

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Secundária Quinta das Palmeiras**

**A influência da prática desportiva federada no  
desempenho escolar**

**Maria João Rodrigues Coelho**

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

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

**janeiro de 2024**

## **Declaração de Integridade**

Eu, Maria João Rodrigues Coelho, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11469 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o Código de Integridade da Universidade da Beira Interior.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 25/01/2024



---

(Maria João Rodrigues Coelho)

# Agradecimentos

Este é um mero simbolismo que possa edificar o apoio de todos aqueles que fizeram parte desta jornada, não só da realização deste relatório, mas como de todo o percurso académico, do 1º e 2º Ciclo.

Primeiramente, deixar o agradecimento em especial aos professores que acompanharam de perto este processo, e que sem eles não seria possível a conclusão do mesmo, são estes, professor António Vicente e o professor cooperante Nuno Rodrigues.

No âmbito do estágio, um especial obrigado aos meus dois colegas, André Ferraz e Ricardo Gonçalves, que foram a companhia e o suporte ao longo de todo o ano letivo.

E por último e não menos importante, destacar os meus pilares emocionais, os meus pais e a minha irmã, que contribuíram para o meu sucesso e que mantivesse o positivismo e a força de vontade, assim como os meus amigos mais próximos, António Dias, Vanessa Costa, Margarida Pita, Inês Sousa e Andreia Costa. Não poderia também, deixar de mencionar a Patrícia Quelhas, que teve um papel indispensável na conclusão deste documento.

Sou profundamente grata a estas pessoas, e a muitas outras que de alguma forma foram imprescindíveis ao meu percurso, e puderam acompanhar estes trabalhosos anos de empenho e dedicação, que nem sempre foram fáceis, assim sendo, todas estas pessoas com as suas contribuições tornaram o caminho menos penoso e conseguiram melhorá-lo a cada dia, tornando-se parte fulcral no meu sucesso académico.

## **Resumo**

O presente relatório serve para documentar o processo de aprendizagens adquirido no Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) e no Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, na cidade da Covilhã, no ano letivo de 2022/2023, pretende-se com o mesmo sumariar, num primeiro momento, a intervenção pedagógica, demonstrando o trabalho realizado nos diversos ciclos de ensino, fazendo passagens pelas responsabilidades e tarefas desempenhadas enquanto Professor Estagiário, com funções de Direção de Turma, participação no Desporto Escolar, e atividades desenvolvidas com e para a comunidade escolar, e a integração com o meio, detalhando o processo de planeamento, intervenção, avaliação e reflexão.

No segundo capítulo apresentamos o projeto de investigação realizado que teve como principal objetivo identificar a eventual influência da prática desportiva federada no desempenho escolar. Participaram no estudo 65 alunos do ensino secundário. Nos procedimentos, realizaram-se testes estatísticos, onde as avaliações sumativas e os inquéritos de participação em modalidades, sofreram uma análise qualitativa e descritiva, no qual considerou para a investigação variáveis como a prática desportiva federada, o género, a média interna e os tipos de modalidades desportivas. De acordo com os resultados obtidos, não existem dados estatisticamente significantes, que se possa considerar o impacto direto da prática desportiva na performance académica. Foram encontradas somente diferenças significativas, entre praticantes e a avaliação da disciplina de Educação Física, e na análise do género feminino, verificando-se em ambas uma significância positiva. Sendo assim, afirma-se, que estar inserido num contexto de modalidades federadas, com carga semanal de treinos e competição, não apresenta impactos negativos, ou positivos nas avaliações gerais e consequentemente nas médias escolares de alunos do ensino secundário, podendo-se promover a prática de desportos de competição, pois não prejudicará as avaliações e rankings escolares.

## **Palavras-Chave**

Estágio Pedagógico, Educação Física, Lecionação, Modalidades Desportivas, Desempenho Escolar

# **Abstract**

This report serves to document the learning process acquired in the Pedagogical Internship carried out at Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) and at the Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, in the city of Covilhã, in the academic year 2022/2023. The same summarizes, at first, the pedagogical intervention, demonstrating the work carried out in the different teaching cycles, going through the responsibilities and tasks performed as a Trainee Teacher, with functions of Class Management, participation in School Sports, and activities developed with and for the school community, and integration with the environment, detailing the process of planning, intervention, evaluation and reflection.

In the second chapter we present the research project carried out whose main objective was to identify the possible influence of federated sports on school performance. The study counted with 65 secondary school students. In the procedures, statistical tests were carried out, where summative assessments and participation surveys in sports underwent a qualitative and descriptive analysis, in which variables such as federated sports practice, gender, internal average and types of sports were considered for the investigation. According to the results obtained, there are no statistically significant data that could be used to consider the direct impact of sports practice on academic performance. Only significant differences were found between practitioners and the evaluation of the Physical Education discipline, and in the analysis of the female gender, with both having a positive significance. Therefore, it is stated that being inserted in a context of federated modalities, with a weekly load of training and competition, does not present negative or positive impacts on the general evaluations and consequently on the school averages of secondary school students, being able to promote the practicing competitive sports, as it will not harm school evaluations and rankings.

## **Keywords**

Pedagogical Internship, Physical Education, Teaching, Sports, School Performance

# Índice

Agradecimentos .....	iii
Resumo.....	iv
Abstract .....	v
Lista de Figuras.....	viii
Lista de Tabelas.....	ix
Lista de Acrónimos.....	x

## **CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA..... 2**

### **1. Introdução..... 2**

### **2. Contextualização..... 3**

#### 2.1 Escola..... 3

#### 2.2 Grupo de Educação Física..... 4

#### 2.3 Professor Estagiário..... 4

### **3. Intervenção..... 5**

#### 3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem..... 5

##### 3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico..... 5

###### 3.1.1.1 Princípios Base..... 6

##### 3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário..... 12

###### 3.1.2.1 Princípios Base..... 12

###### 3.1.2.2 Planeamento..... 14

###### 3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem..... 18

###### 3.1.2.4 Avaliação..... 21

##### 3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I..... 25

#### 3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade..... 28

##### 3.2.1 Desporto Escolar..... 28

##### 3.2.2. Intervenção na Escola..... 29

##### 3.2.3 Direção de Turma..... 34

3.2.4 Integração com o Meio .....	37
3.2.5 Reflexão Global Sobre a Área II .....	38
<b>4. Área III – Desenvolvimento Profissional .....</b>	<b>39</b>
4.1 Reflexão Final .....	39
<b>5. Referências.....</b>	<b>41</b>
<b>CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA .....</b>	<b>44</b>
<b>1. Introdução .....</b>	<b>44</b>
<b>2. Metodologia .....</b>	<b>47</b>
2.1 Participantes .....	47
2.2 Procedimentos.....	47
2.3 Análise e Tratamento de Dados.....	48
<b>3. Resultados .....</b>	<b>50</b>
3.1 Análise de Média Interna Geral de alunos com/sem prática desportiva.....	50
3.2 Análise de Médias Internas de Praticou e Pratica Atualmente .....	50
3.3 Comparação por Género.....	51
3.4 Análise da influência da prática na disciplina de Educação Física .....	55
3.5 Análise da influência da prática desportiva nas diferentes áreas de conhecimento .....	56
3.6 Relação das médias internas com a variável tipo de modalidade .....	57
<b>4. Discussão .....</b>	<b>57</b>
<b>5. Conclusão.....</b>	<b>59</b>
<b>6. Referências .....</b>	<b>61</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>66</b>

# Lista de Figuras

<b>Figura 1-</b> Referencial de Avaliação Pêro da Covilhã 2022/2023.....	11
<b>Figura 2 -</b> Médias Internas Gerais dos Anos Letivos 21/22 e 22/23.....	50
<b>Figura 3 -</b> Diferença na média geral entre quem “pratica” e quem “já praticou” .....	51
<b>Figura 4-</b> Gráfico da diferença da MI entre géneros .....	52
<b>Figura 5-</b> Gráfico da MI do género masculino dos que praticam e os que não praticam desportos .....	53
<b>Figura 6-</b> Gráfico da MI do género feminino dos que praticam e os que não praticam desportos .....	54
<b>Figura 7-</b> Gráfico de comparação de médias por género dos alunos que não praticam.....	54
<b>Figura 8-</b> Gráfico de comparação de médias por género dos alunos que praticam .....	55
<b>Figura 9-</b> Gráfico da relação da avaliação de Ed. Física relativamente à prática federada desportiva .....	56
<b>Figura 10-</b> Comparação entre as médias gerais nos alunos que praticam modalidades coletivas, individuais ou ambas.....	57

# Lista de Tabelas

**Tabela 1** – Planeamento do 2º Ciclo 3º Período

**Tabela 2** – Planeamento Anual do 12ºE

**Tabela 3** – Planeamento Anual do 10º A

**Tabela 4** – Planeamento Anual do 11º C

**Tabela 5** – Quadro Exemplar do Planeamento da Unidade Didática de Basquetebol 10ºA

**Tabela 6** – Grelha de Registo de Avaliação das Aprendizagens 1º e 2º Semestre 2022/2023

**Tabela 7** – Grelha de Avaliação do Domínio das Atitudes 1º e 2º Semestre 2022/2023

**Tabela 8** – Análise da diferença dos que já deixaram de praticar

**Tabela 9** – Análise da prática desportiva por género

**Tabela 10** – Análise das médias por género

**Tabela 11** – Relação das avaliações com a prática no género feminino

**Tabela 12** – Análise da Educação Física relacionada com a prática

**Tabela 13** – Categorização das Disciplinas

**Tabela 14** – Médias das áreas de conhecimento relacionadas com a prática federada

# **Lista de Acrónimos**

**AMFMBI**-Associação de Matraquilhos e Futebol de Mesa da Beira Interior

**CPI** - Centro Pedagógico Interpretativo

**DE** – Desporto Escolar

**DT** – Direção de Turma

**EE**- Encarregados de Educação

**EF** – Educação Física

**ESQP** - Escola Secundária Quinta das Palmeiras

**GEF**- Grupo de Educação Física

**MI** - Média Interna

**NE** – Núcleo de Estágio

**NEE**- Necessidades Educativas Especiais

**PE**- Professor Estagiário

**UBI** – Universidade da Beira Interior

**UD** – Unidade Didática



# CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

## 1. Introdução

O Estágio Pedagógico em Educação Física é o complemento final à formação académica adquirida ao longo do 1º e 2º Ciclo de Ensino Superior. Nesta fase os estagiários são colocados num contexto de prática profissional orientada, de forma, a experienciar situações reais. Deve ser adotada uma postura proativa e recetiva, para que se viva a aprendizagem em pleno.

A realização deste documento, surge no âmbito da Unidade Curricular: Estágio Pedagógico, pertencente ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, a frequentar na Universidade da Beira Interior (UBI). Quanto ao local de estágio, este foi realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, no ano letivo 2022/2023.

De acordo com De Lurdes Rodrigues (2012), a escola, é dos locais com maior impacto nas civilizações, existe uma heterogeneidade característica desta instituição, que demonstra a necessidade de garantir a acessibilidade a todos os alunos, independentemente das suas diferenças. Paralelamente, as escolas devem adotar uma prática educativa democrática, onde o objetivo deverá ser, acima de tudo, a formação e educação, para a cidadania, preparando-os para a sociedade onde estão inseridos, na atualidade.

A escrita deste relatório, tem como finalidade a descrição detalhada dos acontecimentos e experiências adquiridas ao longo do estágio curricular, e por consequente, uma reflexão profunda à cerca do mesmo. Apresentando o documento de forma sucinta e introdutória, este será constituído por um grupo inicial, de contextualização da instituição, da disciplina, do trabalho desempenhado pelo professor estagiário. Seguidamente a intervenção pedagógica, o grupo fundamental do relatório, onde serão abordadas todas as temáticas, desde o contacto com o 2º e 3º Ciclo, com o Planeamento, Avaliação, Relação e Envolvimento com a Comunidade, até a lecionação do ensino secundário, abrangendo a realização de atividades, e participação em componentes extracurriculares, como o caso do Desporto Escolar (DE) e da Direção de Turma (DT). Para terminar, existem grupos de reflexão à cerca de todos os tópicos anteriores, culminando de uma análise reflexiva global.

