na escola organizadora e a nossa escola fornecerá um reforço.

Mais informações ou contacto em caso de necessidade urgente:

Professor Nuno Rodrigues – 969061313


AUTORIZAÇÃO PARA PARTICIPAR NA FINAL DISTRITAL DE BADMINTON

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do aluno _____, do ___º ano, nº ___ turma _____, declaro que tenho conhecimento e **autorizo / não autorizo** a participação do meu educando na **Final Distrital de Badminton**, a realizar no próximo dia 1 de abril, **Em Castelo Branco**.

O(A) Encarregado(a) de Educação

 Educação Física

STEP

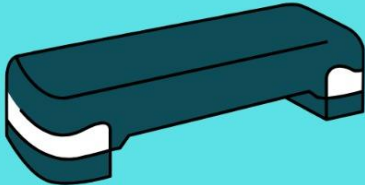

ESCOLA SECUNDÁRIA
QUINTA DAS PALMEIRAS

NÍVEL INICIAÇÃO:
3X 30 segundos

1º Exercício: Passo frontal

2º Exercício: Passo lateral

3º Exercício: Passo frontal e elevação do joelho




NÍVEL INTERMÉDIO:
3X 30 segundos

1º Exercício: Passo lateral + pontapé

2º Exercício: Passo dentro e fora

3º Exercício: Passo frontal + flexão das pernas





NÍVEL AVANÇADO:
3X 30 segundos

1º Exercício: Toque da ponta do pé no step


2º Exercício: Salto + agachamento


3º Exercício: Prancha alternada




CUIDADOS A TER: 

- Certifica-te que o step não está a escorregar.
- Começa por fazer um bom aquecimento.
- Coloca o step afastado da parede.

INICIAÇÃO


INTERMÉDIO


AVANÇADO



Núcleo de Estágio de Educação Física
2024/2025



The poster features a background with faint, overlapping circular patterns. On the right side, there is a detailed black and white engraving of a man's head and shoulders, wearing a laurel wreath and a ruffled collar, representing the poet Camões. The main title is in large, bold, dark red letters. Below the title, a white rectangular box contains the event details. At the bottom left, there is a colorful logo and the school's name.


CAMÕES NÃO NAVEGOU COM WI-FI


E tu, consegues ler sem
notificações?

 2 de abril de 2025
(8h20-13h10)

Núcleos de estágio:

- Educação Física;
- Português e Espanhol;
- Físico-Química.



 Escola Secundária
Quinta das Palmeiras

Anexo 16 – Cartaz do Podcast “Mente Jovem”