Este Capítulo I, terá um seguimento, na escrita de um Capítulo II, referente ao projeto de investigação, que se pretende analisar a influência no desempenho escolar dos alunos que frequentam modalidades desportivas federadas.

## 2. Contextualização

### 2.1 Escola

No presente ano letivo de 2022/2023, o estágio curricular de Mestrado em Ensino de Educação no Ensino Básico e Secundário, decorreu na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), localizada na cidade da Covilhã.

Esta escola foi criada no ano de 1987, devido ao período que se atravessava de alargar a escolaridade obrigatória, a massificação do ensino e que por sua vez gerava a necessidade de se aumentarem o número de estruturas educativas.

De acordo com o projeto educativo 2017/2021, atualmente, na escola existem cerca de 900 alunos, divididos por 33 turmas, das quais 5 de 7º, 8º e 9º e 6 turmas de cada ano escolar do ensino secundário. (Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Covilhã, 2017)

Relativamente aos recursos humanos que constituem o funcionamento da escola, temos 130 indivíduos divididos pelas funções de docentes, inclusive professores estagiários, assistentes técnicos e operacionais, psicóloga educacional e ainda uma equipa de saúde escolar. (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2017/2021)

Por outro lado, os recursos físicos, ou seja, infraestruturas, são constituídos por vários blocos, dividindo-os maioritariamente por bloco administrativo e diretivo, um bloco com bar, refeitório e papelaria, dois blocos de salas de aulas, mais ainda, o grande projeto do Centro Tecnológico em Educação (está presente a biblioteca, o Centro Pedagógico e Interpretativo), o bloco da educação especial e por fim, não menos importante, o Pavilhão Polivalente com ginásio e dois campos exteriores polidesportivos. (Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Covilhã, 2017)

É necessário salientar, que a ESQP, é uma instituição que também se presa pelas suas parcerias, estas têm um papel fundamental na implementação do projeto educativo escolar e permitem um aumento da sua qualidade. A lista de parceiros apresenta 33 instituições/entidades, divididas por privadas e públicas, das quais destaco Institutos Politécnicos, como o de Castelo Branco, Universidades, não só a UBI, como a Universidade Católica no Porto. Para além destas instituições de ensino superior, existem ainda as parcerias de entidades de prestígio na cidade, como a Câmara Municipal, a Junta, Hospital e Centro de Saúde e Museus, entre muitas outras. (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2017)

No que diz respeito à missão da ESQP, esta está assente na seguinte premissa “apostar na qualidade das aprendizagens, nas inter-relações pessoais, na inovação e nas tecnologias de informação ao serviço da educação” (Escola Secundária Quintas das Palmeiras, 2017).

## **2.2 Grupo de Educação Física**

O Grupo de Educação Física (GEF) da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, está incluído no Departamento de Expressões, no presente ano letivo, é composto por sete professores de Educação Física e por três estagiários.

Este GEF tem como objetivo primordial adaptar/ajustar a lecionação das aulas ao currículo da disciplina de Educação Física e ainda cooperar ou organizar atividades extracurriculares para a comunidade escolar, de maneira a promover hábitos de prática de atividade física e o gosto pela mesma.

De destacar este grupo de professores, foi extremamente recetivo e acolhedor com o núcleo de estágio, e permitiu-nos uma grande troca de experiências devido ao bom ambiente que paira diariamente e que facilita a nossa integração e nos dá liberdade para expressar-nos, desta forma enriquecermo-nos não só enquanto futuros docentes, como pessoas.

Habitualmente o GEF, tem algumas reuniões semestrais, de acordo com a necessidade de trabalhos a decorrer. Nestas reuniões são discutidas temáticas ligadas ao Desporto Escolar, atividades Internas como o corta-mato, o Plano anual de atividades, avaliações da disciplina e naturalmente algumas questões do funcionamento da lecionação das aulas.

Cada docente de Educação Física (EF) tem autonomia para planificar e conduzir as suas aulas da forma que entender, contando que cumpra com o plano de rotação de espaços e material disponível e ainda, claramente, com o currículo da disciplina.

Quanto ao nosso núcleo de estágio, havia grande ligação entre nós, sendo que os 3 já tínhamos trabalhado em conjunto no anterior, e 2 de nós já mantínhamos esta relação de trabalho desde o início da licenciatura. Esta abertura e ligação facilitou o nosso trabalho e fez com que a nossa experiência decorresse da melhor forma possível.

## **2.3 Professor Estagiário**

O estágio pedagógico é um culminar de vários anos de trabalho, iniciamos com aquela que seria uma Licenciatura em Ciências do Desporto e logo progrediu para o 2º Ciclo do Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário, levando a esta etapa que, de acordo com Barros et al. (2019) este é um momento de transição do Professor Estagiário (PE) e é visto como, um dos períodos mais exigentes e marcantes da formação inicial dos futuros professores, apresentando novas tarefas e desafios profissionais com responsabilidades acrescidas.

É neste período que o estagiário se depara com uma interação direta com a escola e todos os seus intervenientes, professores, alunos, auxiliares. Gerando um leque de experiências, que servirão como base de construção de uma identidade profissional, percebendo a importância de conhecer-se enquanto

professor, formulando os seus métodos e rumo pessoal para intervir profissionalmente. (Barros et al., 2019)

Enquanto PE temos uma oportunidade de experimentar e tentar, este estágio é uma aplicação prática do nosso percurso universitário e do conhecimento adquirido, com a vantagem de ser um ensino supervisionado e existir a possibilidade de sermos criticados de forma construtiva, existirem correções, conselhos e incentivos para melhorar a nossa prestação. Com esta experiência conseguimos passar por várias categorias, não só a construção da nossa identidade profissional, como anteriormente referida, como a prática da relação com os alunos e o desenvolver das competências do professor, desenvolvendo-se e crescendo na perspectiva de no futuro sermos os melhores profissionais possíveis. (Rodrigues & Mogarro, 2020)

Relativamente às tarefas diárias de um PE tive a oportunidade de não só lecionar as aulas de EF, como observar, planificar, colaborar na realização de atividades, quer dentro do grupo de estágio, como no Grupo de Educação Física, enriquecendo assim a minha experiência pessoal.

Enquanto Núcleo de Estágio (NE) da ESQP ficamos responsáveis por lecionar as aulas de uma turma, sendo que existia uma rotatividade pré-estabelecida, entre 3 turmas (10<sup>o</sup>A, 11<sup>o</sup>C e 12<sup>o</sup> E). Esta rotação permitia-nos trabalhar diretamente com diferentes tipos de alunos, com turmas com características distintas, quer idades como contexto social. Isto, fez com que passássemos por diferentes problemas gerando soluções e adaptações variadas, de acordo com as necessidades inerentes à leção da disciplina de Educação Física.

Ficamos também responsáveis pelas equipas do Desporto Escolar de Badminton e Escola Ativa, e por último, auxiliar um professor na sua direção de turma, colaborando no que fosse solicitado e percebendo quais as tarefas deste cargo.

## **3. Intervenção**

Este ponto divide-se em três áreas: Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e, Área III – Desenvolvimento Profissional, em todas estas serão apresentados contextos experienciados e contextualizados.

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

#### **3.1.1. 2<sup>o</sup> Ciclo do Ensino Básico**

A ESQP é constituída apenas por 3º Ciclo e Ensino Secundário, na medida em que tivemos de nos deslocar até à Escola Básica do 2º Ciclo Pêro da Covilhã, pertencente ao Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, de maneira a contactar com alunos de 2º Ciclo e obter esta experiência.

Neste sentido fomos observar as aulas do professor António Reis, que por sua vez leciona turmas de 5º e 6º ano, das quais tivemos oportunidade de assistir no 3º Período, às aulas da turma 5º4.

Não nos foi possível assistir a outras turmas, devido à sobreposição com o nosso horário.

No primeiro contacto com a escola e com o professor este teve o cuidado de nos inteirar de todo o contexto, explicando o funcionamento da escola e da disciplina, mostrando-se ao dispor para qualquer dúvida ou questionamento.

Relativamente à turma que tivemos a oportunidade de acompanhar esta era constituída por 20 alunos, igualmente repartidos em 10 meninas e meninos. Nesta turma, tínhamos 2 casos de alunos com RTP (Relatório Técnico Pedagógico), querendo isto dizer que são duas crianças com necessidades especiais e algumas adaptações no seu currículo escolar, no caso concreto da disciplina de educação física não tinham necessidade de muitas adaptações, pois não possuíam grandes limitações a nível motor, contudo um dos alunos tinha a necessidade de fazer algumas pausas momentâneas. Para terminar, nenhum aluno desta turma era repetente.

### **3.1.1.1 Princípios Base**

No 2º Ciclo, tal como, no Ensino Secundário, são definidos princípios base orientadores, através das Aprendizagens Essenciais, estabelecidas pela Direção Geral da Educação, a criação destas metas tem como objetivo estruturar e organizar as aulas, baseando-se numa conceção de participação dos alunos, sendo assim:

*“1. desenvolver a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar;*

*2. favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente, a ética e o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente;*

*3. reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social;*

4. assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o seu desenvolvimento multilateral e harmonioso.”

A grande finalidade destes pressupostos é garantir a promoção de um local de desenvolvimento global e pessoal de forma harmoniosa, estimulando o raciocínio de forma a solucionar problemas (“Educação Física Introdução Geral,” 2017).

### 3.1.1.2 Planeamento

De acordo com Januário (2008), o planeamento deve ser um processo psicológico, onde se antecipa o futuro. Nesse sentido, os docentes devem elaborar os recursos de conhecimento pedagógico e estabelecer progressões coesas, com intuito de atingir os objetivos pré-definidos ao longo de uma sequência de aulas.

Assim sendo, e como mencionado o planeamento anual e a construção dos planos de aulas, não foram realizados por nós, mas o que se pretendia com este contacto com o 2º Ciclo era entender como reagir perante as dificuldades, a nossa capacidade de adaptação e inflexão.

A observação das aulas de 2º Ciclo, como foi referido, iniciou-se já numa fase final do ano letivo, próximo do mês de junho, dado que nenhum planeamento ou cronograma foi elaborado pelo núcleo de estágio.

Relativamente à turma que estivemos a acompanhar, tratou-se apenas de uma turma de 5º ano, e estávamos presentes na sua aula de terça-feira, às 8h00 com 60 minutos de aula, isto deveu-se ao compromisso com a ESQP, que não nos permitia estar presentes em mais nenhum horário, quer desta turma, como de outras.

No que diz respeito ao planeamento, foi definido no início do ano letivo pelo professor responsável da turma, professor António Reis, de acordo com os espaços disponíveis na escola e as modalidades a abordar. Na tabela 1, indica apenas as modalidades abordadas no período de observação.

**Tabela 1 – Planeamento do 2º Ciclo 3º Período**

2º Ciclo	
5º Ano	3º Período
	Aptidão Física + Atletismo
	Jogos + Basquetebol

Da informação retirada ao longo deste processo, o planeamento deste ciclo deverá ser concretizado tendo em conta vários fatores, tais como: os espaços, o nível dos alunos e da turma, a sua constituição (rapazes, raparigas, características dos alunos, casos com necessidades especiais), a motivação e interesse, pois nestas faixas etárias eles apresentam uma postura muito ativa e interessada, de maneira que, a lecionação deve ser o mais apelativa possível e aumentar progressivamente o grau de dificuldade, para que exista sempre novo estímulo, pois citando as palavras do professor, “estas crianças são esponjas, absorve tudo”.

Quanto ao que poderíamos ter feito é importante destacar que a planificação estava delimitada pelo docente titular e neste período teriam provas de aferição e isso implicava ajustes que, o professor nos transmitiu, sendo que enquanto estagiários apenas poderíamos ajustar a observação em conformidade com as necessidades que ele identificasse.

### **3.1.1.3 Ensino/Aprendizagem**

No âmbito do ensino-aprendizagem, este é um aspeto que consiste fundamentalmente na transmissão dos conhecimentos do docente e do modo como os dirige até ao aluno. Para este processo é importante considerar os objetivos a serem atingidos e os recursos pedagógicos adquiridos, que surgem no contexto de aula como estratégias de ensino-aprendizagem. (Diogo, 2023) Posto isto, segundo Lopes (2017) cabe ao professor manter-se atualizado no que diz respeito às melhores formas, técnicas e metodologias de ensino propondo aulas motivantes, contribuindo, assim, para a aprendizagem dos seus discentes. É imprescindível que o docente controle todo o processo de lecionação de maneira a garantir que o aluno aprende, sendo que os objetivos de aprendizagem devem ser indicadores de análise do discente, mostrando se este estará apto para a realização das tarefas. (Quina, 2009)

No decorrer das aulas observadas, deparamo-nos com um padrão estrutural das mesmas, os alunos têm hábitos mecanizados respeitando e ouvindo o professor. Todas as aulas, iniciam com uma conversa breve onde o professor refere os objetivos para aquela aula e dá uma síntese do que será feito, aproveitando também para verificar os alunos que possam estar a faltar.

De seguida iniciavam a aula com pequeno circuito de aquecimento, já integrado no conteúdo específico da aula, se esta se tratasse de atletismo o aquecimento estava integrado na mesma, apenas, faziam uns alongamentos iniciais após o primeiro exercício. Por vezes, poderiam começar também com alguma corrida ligeira. Na organização dos exercícios os alunos já estavam familiarizados com a divisão de rapazes e raparigas, fazendo 2 colunas desta forma.

O professor tentava integrar em todas as aulas a vertente da aptidão física, fazendo algumas premissas desse trabalho conjuntamente com o aquecimento, como por exemplo caminhar com mãos e pés.

Durante as aulas o professor intervinha sempre que possível individualmente, realizando correções breves e objetivas, mas quando se tratava de um erro geral, ou necessário alertar à turma, parava e explicava para todos. Na implementação de exercícios novos tentava sempre demonstrar e exigir poucas tarefas, assim os alunos concentravam-se em apreender os 2/3 objetivos definidos para aquele momento. De salientar que o professor nos deu a abertura para corrigirmos, dar feedback e orientar pequenos grupos nalguns momentos, em que separava a turma, dando alguma autonomia para relacionar-nos com os alunos.

Relativamente às aulas, tinham sempre um encadeamento lógico simples e progressivo, por exemplo no basquetebol, inicialmente não era uma preocupação jogarem 4x4 ou 5x5, começou apenas pelo 1x0, 1x1, 2x0+1, situações que proporcionassem vantagem essencialmente ofensiva para permitir aos alunos um maior contacto com a bola, de forma a conseguirem driblar, passar e avançar em direção ao cesto, iniciando noções básicas.

Num contexto extra-aulas, tivemos oportunidade de discutir uma opinião mais pessoal do professor, na qual, ele acredita que estamos a atravessar uma fase de necessidade de reformulação, pois as crianças de hoje apresentam muitas dificuldades e um défice do desenvolvimento motor e que para combater esta problemática seriam necessárias mais horas de prática semanal. No entanto, o professor acredita que o mais importante não é que as crianças saibam todas as regras dos jogos e das modalidades, não é que executem um lançamento na passada perfeito, mas sim que se movam o tanto quanto possível, que compreendam os conceitos base e que melhorem a sua motricidade, permitindo melhorar-lhes a vida diária, pois, nesta turma existem a título de exemplo algumas crianças com excesso de peso e que apresentam cansaço num curto espaço de tempo e com poucas tarefas.

No que diz respeito às diferenças com a lecionação do 2º Ciclo para o Ensino Secundário, a grande e mais notória será a predisposição dos alunos, nesta faixa etária mostram-se sempre disponíveis, motivados e interessados, no entanto a capacidade de atenção e retenção de informação torna-se menor, muito por essa necessidade de constante movimento e execução. Isto leva à outra grande diferença, que são as intervenções e explicações, que devem ser as mais breves possíveis e numa linguagem muito simplificada e aproximada à realidade daquelas crianças, procurando metáforas e/ou analogias que lhes despertem interesse e seja facilmente perceptível. No restante a dinâmica e a lógica mantêm-se, aumento progressivo de dificuldade, momento inicial da aula, parte fundamental específica e um pequeno retorno à calma e com uma ponte para aula seguinte, fazendo algumas chamadas de atenção ou alertando por exemplo para a necessidade de algum material necessário. Resumidamente, o professor António Reis, passou-nos a mensagem que é possível fazer tudo com alunos de 5º ano, como se faz com os de 12º ano, desde que seja adaptado para a compreensão dos mesmos.

### **3.1.1.4 Avaliação**

A avaliação é realizada de acordo com os objetivos educacionais definidos inicialmente. Podemos então dividir a avaliação em três tipos, dependendo da finalidade, por exemplo a diagnóstica ou inicial para a análise das aprendizagens adquiridas anteriormente, a avaliação formativa com o objetivo de verificar os conhecimentos e dificuldades durante a aprendizagem e por fim, a avaliação sumativa, fornece a informação sobre a evolução do aluno ao longo do ano letivo e acontece no final, de forma a determinar os objetivos alcançados (Clemente & Mendes, 2013).

A avaliação revela-se como um processo capaz de descrever o trabalho desempenhado pelos alunos, apresentando a informação relevante, para que o docente e o discente possam tomar decisões futuramente, de forma a progredirem, claramente baseando-se em critérios previamente definidos. Segundo Mesquita I. (2015), pode-se afirmar que a avaliação deverá estar relacionada com as aprendizagens que sejam previamente delineadas, deve informar tanto professores como alunos dos seus objetivos, sejam eles alcançados ou não. Esta deve servir como linha orientadora para a tomada de decisões e conseqüentemente é um meio de preparação, análise e finalização do processo de ensino/aprendizagem. [Mesquita, 2015 cit. por Antunes (2022)].

A realidade é que não tivemos oportunidade de acompanhar este processo de avaliação, desde a avaliação diagnóstica na qual não estivemos presentes, avaliação formativa e final, dados que não foram facultados pelo professor, devido à nossa observação ter se tratado de uma fase final do ano.

No entanto temos acesso a um referencial de critérios de avaliação definidos para a disciplina, pelo agrupamento da escola, referente ao 2º Ciclo. Este referencial foi estabelecido pelos professores que constituem o departamento onde se insere a Educação Física, contudo são critérios e ponderações globais que não descuram da necessidade de definição de critérios concretos atribuindo percentagens aos diferentes momentos de avaliação, como o caso das avaliações escritas, pois foi nos informado pelo professor que os alunos realizam um teste por período.

Os documentos orientadores como este, estão presentes no site da escola, dos quais podemos também analisar por exemplo o projeto educativo da mesma.

Nesta tabela, apesar de não estar evidenciada a componente das atitudes esta é uma questão muito valorizada em geral na educação física, e ainda mais neste contexto de 2º Ciclo, daí estar presente repetidamente nos critérios a persistência, a cooperação, a responsabilidade, entre outras características mais ligadas ao desempenho comportamental.

**CrITÉrios de Avaliação e Ponderações por Disciplina**

**Ano letivo:** 2022-2023

**Disciplina:** Educação Física

[Lista de ponderações por disciplina](#)

**Ano/Ciclo:** 2.º ciclo

**Departamento:** Expressões

Domínios e Ponderações	Processos de Recolha de Informação	CrITÉrios de Avaliação	Áreas de Competências do PASEO
<b>ATIVIDADES FÍSICAS</b> (70%)	Rubrica: <a href="#">Desportos Coletivos</a>	Cooperação	E - Relacionamento interpessoal
		Correção técnica e tática	J - Consciência e domínio do corpo
		Aplicação	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Sistematização	C - Raciocínio e resolução de problemas
	Rubrica: <a href="#">Desportos Individuais</a>	Aplicação	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Amplitude/ tempo/ número	J - Consciência e domínio do corpo
		Destreza	J - Consciência e domínio do corpo
		Persistência	G - Bem-estar, saúde e ambiente
	Rubrica: <a href="#">Ginástica e dança</a>	Destreza	J - Consciência e domínio do corpo
		Cooperação	E - Relacionamento interpessoal
		Expressividade	H - Sensibilidade estética e artística
		Ritmo	J - Consciência e domínio do corpo
	Rubrica: <a href="#">Observação direta</a>	Participação	E - Relacionamento interpessoal
		Persistência	G - Bem-estar, saúde e ambiente
		Rigor	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Responsabilidade	F - Desenvolvimento pessoal e autonomia
<b>APTIDÃO FÍSICA</b> (20%)	Rubrica: <a href="#">Aptidão física</a>	Cooperação	E – Relacionamento interpessoal
		Amplitude/ tempo/ número	J - Consciência e domínio do corpo
		Persistência	G - Bem-estar, saúde e ambiente
		Correção técnica e tática	J - Consciência e domínio do corpo
	Rubrica: <a href="#">Observação direta</a>	Participação	E - Relacionamento interpessoal
		Persistência	G - Bem-estar, saúde e ambiente
		Rigor	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Responsabilidade	F - Desenvolvimento pessoal e autonomia
<b>CONHECIMENTOS</b> (10%)	Questionário e/ou	Correção	I - Saber científico, técnico e tecnológico
	Rubrica: <a href="#">Trabalho escrito/ de pesquisa (Produto final)</a>	Compreensão	A - Linguagens e Textos
		Rigor	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Correção linguística	A - Linguagens e textos
		Desenvolvimento temático	B - Informação e comunicação

Figura 1- Referencial de Avaliação Pêro da Covilhã 2022/2023

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

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) é constituída também por 3º Ciclo, no entanto, no nosso estágio apenas contactamos diretamente com o Ensino Secundário, com turmas do 10º, 11º e 12º ano, pois são as turmas atribuídas ao nosso orientar, Professor Nuno Rodrigues.

Durante o estágio ficámos responsáveis pela lecionação de uma turma por inteiro, existindo rotação por três turmas ao longo do ano letivo.

Relativamente à minha rotação, iniciei o ano letivo com a lecionação da turma de 12ºE, uma turma do curso de Línguas e Humanidades, constituída por vinte alunos, em que apenas seis são do sexo masculino e o restantes catorze do sexo feminino. De seguida, fiquei responsável pela turma do 10º A, uma turma que ao longo do ano sofreu alterações na sua constituição, contudo terminou com vinte e dois alunos, dos quais dez eram do sexo feminino. E por fim, a turma do 11ºC, do curso de Ciências e Tecnologias, formada por vinte e três alunos, sete raparigas e dezasseis rapazes.

#### **3.1.2.1 Princípios Base**

No 3º Ciclo e Ensino Secundário são definidas orientações metodológicas na disciplina de educação física, com um objetivo primordial de aumentar a qualidade da participação do aluno na atividade educativa. Assim sendo, existem quatro princípios base que funcionam como linhas orientadoras de estruturação e organização das aulas:

- *“A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde;*
- *A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;*
- *A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;*
- *A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades” (Jacinto et al., 2001).*

No âmbito do programa de Educação Física, no Ensino Secundário, são consideradas três áreas de extensão:

- 1- *Atividades Físicas, onde se enquadram as diferentes áreas, subáreas e matérias;*
- 2- *Aptidão Física, que se trata da avaliação das capacidades físicas através do programa FITescola;*
- 3- *Conhecimentos, que estão relacionados com “a aprendizagem dos processos de elevação e manutenção da aptidão física e com a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais realizam as atividades, definidos 12 no Programa de Educação Física.”*

A implementação de uma abordagem interdisciplinar, ou seja, o estabelecimento de uma relação colaborativa entre disciplinas na abordagem de conteúdos é importante para que as aprendizagens possam ser significativas e contextualizadas (DGE, 2018).

Na mesma lógica, referem-se as aprendizagens essenciais, definidas também pela Direção Geral da Educação para o Ensino Secundário, onde os objetivos gerais são transversais e obrigatórios a todas as escolas, descrevendo as funções e tarefas do professor neste ciclo. Citando-as:

- *“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo;*
- *Analisar e interpretar a realização das atividades selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;*
- *Interpretação crítica e corretamente os conhecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;*
- *Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades da prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações (fenómeno da industrialização, o urbanismo e a poluição);*
- *Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;*
- *Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;*
- *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.”*

Com base em todos estes pressupostos implementados pela Direção Geral de Educação e o Ministério de Educação, procede-se à planificação e planeamento adequado das aulas ao longo de todo o ano letivo, lembrando que o ensino deverá focar-se no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, fornecendo-lhe áreas de competência relacionadas com as diferentes modalidades, desde jogos desportivos às atividades rítmicas, capacidades motoras associadas às aptidões físicas, fazendo a relação com a saúde dos alunos, e por fim, parâmetros relacionados com a dimensão sociocultural, que os ensine

a viver de forma ativa na sociedade, e na realidade desportiva atual (República Portuguesa Educação, 2017).