14 de Maio

Auditório CTE

11:40H

HORAS

ABERTURA E APRESENTAÇÃO DO PODCAST

DIRETOR JOÃO PAULO RAMOS DUARTE MINEIRO

12:00H

HORAS

SER ESTUDANTE-ATLETA

PROFESSOR DOUTOR HENRIQUE NEIVA

12:20H

HORAS

ALIMENTAÇÃO NO DESPORTO

PROFESSOR DOUTOR RUI BRÁS

12:40H

HORAS

COGNIÇÃO E DESPORTO

PROFESSOR DOUTOR RUI BRÁS E HENRIQUE NEIVA

12:50H

HORAS

INTERAÇÃO COM OS OUVINTES DO PODCAST

13:10H

HORAS

ENCERRAMENTO



Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física



Anexo 17 – Plano de Aula do Projeto de Investigação

- PLANO DE AULA -							
PROFESSORES	Rúben Madeira	Aula Nº	71 e 72	Local	Exterior	Ano/Turma	11ªA
DATA	24/03/2025	Hora	10h00	Duração	90 min (Tempo Útil 75')	Nº de Alunos	25
Unidade Didática	Basquetebol			Função Didática	Transmissão; Exercitação.		
Material	Sinalizadores; 12 cones; 8 bolas de basquetebol; 8+8 coletes.						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Passe de peito; passe picado; drible de progressão; lançamento na passada; lançamento em apoio; desmarcação.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, Orientação espacial; coordenação; reação; resistência; equilíbrio.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o empenho, motivação, concentração, determinação, espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	Os alunos, equipam-se, cumprindo o tempo determinado. Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula.	Tempo de Balneário + Explicação do funcionamento da aula Os alunos dispõem de 5 minutos para se equipar e, após esse tempo, devem estar no local da aula para ouvir a explicação do funcionamento da mesma. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.	Os alunos cumprem o tempo determinado e, após os 5 minutos de balneário, encontram-se no local da aula. Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.	10:00 10' 10:10
	O aluno executa os exercícios propostos aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática. O aluno, posicionando-se no centro do pavilhão, executa mobilização articular, predispondo-se para a prática desportiva.	Aquecimento – Corrida lenta + Mobilização articular Mobilização articular: Afastados uns dos outros realizam os exercícios propostos pelo professor. (Ex: Circundação dos ombros; Rotação do quadril; Rotação dos pulsos e tornozelos). Professor: O professor desloca-se pelo espaço ajudando sempre que necessário, dando feedbacks. Alunos: De frente para o professor, afastados uns dos outros.	Mobilização articular: - Os alunos realizam com eficácia as situações de contração muscular alongamento-encurtamento.	10:10 10' 10:20
P A R T E F U N D A M E N T A L	O aluno passa a bola dirigindo-a para o colega. O aluno sem bola (atacante) desmarca-se procurando criar linha de passe em direção ao cesto. O aluno com bola realiza lançamento na passada procurando concretizar cesto. O aluno com bola realiza lançamento em suspensão procurando concretizar cesto.	Passe e corta com movimentação ofensiva O aluno no corredor central realiza passe para o aluno no corredor lateral direito, realiza uma quebra e corta para o cesto com o intuito de receber a bola e realizar lançamento na passada. No momento do corte, o aluno do corredor lateral esquerdo desloca-se para o corredor central procurando receber para realizar lançamento em suspensão de 3 pontos. Variantes: - Realizar apenas com o corte para o cesto e lançamento na passada; - Introduzir o passe para lançamento em suspensão de três pontos; - Introduzir um defensor. Organização – Um aluno no corredor direito e os restantes divididos pelo corredor esquerdo e central.	Passe de peito: - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa, dirigida ao colega. Desmarcação (corte): - Mudanças de velocidade e direção para fintar o defensor; - Deslocamento em direção ao cesto. Lançamento na passada: - Realizar dois apoios; - Finalizar com a mão oposta à perna de impulsão. Lançamento em suspensão: - MI em flexão afastados à largura dos ombros e apoio do lado da mão que lança ligeiramente avançado; - Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça.	10:20 15' 10:35

P A R T E F U N D A M E N T A L	<p>O aluno com bola, passa e corta para o espaço vazio, procurando aproximar-se do cesto.</p> <p>O aluno sem bola, (atacante) desloca-se para criar linhas de passe em direção ao cesto.</p> <p>O aluno que defende, mais próximo da bola, pressiona, tentando roubar a bola.</p> <p>O aluno que defende, mais afastado da bola, ajuda o colega, fechando a linha de passe.</p>	<p align="center">Situação de jogo reduzido – 2x2+2</p> <p>Este exercício tem como objetivo trabalhar o passe e corte e as ajudas defensivas. Os alunos realizam situação de jogo 2x2+2 apoios com apenas um cesto de basquetebol.</p> <p>Condicionante: Não podem utilizar drible.</p> <p>Variantes: - Introduzir drible.</p> <p>Organização: 4 grupos de 6 alunos.</p>	<p>Aluno com bola: <u>Passe e corte:</u> - Com defesa, passar e cortar (fixar defensor); - Mudanças de velocidade e direção, para enganar os defensores;</p> <p>Aluno sem bola: <u>Desmarcação:</u> - Um deve desmarcar em apoio e outro em rotura;</p> <p>Aluno que defende: <u>Mais próximo da bola – Pressão:</u> - Aproximação ao portador da bola; <u>Mais afastado da bola - Ajuda:</u> - Se o colega for ultrapassado, fazer pressão ao portador da bola;</p>	<p align="center">10:35 15' 10:50</p>
	<p>O aluno com bola, realiza passe direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno com bola, realiza drible de progressão na direção do cesto.</p> <p>O aluno com bola, realiza lançamento em apoio procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno sem bola, desmarca-se para criar linhas de passe em direção ao cesto.</p>	<p align="center">Situação de jogo 4x4</p> <p>Situação de jogo 4x4 em meio-campo.</p> <p>Variantes: - Retirar o drible; - Cesto após lançamento em apoio vale 5 pontos; - Cada cesto vale 10 pontos.</p> <p>Alunos: Divididos por duas filas. Professor: Na periferia do campo.</p>	<p>Passe de peito: - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa, dirigida ao colega.</p> <p>Drible de progressão: - Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Realizar o batimento com a flexão do pulso à altura da cintura.</p> <p>Lançamento em apoio: - MI em flexão afastados à largura dos ombros e apoio do lado da mão que lança ligeiramente avançado; - Extensão dos MI e MS no momento de lançamento da bola.</p> <p>Deslocamento: - Desloca-se para os espaços vazios.</p>	<p align="center">10:50 25' 11:15</p>
P A R T E F I N A L	<p>O aluno, executa os alongamentos solicitados pelo professor.</p> <p>O aluno responde às perguntas e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p>	<p align="center">Alongamentos, balanço da aula e tempo de balneário</p> <p>Os alunos realizam os alongamentos solicitados pelo professor enquanto ouvem atentamente o balanço da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Alongamentos: - Alongar músculos mais utilizados ao longo da aula.</p> <p>Balanço da aula: - Atenção.</p>	<p align="center">11:15 15' 11:30</p>