### **3.1.2.2 Planeamento**

É através do planeamento que os docentes conseguem organizar os conteúdos, otimizando o processo de ensino-aprendizagem. (Inácio et al., 2015)

Apos uns anos atípicos, este foi um ano letivo que se pode iniciar com toda a normalidade, permanecendo apenas uma ou outra consequência do COVID-19.

Assim sendo, não existiram implicações significativas que condicionassem o planeamento da disciplina de Educação Física.

Na ESQP o planeamento é realizado de acordo com o Modelo por “Etapas”, onde são lecionadas várias modalidades alternadas. Este modelo caracteriza-se por um período ou fase do ano onde se pretendem atingir determinados objetivos, tal como é referido nos princípios base da EF. Além disso, exige a definição de objetivos anuais (planeamento anual), após uma avaliação inicial, isto é, uma hierarquização de objetivos, colocando alguns tópicos como prioritários, estes devem ficar bem definidos (Rosado, S.d.). Habitualmente, as aulas seriam monotemáticas, privilegiando uma modalidade, no entanto, não descarta a hipótese de serem dadas várias modalidades na mesma aula (aulas pluritemáticas).

Todos os planeamentos, foram realizados pelos três estagiários supervisionados e orientados pelo professor cooperante. Para cada turma foi realizado um plano anual, de acordo com, o Projeto Educativo da Escola, a rotação dos espaços disponíveis nas instalações, as modalidades respetivas definidas no programa da disciplina, o número de aulas por semestre, o material disponível e as condições da turma. Posto isto, a construção das Unidades Didáticas (UD) que viriam a ser lecionadas baseadas nas avaliações diagnósticas no início do ano letivo, de maneira a projetarem-se os objetivos a atingir no final. Tal como já havia sido referido, tivemos à nossa responsabilidade três turmas, das quais se seguem os respetivos planeamentos de acordo com a minha rotação.

**Tabela 2 – Planejamento Anual do 12ºE**

1º Semestre																																									
12E	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T				
SETEMBRO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
OUTUBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
NOVEMBRO																																									
DEZEMBRO																																									
JANEIRO																																									

2º Semestre																																										
FEVEREIRO																																										
MARÇO																																										
ABRIL																																										
MAIO																																										
JUNHO																																										

**Legenda:**

- Exterior
- Pavilhão
- Ginásio
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do ano letivo/semestre
- Intercalares
- Reuniões de avaliação
- Report

1º Semestre			
Modalidades			Total
Basquetebol	9	3	13
Atletismo	2	7	11
Aptidão Física	-	-	4
Danças Sociais	3	-	5
Pré-Desportivos	1	2	3
Teste/Conhecimento	-	2	7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>19</b>

2º Semestre			
Modalidades			Total
Futsal	-	13	13
Judo	1	-	7
Aptidão Física	3	-	4
Jogos Trad. Pt.	1	2	3
Badminton	8	-	8
Teste/Conhecimento	2	-	4
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>45</b>

Durante o período que lecionei para a turma do 12ºE foram dadas 22 aulas, 10 dessas aulas de 45 minutos e as restantes de 90 minutos. Ao longo destas aulas foram abordadas várias modalidades, iniciando o ano letivo com jogos pré-desportivos e progredindo para o Basquetebol, o Atletismo e a Aptidão Física, inclusive testes iniciais de FITescolas.

**Tabela 3 – Planejamento Anual do 10º A**

1º Semestre																																									
10A	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T				
SETEMBRO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
OUTUBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
NOVEMBRO																																									
DEZEMBRO																																									
JANEIRO																																									

2º Semestre																																									
FEVEREIRO																																									
MARÇO																																									
ABRIL																																									
MAIO																																									
JUNHO																																									

**Legenda:**

- Melo/Ext.
- Afastado/ Pav.
- Proximo/ Gin
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do ano letivo/semestre
- Intercalares
- Reuniões de avaliação
- Report

1º Semestre			
Modalidades			Total
Atletismo	2	8	10
Basquetebol	6	6	14
Aptidão Física	-	2	6
Dança	2	2	8
Andebol	-	2	2
Pré-Desportivos	-	-	4
Teste/ A. Conhec.	6	-	4
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>56</b>

2º Semestre			
Modalidades			Total
Futsal	10	8	18
Ginastica	-	-	16
Badminton	6	-	8
Aptidão Física	-	8	8
Jogos Trad.	2	4	8
Teste	-	2	2
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>60</b>

Relativamente à turma do 10<sup>o</sup>A, quando iniciei o processo de lecionação da mesma, estes estavam numa fase pós pausa letiva e simultaneamente a aproximar-se no fim do semestre, o que implicava uma fase de consolidação das matérias e de avaliação. Foram dadas 24 aulas de 90 minutos, durante um período de janeiro a início de abril.

**Tabela 4 – Planeamento Anual do 11<sup>o</sup> C**

1 <sup>o</sup> Semestre																																			
11C	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T					
SETEMBRO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
OUTUBRO																																			
NOVEMBRO																																			
DEZEMBRO																																			
JANEIRO																																			

2 <sup>o</sup> Semestre																																				
11C	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T						
FEVEREIRO																																				
MARÇO																																				
ABRIL																																				
MAIO																																				
JUNHO																																				

Legenda:

- Exterior/ Meio
- Pavilhão/ afastado
- Ginásio/ perto
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do ano letivo/semestre
- Intercalares
- Reuniões de avaliação
- Report

1 <sup>o</sup> Semestre			
Modalidades	Exterior/ Meio	Pavilhão/ afastado	Total
Andebol	10	0	8
Jogos Tradit. Pt	2	10	2
Aptidão Física	2	8	2
Futsal	-	-	2
Dança Tradicionais	4	2	2
Pré-Desportivos	-	-	4
Teste	-	-	2
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

2 <sup>o</sup> Semestre			
Modalidades	Exterior/ Meio	Pavilhão/ afastado	Total
Voleibol	4	10	2
Ginástica Acrob.	-	-	16
Badminton	16	-	2
Basquetebol	-	2	-
Aptidão Física	-	6	-
Teste	-	2	-
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>

No âmbito da lecionação da turma do 11<sup>o</sup>C, o período de intervenção deu-se numa fase completamente distinta das anteriores, tratava-se do meio do semestre e havia a necessidade de dar continuidade ao trabalho que estava a ser feito e o planeamento já delineado, face pequenos ajustes, as modalidades a abordar foram o voleibol, a ginástica acrobática, a aptidão física e o badminton. Foram dadas 14 aulas de 90 minutos ao longo do 2<sup>o</sup> semestre, e tal como nas restantes turmas, existiu a planificação das Unidades Didáticas e a distribuição tendo em conta os espaços disponíveis (pavilhão, exterior e ginásio).

**Tabela 5 – Quadro Exemplar do Planeamento da Unidade Didática de Basquetebol 10ºA**

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	AULAS																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Técnica</b>	Passé de ombro			E	E											C				
	Drible de progressão com mudanças de direção à frente			E	E	E										C				
	Drible de proteção						I	E	E									C		
	Lançamento em salto				I			E		E	C									
	Posição básica defensiva				I	E	C													
	Posição básica ofensiva								E	E				E					C	
	Ressalto ofensivo e defensivo									E	E			E	C					
	Enquadramento defensivo e marcação individual							E						E	C					
<b>Tática</b>	Desmarcação e oferta de linhas de passe												E						C	
	Progride, passa ou finaliza												E							C
	Jogo 5x5									E	E			E						C
I-Introdução E-Exercitação C-Consolidação																				

O planeamento das Unidades Didáticas era meramente um quadro orientador para a concessão das aulas, de forma a serem introduzidos conteúdos aos poucos, progressivamente, de acordo com o nível no qual se encontravam os alunos e procurando não só a exercitação, como a consolidação e consequente evolução. No quadro acima, mostra um exemplar, no caso do basquetebol para a turma do 10º ano, que tinha uns determinados objetivos, sendo que a mesma modalidade para as turmas de 11º e 12º anos, não estava estruturada da mesma forma. A planificação da UD permitia-nos não só planificar a divisão da introdução de conteúdos e de quantas aulas seriam necessárias para cada um deles, como permitia definir concretamente os conteúdos a abordar fazendo até uma separação da parte técnica da tática, ou até mesmo da componente teórica no caso de modalidades individuais, com a necessidade do enquadramento histórico da modalidade e das regras da mesma. (Consultar o anexo 1 - documento da Unidade Didática)

Salientamos o facto de que todos os planeamentos foram realizados no início do ano letivo, na medida, em que ao longo do mesmo foram sofrendo alterações necessárias, devido a trocas de espaços, atividades ou eventos que condicionassem a lecionação, entre outras.

### **3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem**

No seguimento do planeamento surge o ensino/aprendizagem, esta etapa é uma das mais importantes do estágio curricular, pois é aquele momento em que o professor estagiário terá de colocar em prática a planificação, bem como conduzir as aulas confrontado com a realidade da turma. Na verdade, o primeiro contacto com a turma e saber que teremos a responsabilidade de ensinar, controlar e motivar os alunos, gera algum nervoso e ansiedade, motivado pela vontade do sucesso não só dos alunos, como do nosso desempenho, sendo este o maior desafio do estágio.

O facto de termos tido a hipótese de lidar com três turmas distintas, permitiu-nos num só ano letivo ter experiências distintas devido a essas realidades diferentes, logo será interessante partir a intervenção em cada uma delas.

Falando inicialmente na generalidade, foi nos dado desde o primeiro dia toda a liberdade e autonomia para intervir e planear o que seria abordado e trabalhado em aula, o que para quem está a passar pela experiência pela primeira vez pode chocar um pouco, no entanto, transmite também uma sensação de confiança em nós e no nosso trabalho. Pois, foi importante assumirmos logo o controlo da situação, o que exigia mais de nós, quer ao nível da resolução de problemas, como da procura de estratégias de intervenção para com a turma e controlar comportamentos desviantes, principalmente pela imposição de regras, levando a um crescimento pessoal e ao sucesso final.

No âmbito da organização das aulas, estas tinham um seguimento próprio do qual não fugíamos muito, iniciar com uma breve conversa, introdução dos objetivos da mesma, controlo de presenças, material e dispensas. Seguido de um aquecimento de ativação geral, com mobilidade articular, preparando para a aula e evitando algumas lesões. Na composição da parte fundamental da mesma, os exercícios e a esquemática da aula variava não só devido à modalidade, como também à própria turma. Contudo, globalmente procurava ser dinâmica, inovadora, diversificar e alternar entre tarefas iguais para todos os alunos, realização de circuitos, estações, dividir a turma e realizar duas modalidades, ou apenas exercícios progressivos para toda a turma. Para terminar, o retorno à calma e os alongamentos, habitualmente era solicitado um aluno para dirigir esta parte, esporadicamente quando necessário a professora também o fazia (Plano de Aula exemplar no anexo 2). Nesta transição para o fim da aula conclui-se com um resumo geral da mesma, realizando uma ponte com a seguinte. Acontece também a arrumação do material que por norma, é realizada com a ajuda dos alunos que não realizaram a aula, ou que estejam de atestado, ou caso não haja, solicita-se algum aluno que possa ter tido um comportamento menos positivo ao longo daquela aula. Esta dinâmica do auxílio dos alunos, acontece ao longo de toda a aula na preparação, montagem e desmontagem de material para as tarefas.

No que diz respeito à operacionalização das aulas, referindo os pontos gerais e em comum com todas as turmas, começo por falar da explicação dos exercícios, inicialmente havia pouco à vontade e isso era notório na transmissão de informação, com o passar do ano foi melhorando, consegui criar métodos

para exemplificar e explicar de forma sucinta, direta e clara, de maneira a chegar aos alunos. Tentei que o tempo útil fosse o maior possível, logo fazer poucas paragens e menos demoradas, isto foi melhorando também com a passagem do tempo.

Algumas dificuldades que foram persistindo ao longo do ano, terá sido ao nível do feedback motivacional, realizava feedback ao nível corretivo e instrucional, no entanto, não havia reforço positivo suficiente e este terá sido um dos pontos mais batalhados em todo o ano letivo, em certa parte estava interligado com outra dificuldade inicial que terá sido a projeção de voz, com turmas relativamente grandes e por vezes a dividir pavilhão com outra turma, havia algum barulho externo e tive problemas em ser audível para todos. Por último e não menos importante, alguma falta de dinamismo, motivação e criatividade, por vezes, transpassava alguma passividade e devido à traços de personalidade mantinha-me pouco ativa e interventiva nas aulas e isso fazia com que não fossem dinâmicas, pois “contagiava” os alunos, de uma forma não tão positiva. Quanto à criatividade, talvez pela falta de experiência e ideias, existiram alturas em que as aulas foram mais monótonas ou até, por vezes, repetitivas, terá faltado alguma exploração maior de diferentes possibilidades, que fui tentando contrariar e recorrer também ao auxílio dos meus colegas estagiários, no sentido de melhorar, nessa perspetiva, cada a aula era também alvo de um relatório que servia de reflexão (Anexo 3).

### **Intervenção Turma 12<sup>o</sup>E**

A turma do 12<sup>o</sup>E foi logo um desafio inicial, algo que nunca me tinha deparado. Não era uma turma com problemas a nível do comportamento e disciplina, no entanto, tratava-se de uma turma que não tinha predisposição para a disciplina, eram uns alunos muito parados e com pouca ligação à atividade física e desporto, procuravam parar e sentar sempre que possível, gostavam de conversar, mesmo que sobre a história da modalidade e de curiosidades da matéria, contudo, a prática não era o grande forte dos mesmos.

Dado o cenário existiam muitas coisas que não funcionavam com estes alunos, pois tinham de ser estimulados da forma certa e motivados a realizar as tarefas, obrigou-me a trabalhar neste tipo de estratégias e experimentar o que seria adaptado às condições da turma.

Ao nível da estruturação das aulas, as conclusões retiradas foram que o trabalho por estações e circuitos não funcionava com estes alunos, realizavam a tarefa uma ou duas vezes e paravam, não tinham motivação e não realizavam qualquer tarefa só por fazer. Todas as dinâmicas mais lúdicas, de jogos e competição já os atraía, eram competitivos e empenhavam-se para ganhar, mas novamente, não poderia ser muitas vezes, pois a repetição aborrecia-os, tinha de haver muito estímulo destinto, com variantes dentro dos exercícios e com aumento de dificuldade e sempre em modo de competição. Nesta turma entendi a necessidade de algumas pausas, de um pouco de conversa nalguns momentos e também a utilização de estratégias pedagógicas distintas, como a realização de quizzes, debates e outras possibilidades, mais “paradas” e associadas à vertente teórica.

Com estes alunos a grande preocupação não era tanto a correção técnico-tática, mas sim colocá-los a fazer atividade física e realizarem o máximo possível ao longo de todas as aulas. Foi uma turma que me alertou logo para a importância de estabelecer uma relação com os alunos e quebrar por vezes a barreira que distancia o docente, de maneira, a ter os alunos do nosso lado e levar as aulas a bom porto, isto não aconteceu logo de primeira e foi se construindo gradualmente.

### **Intervenção Turma 10ºA**

Para contrastar com a turma anterior, o 10ºA era uma turma 100% empenhada, todas as tarefas que fossem solicitadas eles realizavam com grande esforço e dedicação. Esta turma, é o que podemos chamar de turma “perfeita”, comportamento não apresentavam momentos de indisciplina, devido a ser uma turma de 10º ano que ainda se estava a conhecer também não conversavam nem dispersavam nas aulas. E ao nível das tarefas e da prática, tinham grande à vontade, fisicamente muito disponíveis e com facilidade em muitas das modalidades. A grande dificuldade com esta turma foi criar uma relação com eles, de forma que os alunos tivessem à vontade para intervir, ou seja, participar quando eram colocadas questões, combater a vergonha dos alunos terá sido o maior desafio com o 10ºA.

Quanto às estratégias para as aulas, qualquer tipo de metodologia funcionava, fosse por comando e toda a turma a realizar a mesma tarefa, como por estações ou circuitos, logo esse não era um problema. As atividades mais teóricas e paradas, tornavam-se mais aborrecidas para eles, contudo, faziam igualmente com empenho.

Resumidamente, foi uma turma que se mostrou tranquila e esforçada, e que facilmente se lecionava.

### **Intervenção Turma 11ºC**

Novamente, para que tivesses uma experiência completa e distinta, tivemos uma turma como o 11ºC para diversificar e criar outros desafios.

Esta turma terá sido aquela que mais desafiava no sentido do controlo disciplinar. Eram alunos que também participava, realizavam as tarefas todas, não apresentavam grandes dificuldades na execução, eram essencialmente muito competitivos, mexidos e dinâmicos. No entanto, por ser uma turma caracterizada por ser infantil, pois, era constituída por um grupo desestabilizador, comprometia o desenrolar das aulas. Estes alunos tendiam a ser barulhentos, com conversa excessiva e com algumas brincadeiras inoportunas. Para combater este desafio existiu a necessidade de identificar os elementos que causavam este problema e arranjar estratégias para os contrariar. Os métodos utilizados passavam essencialmente por separar aqueles elementos, levar grupos de trabalho já planeados para otimizar e rentabilizar a aula. Evitar a utilização de muito material que pudesse ser um atrativo para a brincadeira.

Minimizar tempos de espera e mortos em que se aglomerassem ou encontrassem ao longo das aulas, chamadas de atenção e algumas punições em determinados casos, atribuição de tarefas de montagem e desmontagem, de exemplificação, entre outras, para atribuir responsabilidade a estes alunos mais distraídos e para os manter ocupados.

O tipo de aulas que funcionava melhor com estes alunos era o trabalho técnico e tático em contexto de jogo reduzido, na grande maioria das modalidades, o jogo condicionado com atribuição de pontos era o que mais estimulava os alunos. A título de curiosidade, foi uma turma que teve danças durante a minha lecionação, e de destacar que esta turma era maioritariamente do sexo masculino, contudo, mostraram-se satisfeitos e contentes com as aulas de dança, manteve-os empenhados e pareceram gostar, face à resistência inicial que tinham.

Em suma, existiram várias questões e desafios que foram surgindo ao longo do ano letivo, durante a planificação, na própria intervenção, e que por vezes eram facilmente solucionáveis, noutros casos nem por isso, contudo o grande resumo é que existiu um desenvolvimento pessoal, um crescimento na postura, no posicionamento, na utilização de feedback, ou seja, existiu uma evolução notória. Isso não quer dizer, que não fiquem muitos aspetos ainda por limar e melhorar, existem tópicos e características que permanecem e devem ser sempre melhoradas ao longo dos anos. Mas, na realidade, é que a preparação e o à-vontade já levam um avanço que permitirá o sucesso dos alunos e um bom ensino/aprendizagem.

### **3.1.2.4 Avaliação**

A ESQP permaneceu no ano letivo 2022/2023 com o regime semestral, querendo isto dizer que temos 2 semestres, ao longo dos mesmos existiram vários momentos de reporte de avaliação aos alunos e aos Encarregados de Educação (EE). Realizou-se no ano escolar dois *reports* de avaliação, no meio de cada semestre, os alunos tinham avaliações numa escala de Insuficiente(I) a Muito Bom (MB) nos vários parâmetros da avaliação sumativa, estas funcionavam como avaliações intercalares permitindo uma perceção do desempenho do aluno nas diferentes disciplinas ao longo do semestre e não apenas na avaliação final.

É de conhecimento geral a importância que a avaliação tem, seja nos alunos, como nos docentes, da parte do professor, por vezes, é deveras complexo, pois, existe a necessidade de justiça nas classificações, grande ponderação e a perceção de cumprimento dos objetivos definidor para a turma na disciplina.

A grelha a vigorar atualmente, na nossa escola, segue os seguintes parâmetros avaliativos:

- Domínio Conhecimentos e Capacidades - 90% (18 Valores)

Saber Científico, Expressão, Comunicação, Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, Relacionamento Interpessoal, Saber Científico/Informação, Comunicação e Linguagem.

▪ Domínio Atitudes e Comportamentos - 10% (2 Valores)

Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, Relacionamento Interpessoal.

A avaliação sumativa tem um carácter contínuo ao longo do ano letivo, a definição dos parâmetros é geral para todas as disciplinas o que pode por vezes prejudicar/dificultar a avaliação de algumas competências. No caso da EF, existem parâmetros que são diretamente mensuráveis e por isso facilitam a avaliação, como por exemplo, os testes escritos e os trabalhos, que existe uma grelha que se consegue atribuir de forma imediata uma nota. No entanto, na componente prática quer se queira ou não existe alguma flexibilidade que dificulta a avaliação, para minimizar as injustiças e uniformizar ao máximo a avaliação, o Grupo de Educação Física definiu algumas linhas orientadoras. Relembrando que a individualidade do docente e dos discentes, fará certamente, algumas oscilações nas avaliações.

Outro parâmetro muito relevante da avaliação na nossa disciplina, é questão dos alunos com atestados médicos, isto é, alunos que estejam impossibilitados de realizar a componente prática por um período que não permita ao professor recolher dados suficientes para a atribuição de uma avaliação. Estes alunos não poderiam ficar sem avaliação, nem ser prejudicados, de maneira que, fica definido pelo GEF, que estes alunos realizam trabalhos teóricos com respetivas apresentações, com temas correspondentes à área dos conhecimentos, para que seja feita a substituição das avaliações práticas em falta. No nosso entendimento, temos a plena noção da dificuldade de avaliar um aluno nestes moldes, dado o carácter maioritariamente prático da disciplina e ser de forma equitativa justos para com os colegas.

Destacar apenas, que alguns dos temas abordados nestas apresentações e realizações de trabalhos, terão incidido em temas como a ética do desporto, desporto paralímpico e outros temas diversos, fora do comum que é lecionado nas aulas.

Na disciplina de Educação Física dividimos a avaliação em 3 categorias: avaliação diagnóstica, já referida no planeamento, avaliação formativa e avaliação sumativa.

A avaliação diagnóstica, é a base da estruturação do ensino-aprendizagem que irá ocorrer ao longo ano, assim sendo, deverá ser realizada sempre na primeira aula de cada modalidade lecionada, estabelecendo o nível de cada aluno e também, o nível geral da turma, desta maneira eram também identificadas as principais lacunas de cada aluno, direcionando o processo de lecionação e definindo os objetivos a ser atingidos no final de cada unidade didática. Nas avaliações diagnóstico, devido a não existir um template obrigatório cada professor estagiário teve a liberdade de escolher os parâmetros a avaliar, de acordo com o estabelecido nas aprendizagens essenciais, e atribuir a avaliação de 0-20 ou de 0-5, contando

que partia sempre do o “não realiza” para o máximo que “realiza com rigor”, em cada uma das ações ou gestos técnicos.

Pessoalmente falando, senti alguma dificuldade nesta questão, pois apesar, de termos a grelha e analisar os gestos técnicos tornava-se subjetivo a atribuição de um valor, para além da complexidade de controlar toda a turma e aula, enquanto tentamos observá-los a todos, com o posicionamento correto, e pouca experiência nesta vertente. Além disso não temos muitas aulas para cada UD logo não era possível despende de várias aulas para avaliação diagnóstica logo tinha de ser rápida e concreta.

A avaliação formativa, realizada ao longo de todas as aulas, onde se acompanhava o processo evolutivo de cada aluno, através da análise de performance, esta avaliação é um processo intrínseco ao ensino, tendencialmente contínuo, que pressupõe a participação ativa dos alunos nas tarefas propostas pelos professores, tem o propósito de contribuir na aprendizagem mais rápida e eficiente, com maior compreensão e mais profundidade (Fernandes, 2021). Portanto, esta será uma das vertentes mais fundamentais da avaliação, pois resume a recolha de informação diária das aulas, onde se detetam dificuldades, criam-se estratégias e direcionam-se feedbacks.

A realidade é que no nosso caso, tornava-se mais fácil a nossa avaliação formativa, pois para além de termos os professores estagiários que observavam as nossas aulas, o professor orientador também o faz, isto permite que nos alertem para determinadas situações, existências de dificuldades, falhas e/ou processos que devem ser corrigidos e readaptados. Existe também uma abertura para a discussão da evolução dos vários alunos, onde percebemos que as opiniões distintas e o debate podem ajudar a perceber coisas que sozinhos não viríamos. Mais ainda, a realização de relatórios/reflexões de cada aula, que nos obriga a fazer a retrospectiva da aula, que ultrapassa análise estrutural, percebendo o desempenho de cada aluno, sendo que até ficam identificados os alunos com o desempenho mais e menos positivo em cada aula e porquê.

Para terminar, a avaliação sumativa, esta é aquela que dará espaço á avaliação final, é realizada uma avaliação sumativa para cada unidade didática, em linguagem corrente, é aquilo a que nós intitulávamos de “fechar uma modalidade”. Com uma ou duas aulas de contexto mais aproximado ao formal da modalidade analisamos a evolução e desempenho do aluno, para que se perceba a eficácia do processo de ensino-aprendizagem. Para a realização da avaliação final da modalidade utilizámos a tabela da avaliação diagnóstica, com a mesma escala, para permitir avaliar a evolução. Este poderá ter sido um dos aspetos mais complicados, na qual necessitámos de mais auxílio do professor cooperante, sendo que queríamos evitar injustiças, ou prejudicar algum aluno, até porque haviam muitas questões que devido á nossa falta de experiência poderiam acontecer, a título de exemplo uma situação que nos foi alertada pelo professor, foi a situação de penalizarmos um aluno por uma situação em vários parâmetros da avaliação, acabando por prejudica-lo sendo que bastava fazê-lo no parâmetro correto. Com este processo também

ficou claro que o ênfase deveria ser na execução, evolução e motivação ao longo das aulas, não seria possível isolar o momento da avaliação, caso esta tivesse corrido mal, como por exemplo, na avaliação da modalidade de ginástica acrobática, onde os alunos tinham uma pequena apresentação de um esquema em grupo, caso não corresse como esperado naquele dia da avaliação formal, teríamos de fazer uma análise de acordo com todas as aulas e encontrar um equilíbrio para atribuição ponderada da nota. E, teríamos ainda de ter a capacidade de criar um termo de comparação entre os alunos que fizesse sentido, contudo, deixar claro que existem muitos alunos com notas iguais por motivos distintos.


Quanto ao capítulo da avaliação, referir apenas uma questão que também foi uma nova experiência e trata-se na realização dos testes avaliação sumativa, este momento de avaliação formal escrita, foi realizado por nós, passando pelo processo de concessão do modelo dos testes, atribuição de valores, escolha das perguntas e definição de critérios de avaliação, e a sua correção. Novamente, o professor orientador colaborou connosco para que percebêssemos exatamente o que deveriam conter estes momentos relativos à área dos conhecimentos e ao conteúdo cognitivo teórico, pois de acordo com Carrillo & Flores (2020), a aprendizagem resulta da interação de três dimensões: a presença social, a presença cognitiva e a presença de ensino. Na medida em que a presença cognitiva é caracterizada pela capacidade de os alunos construírem um discurso sustentado, tendo como base a reflexão (Garrison & Arbaugh, 2007 cit. por Carrillo & Flores, 2020).

**Tabela 6 – Grelha de Registo de Avaliação das Aprendizagens 1º e 2º Semestre 2022/2023**

		ENSINO SECUNDÁRIO - REGISTO DA AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS																						
		ANO LETIVO 2022/2023				DISCIPLINA: Educação Física				TURMA: 10ªA				PROFESSOR: Nuno Rodrigues										
Semestres		1º Semestre								Final de Ano								Avaliação Final do Ano						
Domínios / Descritores		Conhecimentos   Capacidades   Atitudes e Comportamentos								Conhecimentos   Capacidades   Atitudes e Comportamentos														
PASEO		A,B,C,D,E,F,G,H,I				Avaliação 1º Semestre				A,B,C,D,E,F,G,H,I				Avaliação Final do Ano										
		Conhecimentos e capacidades (80%)				Comunicação, atitudes e comportamentos (20%)				Conhecimentos e capacidades (80%)				Comunicação, atitudes e comportamentos (20%)										
Nomes dos Alunos		Saber Científico   Expressão		Média		Comunicação, atitudes e comportamentos em ambientes de aprendizagem		Saber Científico   Expressão		Média		Comunicação, atitudes e comportamentos em ambientes de aprendizagem		Saber Científico   Expressão		Média		Comunicação, atitudes e comportamentos em ambientes de aprendizagem						
		Basquetebol	Dança	ATL	teste	Aptidão Física	Simples	Ponderada	Total	Ponderado	AAV	NOTA	Futsal	Ginástica	Aptidão Física	Jogos Tradicionais	Teste	Simples	Ponderada	Total	Ponderado	AAV	NOTA	FINAL

Nota: A grelha acima é meramente um exemplar neste caso seria do 10ªA e por isso contém as modalidades que foram abordadas nessa turma.

**Tabela 7 – Grelha de Avaliação do Domínio das Atitudes 1º e 2º Semestre 2022/2023**

		Avaliação da rubrica "Comunicação, Atitudes e Comportamentos em Ambientes de Aprendizagem"																															
		ANO LETIVO 2022/2023				DISCIPLINA: Educação Física				TURMA:				PROFESSOR: Nuno Rodrigues																			
Semestres		1º Semestre								Final de Ano																							
Competências		Informação, Comunicação e Linguagem				Desenvolvimento Pessoal e Autonomia				Relacionamento Interpessoal				Informação, Comunicação e Linguagem				Desenvolvimento Pessoal e Autonomia				Relacionamento Interpessoal											
Evidências		Revela rigor científico		Mostra comunicação adequada (verbal e não verbal)		Revela rigor terminológico		É persistente, resiliente		É criativo		Revela autoconfiança		Interage positivamente		Ouve		Revela rigor científico		Mostra comunicação adequada (verbal e não verbal)		Revela rigor terminológico		É persistente, resiliente		É criativo		Revela autoconfiança		Interage positivamente		Ouve	
Nome / Cotação		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5		2,5			

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

O estágio pedagógico foi um marco no processo de aprendizagem da docência, este momento permite aos alunos de mestrado em Ensino de Educação Física, têm a oportunidade de pôr em prática todos os conhecimentos que foram aprendidos na sua formação acadêmica, é um momento de experimentar, aprender, adaptar os conteúdos a lecionar e ser deparados com os problemas, dificuldades e constrangimentos do contexto real.

Este processo fica caracterizado pela sua riqueza de troca de experiências, memórias e aprendizagens. Outro fator determinante terá sido a grande exigência de relações, interações, com a comunidade escolar, com os professores estagiários, com o professor Tutor e o professor Orientador. Quanto à comunidade envolvente, desde docentes, auxiliares, alunos, direção, fomos bem recebidos e todos se mostraram disponíveis para colaborar conosco e contribuir para que o estágio fosse concluído com sucesso, facilitando assim o nosso papel.

O professor orientador, foi o piloto desta viagem, não só nos apresentava o que deveria ser feito e fazia a solicitação das tarefas necessárias para o decorrer das aulas, como supervisionava, fornecia conselhos e chamadas de atenção, corrigindo-nos para que pudéssemos melhorar. Por vezes, era ele que aparecia com os problemas, e muitas outras vezes, era ele que nos elucidava com a resolução dos mesmos, a sua colaboração era sempre fundamental, estimulava o nosso sentido crítico e obrigava-nos a pensar para enriquecer a nossa leção. Contudo, o facto de termos este guia tão forte, nalguns momentos, revelou-se limitador, no sentido em que não poderíamos ter hábitos de ensino e estratégias muito distintas das dele. Apesar disso, foi sempre uma pessoa muito aberta a dialogar e alertar aspetos menos positivos dos quais pude melhorar.

Na minha opinião, a supervisão de um professor cooperante facilitou bastante a aplicação dos conhecimentos teóricos para a prática e auxiliou na resolução de problemas que surgiram no estágio, principalmente no início, assim como o controlo das turmas, de situações disciplinares e organização das aulas.

O nosso Núcleo e Estágio e a riqueza da observação das aulas, no meu entender, a convivência diária com os meus colegas que estavam a passar pelo mesmo processo tinha um impacto extremamente positivo, eramos capazes de debater, de criticar de forma construtiva e expor as nossas ideias e sentimentos. A companhia dos nossos colegas também facilitava a integração, tanto na escola, uma vez que podíamos sempre recorrer a pessoas que tínhamos alguma confiança, como também facilitou a ligação com os alunos, pois o facto de estarmos presentes em todas as aulas aproximava-nos e gerava uma maior confiança. Outro dos maiores benefícios da visualização dos trabalhos dos outros, foi na identificação de erros deles e nossos, pois por vezes, reconhecíamos problemas comuns às nossas aulas e outras vezes tínhamos oportunidade de ver algo que deveríamos evitar, ou pelo contrário situações que corriam muito bem e poderiam ser uma ideia para nos inspirarmos ou até replicar nas nossas aulas. O trabalho em grupo também favorecia o

aumento de feedback e a melhoria na nossa instrução e intervenção, concretamente no nosso grupo, onde todos tínhamos pontos fortes distintos e podíamos aprender em certos aspetos uns com os outros de maneira a ser mais completos, deixar claro que o trabalho em grupo é imprescindível e nas escolas tem de existir muita colaboração entre colegas e este núcleo de estágio serve como preparação.

No que se refere ao 2º Ciclo, o contacto e a realidade foi deveras distinta, seja o perfil, comportamentos e nível de conhecimento, eram tudo aspetos diferentes. Conseguimos retirar uma grande conclusão ao nível da dificuldade do controlo da aula, pois há uma maior facilidade de distração, e a exigência na adaptação do discurso para que fosse perceptível evitando terminologia excessivamente técnica, desta forma a intervenção e o feedback são ajustados aos indivíduos e à sua faixa etária. Não tivemos acesso a muito do processo de planeamento nem de avaliação, o que não nos permite apontar grandes ilações nesse âmbito, para que se possa diferenciar. No entanto, na organização das aulas percebemos a similaridade da planificação e estrutura.

Relativamente ao Ensino Secundário, a lecionação em si, terá sido um grande desafio, desde liderar as aulas, como a organização, planificação e avaliação, acarretava uma grande responsabilidade, para a qual tivemos de nos preparar, necessitando de uma fase de adaptação. Apesar, deste não ser o nosso primeiro contacto com as escolas e com os alunos, pois no ano anterior tivemos a oportunidade de lecionar algumas aulas pontuais, no entanto não estávamos responsáveis pelas turmas, nunca estávamos responsáveis por uma aula completa sozinhos, o que permitia ainda alguns erros e minimizava a pressão. Mas, a realidade é que essa experiência terá sido fundamental, para iniciarmos o estágio com uma grande noção e preparação diferente, seja por pequenas questões, como a colocação de forma a observar todos os alunos, as questões de segurança na execução dos exercícios, e a atenção ao tempo útil de aula, procurando evitar tempos de transição longos, e grandes paragens, por exemplo, com filas nos exercícios e muito tempo de espera.

Embora, tivéssemos alguma preparação, ainda assim tínhamos muito para aprender e trabalhar, o que permitiu ao longo do ano uma melhoria e evolução no nosso núcleo de estágio. Eu pessoalmente, melhorei a minha postura, tornando-me mais segura, mais interventiva e dinâmica. A minha presença em aula melhorou, como a projeção de voz e o feedback. O controlo disciplinar nalgumas situações também foi posto à prova e notou-se algumas melhorias, estratégias e tomadas de decisão que solucionaram vários momentos menos positivos. No campo da resolução de problemas, também existiu a necessidade muitas vezes de reajustar, modificar e improvisar em certos acontecimentos que não poderiam ser previstos e isso aumenta a nossa capacidade adaptativa e poder de improvisação e o uso da criatividade.

O contacto direto com as turmas, assim como foi descrito anteriormente, as três turmas eram muito distintas, com desafios e problemáticas diferentes, o que também obrigava ao uso de diferentes métodos e estratégias, contando que se conseguisse atingir o sucesso dos alunos e da turma. Resumidamente, a turma de 10º ano foi a mais pacífica ao nível disciplinar e empenho, mas por outro lado necessitava de mais estímulo prático que transmitisse a informação teórica, de maneira a melhorarem na área dos

conhecimentos. Já a turma de 12<sup>o</sup> ano, a componente prática não os atrai-a e evitavam-na, apresentando algumas dificuldades, marcadas até pelos diferentes níveis existentes, por sua vez tinham uma grande capacidade comunicativa e interesse por tarefas fora da caixa que envolvessem o debate e a escrita.

E para terminar o 11<sup>o</sup> ano, o desafio ao nível do controlo em aula, alunos com predisposição, com grandes capacidades, mas que não apresentavam, em determinados momentos, o melhor comportamento para aprender e realizar as aulas. Esta era uma turma com alguns maus hábitos, como a questão dos atrasos, que tiveram de ser modificados ao longo do ano, a conversa paralela durante as explicações, que levava ao uso de diferentes estratégias, a título de exemplo a separação dos alunos envolvidos e o constante questionamento sobre o que estava a ser falado, de maneira a manter a atenção dos alunos.

O estágio pedagógico, para além de orientarmos e estarmos responsáveis por uma só turma de cada vez, tinha a grande vantagem de acompanharmos as aulas dos nosso colegas, absorvendo conhecimento e aprendizagem dessas observações, aumentando o tempo de contacto com os alunos e com a escola.

Resumidamente, ao longo do ano letivo, senti várias dificuldades e existiram momentos de alguma insegurança e frustração. Destaco dessas dificuldades, o planeamento e organização atempada das aulas, talvez pela dificuldade na gestão do tempo, e da necessidade de em alguns casos ser preciso mais preparação e estudo, que não acontecia da melhor forma e limitava a intervenção. Quanto ao planeamento de unidades didáticas e planeamento anual, inicialmente, devido à falta de noção e conhecimento tive algumas dificuldades, e mesmo com a rotação dos espaços e as condicionantes das instalações, que poderiam até implicar aulas em pavilhão dividido com outras turmas. Isto leva, a outra das maiores dificuldades, a projeção de voz, em situações de maior barulho, não conseguindo fazer-me ouvir para todos, para colmatar esta dificuldade optei por explicar os exercícios por grupos ou aproximando-me dos alunos e também, o uso de um apito, facilitando neste aspeto. Iniciei esta experiência com alguma falta de confiança e timidez própria da personalidade e isso condicionou a minha transmissão de informação, pois intervirá pouco, e ao nível do feedback motivacional quase nem existia. Neste sentido existiu alguma insistência por parte do professor orientador, e fui procurando melhorar, para ser mais incisiva nas correções e feedbacks, comunicar quer individualmente, como intervir coletivamente, com feedbacks corretivos, instrucionais e o que mais falhava os feedbacks motivacionais. Apesar desta dificuldade fui melhorando aos poucos e isso foi também sendo notório, contudo penso que com alguns alunos existiu uma maior dificuldade devido à minha aparência de pessoa tão nova e o facto de ser estagiária, que abria algum espaço para que pudesse não ser tão levada a sério.

Relativamente às aprendizagens essenciais definidas pela direção geral de educação, deixar o apontamento, que no meu entender, existe uma necessidade de se reformular, inovar e adaptar às crianças e jovens da atualidade. O desinteresse e desmotivação dos alunos advém desta abordagem antiquada e desgastada ao longo de mais de uma década. A reinvenção e inovação é a solução para voltar a cativar a comunidade estudantil.

Concluindo, considero que existiu uma evolução gradual na minha prestação e intervenção, tendo sido fundamental perceber a importância desta experiência para o meu futuro profissional, embora acredite que o contacto com o 2º e 3º ciclo de forma direta, mesmo que esporádica, teria sido benéfica e enriqueceria a experiência global. Após este ano intenso, termino ainda com diversas dificuldades, contudo levo ferramentas e estratégias que me permitem iniciar a profissão.

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

### **3.2.1 Desporto Escolar**

Começo por referir a realidade nacional e sobre o que é o desporto escolar. *“O Desporto Escolar é uma atividade de complemento curricular, estando definido no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na sua atual redação, como o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, desenvolvendo as suas atividades nas escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário.”*, de acordo com a direção geral da educação.

É importante esclarecer que o contexto e o desenrolar dos treinos de desporto escolar em nada se comparam com as aulas de Educação física. No desporto escolar, pretende-se que os alunos treinem uma modalidade que à partida já tenham algum à vontade e gosto para que possam representar a sua escola nas competições. Esta vertente não é associada ao desporto federado, no entanto, os alunos federados também podem integrar treinos e competições do DE (desporto escolar).

Relativamente ao nosso Núcleo de Estágio, foi nos atribuído o grupo Equipa de Badminton e o DE Escola Ativa, que consiste num novo Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025 aparecendo como uma oferta de atividade física estruturada e regular que visa promover diversas experiências motoras, focadas no processo de desenvolvimento das capacidades motoras, cognitivas, volitivas e sociais dos alunos do 2º e 3º ciclos do Ensino Básico desvinculando-se da especialização numa só modalidade.

Os treinos de ambos os grupos do desporto escolar eram realizados à quarta-feira das 14h00 às 16h00, utilizando não só o ginásio (espaço destinado para o treino de badminton), como, por vezes outros espaços da escola (pavilhão e campos exteriores).

No que diz respeito aos processos de planeamento e intervenção, cada mês de treinos era assegurado por um dos professores que ficava responsável pela planificação dos mesmos e da intervenção

(sendo que os restantes também estavam presentes e colaboravam caso fosse necessário), já nas competições mantinha-se esta dinâmica de um professor que acompanhava a equipa essencialmente nas saídas e estava responsável pelos alunos enquanto treinador, a gestão da equipa implicava a realização da convocatória, o afixar da mesma, garantir que são entregues e assinadas as autorizações dos alunos e que todos estão devidamente informados para irem à competição. Quando as competições eram realizadas em nossa “casa”, um dos professores ficava como treinador e os outros ajudavam na realização e organização da prova.

No âmbito do processo do treino e da intervenção, o objetivo era trabalhar componentes técnico-táticas, por exemplo, se estivéssemos próximo da competição, o treino era maioritariamente jogo, por vezes, eram feitos torneios com grupos por escalões, onde se trabalhavam as lacunas de alguns jogadores, a título de exemplo, a pega da raquete, o atacar o lado fraco, entre outras. Pode consultar-se exemplar de sessão de treino no anexo 4. A mediação das sessões era descontraída, com o recurso a música e existia muito feedback motivacional e corretivo, pretendia-se que naquele espaço o aluno se sentisse confortável e aproveitasse a prática da modalidade.

Numa opinião pessoal, disfrutei mais do processo de organização, da construção dos torneios propriamente, pois tive a oportunidade de realizar tarefas como: emparelhamentos dos jogos de acordo com o modelo competitivo em vigor, numeração dos mesmos, atribuição dos campos, registo de pontuações e consequente classificação, montagem e desmontagem dos campos, etc. Componentes estas das quais tenho um gosto maior e também alguma experiência.

Na generalidade o desporto escolar é um contexto informal, que permite alguma relação com os alunos e promove momentos de distração, competitividade e diversão.

### **3.2.2. Intervenção na Escola**

Enquanto professores da escola é fundamental o nosso envolvimento com toda a comunidade e participação em eventos e atividades criadas para a escola.

A ESQP é conhecida pela sua grande dinamização de oportunidades distintas de enriquecimento da formação dos alunos, prezando-se por um plano anual de atividades vastíssimo e completo, realizado por todas as disciplinas e grupos da escola, sendo que o grupo de Educação Física e o Núcleo de Estágio, não ficam de fora.

Foi definido um plano anual de atividades para a escola, não só de atividade do núcleo de estágio de educação física, como de outros e do próprio grupo de educação física.

Ainda articulado ao desporto escolar, nós estagiários tivemos presentes na realização do corta-mato feito na escola, no Mega Sprint realizado no complexo desportivo e ainda numa prova regional de Ténis de Mesa, organizada pela nossa escola no Pavilhão Desportivo da INATEL. Nestes eventos desportivos colaborámos com o grupo de educação física no seu todo, realizando pequenas tarefas logísticas e ligadas a organização das provas.

Para além destas organizações interligadas ao Desporto Escolar como havia sido referido anteriormente o núcleo de estágio pretendeu ser inovador participando e criando em atividades que deixassem um impacto positivo na comunidade escolar. Assim sendo, as mesmas serão apresentadas de forma detalhada e por ordem cronológica. Relativamente a imagens e cartazes respetivos, dispostos nos anexos 5,6, 7 e 8.

### **- Be active Semana Europeia do Desporto**

De acordo com o IPDJ (Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.), a Semana Europeia do Desporto é uma iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia, que tem como objetivo a promoção do Desporto e, por inerência, a atividade física junto de todo o tipo de população europeia. Esta decorreu entre os dias 23 e 30 de setembro de 2022.

De forma a assinalar este grande acontecimento, a ESQP e o grupo de educação física definiram um objetivo para todas as turmas onde fossem atingidos dois mil e vinte e dois saltos à corda, por cada ano letivo. Quanto ao meu papel nesta iniciativa passou meramente pelo incentivo aos alunos, a inclusão desta tarefa ao longo das aulas e dar-lhes a conhecer o desafio, para que estes tivessem a capacidade de motivação intrínseca para atingir grandes recordes de saltos individualmente. O registo de saltos também foi recolhido pelos professores de forma a ter um número total no final dessa semana.

De destacar que a ação teve um grande sucesso, referir que toda a comunidade esteve envolvida e que o desafio foi mais do cumprido, sendo que existiram turmas que sozinhas ultrapassaram logo a meta pretendida nos primeiros dias de aulas da semana.

### **- Pausas Ativas**

À semelhança dos anos letivos anteriores onde estes já tinham criado um Projeto “Pensa Diferente, Vive o Desporto”, que tinha como propósito promover o gosto pela prática de atividade física e desportiva, quisemos dar continuidade também a um projeto iniciado em 2021/2022, sendo este as “*Pausas Ativas*” como ficou intitulado. Esta iniciativa consistia em proporcionar atividade física leve e moderada para os funcionários e docentes, nos intervalos. Mais concretamente deslocávamo-nos semanalmente à secretaria e à sala dos professores num intervalo da manhã e eram realizados exercícios simples de ativação muscular, relaxamento e alongamento, ao som de uma música selecionada por nós professores. Assim sendo, era aplicada uma sequência onde os professores ou funcionários da secretaria replicavam através de imitação.

É necessário reforçar que este projeto, tinha como tutora a Professora Dina Rodrigues que o acompanhava desde o seu início no ano letivo transato. Dado que ela também era responsável por algumas seções para além dos professores estagiários que alternadamente ficavam com esse cargo.

O momento das “*Pausas Ativas*” ficou conhecido entre os funcionários e os docentes, tendo feito muito sucesso e evoluindo gradualmente, puxando cada vez mais a população em redor. Teve um impacto tão positivo, que os trabalhadores da secretaria realizavam pedidos no sentido de existirem mais sessões e diárias. Embora, este feedback nos deixasse felizes e satisfeitos por estar a conseguir concretizar o objetivo, logisticamente não nos era possível atender ao pedido, sendo que respeitávamos apenas o calendário estabelecido.

### **- Dia Internacional da Pessoa com Deficiência**

A ESQP é novamente referência, pela sua dedicação aos alunos com necessidades educativas especiais (NEE), através de um departamento extremamente qualificado, no qual implementa Medidas e Suporte à Aprendizagem e à Inclusão (MSAI), de forma excepcional. Por conseguinte, na perspetiva de assinalar o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, e como demonstração de inclusão e enaltecimento destas pessoas tão especiais, foi realizado a 5 de dezembro de 2022, um dia Comemorativo com atividades para a comunidade escolar, envolvendo algumas turmas que estariam no seu horário da disciplina de EF. Este foi desenvolvido e realizado pelo GEF, o Núcleo de Estágio e contou com a presença dos alunos e professores do NEE.

A atividade que organizamos contou com duas vertentes distintas:

- A atração principal, a apresentação da modalidade do Basquetebol em cadeira de rodas, no qual contámos com a presença do Coach Marco Galego, treinador da seleção nacional de basquetebol em cadeira de rodas, assim como a Delegação Distrital de Castelo Branco da Associação Portuguesa de Deficientes (APD), representada na sua pessoa, Sr. Presidente Raúl Pereira. O intuito desta iniciativa passou por dar a conhecer aos alunos uma modalidade adaptada que é praticada no interior e que inclusive tem uma seleção nacional que competem.

- No âmbito do Voleibol Sentado que terá sido a outra vertente por nós apresentada, pretendemos com jogos reduzidos, mostrar as regras da modalidade, permitir aos alunos experimentarem a mesma e perceberem as dificuldades que teriam. Esta alternativa também nos permitiu ter mais alunos em prática simultaneamente, de maneira que, a iniciativa em si fosse mais dinâmica e atrativa.

Relativamente àquelas que foram as tarefas desempenhadas ao nível da organização e estruturação deste dia, eu e os meus colegas estagiários, ficámos responsáveis por contactar com todas as entidades, desde os intervenientes que realizariam a sessão, como os professores das turmas a ter educação física, como o convite ao NEE e os seus docentes e a construção e planificação de toda a atividade em si.

Realizámos um briefing, oficializámos o evento com o Sr. Diretor, elaborámos cartazes e controlámos toda a logística no dia da atividade, garantindo que esta decorreria da melhor forma. Esta iniciativa, contou com 4 turmas, com cerca de 120 alunos, incluindo os alunos do NEE.

Será também importante lembrar que esta foi a nossa primeira iniciativa realizada de forma autónoma, e que embora tenha sido um sucesso, não foi fácil, e por vezes, o professor cooperante necessitou de alertar algumas situações e conduzir-nos para o caminho certo.

### **- Projeto Comunicação CPI “*Passado, Presente e Futuro da Comunicação*”**

Conjuntamente, todos os núcleos de estágio, o Núcleo de Físico-Química, Português e Espanhol e Educação Física organizaram esta atividade, realizada no CPI (Centro Pedagógico e Interpretativo), durante os meses de fevereiro e março (início a 16/02/2023 e término a 15/03/2023), esta terá tido uma duração de cerca de um mês, sendo então o projeto mais longo nos qual estivemos envolvidos.

O tema principal desta iniciativa era a comunicação, sendo que cada núcleo de estágio tinha a tarefa de relacionar o tema com a sua disciplina de maneira a criar uma atividade prática por estação e ao mesmo interligá-las a todas.

No âmbito da estação de educação física, assumida por nós, esta representaria o futuro da comunicação e apresentava-se em duas subcategorias. Numa parte inicial, uma instrutora selecionada por nós, de outra nacionalidade daria uma pequena introdução ao Step e ao que seria uma aula de grupo desta modalidade, o importante neste primeiro momento era que os alunos tivessem em prática e entendessem a importância da comunicação, pois durante a aula eram dados diferentes tipos de feedback e instrução. Na outra vertente, tínhamos um jogo interativo que funcionava como um quiz de identificação sonora associada a modalidades desportivas em que os alunos em grupos competiam para acertar nas respostas às 8 perguntas, salientando que existiam alíneas com as possibilidades. Nesta dinâmica o grande objetivo seria passar a mensagem que até em modalidades que não são tão comuns podemos comunicar de várias formas, seja em simbologias, arbitragem, os próprios sons da prática, os adeptos, entre outros.

O funcionamento da atividade passava pela divisão de uma turma em 3 grupos, cada grupo começava numa estação e ao fim do tempo estipulado soava uma campainha que indicava a rotação para a próxima estação.

Relativamente às funções que desempenhei, à semelhança dos meus colegas, consistiu na realização habitual do briefing, delegação e coordenação de todas as tarefas, como a execução dos dois vídeos, quer de perguntas, como da edição da aula de step. O contacto com todos os professores envolvidos para acertar espaços, horários e logística, e ainda a requisição de material, como foi o caso dos steps. Nos dias de apresentação às turmas, um de nós professores estagiários ficava sempre responsável pela receção

das turmas, orientá-los e conduzir a mesma, explicando e apresentando os vídeos, com intuito de se tornar dinâmica e divertida para os alunos.

Este projeto ficou marcado pelo seu grande impacto e sucesso, exatamente por esse motivo se foi estendendo e prolongado para a duração que acabou por ter, com a participação de 24 turmas, isto é, aproximadamente 800 alunos, 30 professores, escolas convidadas e representantes da UBI.

No final, levámos um rescaldo totalmente positivo, pois além do dinamismo, interação e componente lúdica que caracterizaram a iniciativa, possibilitou uma consciencialização da importância da comunicação, seja na atualidade, como a sua grande evolução, para eras desconhecidas pelos discentes.

#### **- Palestra: À conversa com Leandro Grimi**

Apesar de termos consciência que a ideia de uma palestra poderia tornar-se menos apelativa e repetitiva, pensámos que esta poderia ser diferente e ter de facto um impacto distinto e importante nos alunos, e acreditámos que faria sentido.

Assim sendo, foi contactado um ex jogador profissional de futebol, que se mostrou extremamente grato e interessado em ir á nossa escola partilhar a sua carreira e experiências que o marcam enquanto pessoa e atleta, inspirando jovens que sonham com o mesmo.

Este evento realizou-se no auditório do Centro Tecnológico de Inovação, teve a presença de 80 alunos e 8 docentes.

Com esta iniciativa pretendíamos apresentar à comunidade escolar os ensinamentos que se leva de uma vida traçada por conquistas e êxitos em palcos de grande dimensão desportiva na modalidade. O preletor teve a capacidade de realizar uma palestra distinta, com grande personalidade e capaz de alargar horizontes.

As funções nesta atividade, passaram pelo mesmo processo da construção de eventos, realização do briefing, os meus colegas realizaram o contacto e convite direto ao orador, acertando pormenores de data e horário. Realizámos a requisição do espaço e convidámos os docentes das turmas que iriam estar envolvidas. No dia, foi preparado o espaço, o material, coluna, microfone, mesa, água, disposição da sala, entre outros pequenos pormenores. Na hora da apresentação foi feita a receção ao convidado, existiu uma breve introdução feita pelo Sr. Vice-presidente a nosso pedido. Quanto à palestra, esta foi mediada por um dos meus colegas, existindo no fim algumas perguntas nossas e dos alunos na plateia ao jogador.

No geral, esta apresentação teve um sentido muito profundo, de consciencialização, humildade, transmissão de valores e sinceridade por parte do palestrante, que se expôs apresentando os altos e os baixos da forma como sentiu e de como o trabalho árduo, esforço e a dedicação se apresentaram como os elementos-chave para o sucesso.

## **- Dia da Criatividade e Inovação**

O nosso núcleo de estágio queria terminar o seu legado de iniciativas na escola, assinalando um dia que para nós fosse fundamental, desta forma, surge o Dia da Criatividade e Inovação, como forma de demonstrar aos alunos que podemos “saír da caixa” e fugir às modalidades convencionais e ainda assim experienciar momentos de prazer e atividade física.

A presença da Associação de Matraquilhos e Futebol de Mesa da Beira Interior (AMFMBI) juntamente com o Personal Trainer Paulo Pedroso em representação do ginásio Citygym engrandeceu o nosso projeto e fez dele o momento de sucesso que me refiro. A 28 de Abril, a AMFMBI, transportou para a ESQP 3 mesas de matraquilhos, para dinamizar a modalidade e mostrar que esta tem sido esquecida e que, no entanto, tem alcançado pódios ao nível internacional, e que para dar continuidade a esta trabalho existe um défice no número de praticantes, que pretendem combater com estas iniciativas. No âmbito da sessão apresentada pelo PT Pedro Pedroso, este preparou uma aula de grupo com jogos dinâmicos, apelativos e adaptados à faixa etária que iria ter, o que garantiu não só um momento de descontração e diversão, como um trabalho exímio das capacidades da aptidão física, tornando-se notório nos indicadores fisiológicos apresentados pelos alunos.

No papel desempenhado para esta iniciativa, ajudei no contacto com as entidades, realização do briefing, coordenação de horários com os docentes e as suas turmas, a logística que iria envolver, pois implicava a entidade trazer as suas mesas até à escola e montar as mesmas no dia anterior, e para terminar, o funcionamento da atividade em si gerido por nós. Eu especialmente, no dia, tive a tarefa de recolha de imagem, para a concessão do vídeo realizado à posterior.

Estiveram presentes na atividade 4 turmas, com 90 alunos e 4 professores. A presença de entidades de excelência também marcou a iniciativa, com o Diretor da escola, João Paulo Mineiro, juntamente com o Presidente da Câmara Municipal da Covilhã, Vítor Pereira, e respetiva comitiva.

### **3.2.3 Direção de Turma**

Tal como afirma Clemente, F. e Mendes, R.M. (2013) a direção de turma é uma das peças fundamentais no contexto escolar, pois o DT assume-se como o elo de ligação entre os vários professores da turma, entre os alunos e respetivos Encarregados de Educação, caracterizando-se pela sua função de mediador.

Atendendo ao facto do coorientador, professor Nuno Rodrigues neste ano letivo não estar com nenhuma direção de turma, para que pudéssemos passar efetivamente pela experiência, foi atribuído a cada um dos estagiários um professor para realizar esse acompanhamento. Eu tive a oportunidade de acompanhar a professora Fernanda Batista, que teve a amabilidade de me mostrar um pouco do que é o

seu trabalho e como lida com a sua turma, tratando-se de uma turma de 3º Ciclo, sem aprofundar em demasia, mantendo a confidencialidade característica da nossa área, esta era uma turma de 8º ano, constituída por 30 alunos dos quais 14 são raparigas e 16 rapazes. Estes alunos têm idades compreendidas entre os 12, 13 e 14 anos (apenas um aluno), maioritariamente residentes da Covilhã, tendo uma minoria de arredores como Tortosendo, Peraboa, Dominguiso e Boidobra.

Num global estes alunos têm seios familiares constituídos pelos pais e mães, alguns carecem de uma das figuras e muitos contam com a presença de irmãos. No âmbito do enquadramento socioeconómico podemos dizer que os agregados familiares que constituem esta turma encontram-se no nível médio-alto, apesar de um número irrisório de alunos com acesso ao escalão. Relativamente à contextualização da turma não será relevante esmiuçar mais informação, na medida em que o mais importante de se destacar será o processo de aprendizagem desenvolvido ao longo do ano.

Nos vários momentos e situações em que estive a acompanhar a professora nas suas funções de DT, ficou sempre claro que o essencial é manter o bom funcionamento das aulas dessa mesma turma, estabelecer o elo de ligação com os pais e resolver todas as questões que possam estar a condicionar a aprendizagem dos jovens.

Nas primeiras abordagens ao tema da direção de turma o objetivo foi entender o que deverá ser um diretor de turma e quais são as suas responsabilidades. De acordo com a transmissão de informação da professora Fernanda, esta referiu a importância de uma boa primeira reunião com os encarregados de educação no início do ano letivo dando a conhecer todos os aspetos essenciais daquele que será o ano letivo dos seus educandos, frisando objetivos, iniciativas e conduta a seguir. No caso de se tratar de um ano de escolaridade que esteja pela 1ª vez na escola será interessante apresentar a escola, os docentes e as instalações para integrar de melhor forma os alunos e os próprios pais. Nesta reunião devem ser definidos horários de atendimento, um responsável dos encarregados de educação que irá ser o representante em todas as reuniões e situações que assim o justifique. É também neste primeiro momento que se discutem todas as regras, regulamentos, normas e funcionamentos da escola, como por exemplo calendários de provas, critérios de avaliação, marcação de almoços, justificação de faltas, entre outras. Partindo destes mesmos tópicos, no meu acompanhamento em concreto a professora teve a preocupação de me demonstrar os deveres adjacentes ao cargo.

De acordo com o regulamento interno desta escola, começamos por caracterizar o Diretor de Turma como um elemento imprescindível ao funcionamento das escolas, realizando a ligação entre professores/alunos/encarregado de educação. O professor a desempenhar esta função será escolhido pelo Diretor e o cargo é atribuído de acordo com as suas competências pedagógicas e capacidade de relacionamento. De forma a facilitar o crescimento e acompanhamento das turmas se houver possibilidade deverá ser mantido um diretor de turma durante alguns anos seguidos, tal como se processa com a professora Fernanda, a turma que tive oportunidade de contactar, é uma turma que é de 8º ano, e

permanece a DT do ano transato, e à partida manterá no próximo ano. Querendo dizer que, mantém a direção de turma no 3º ciclo completo.

Este cargo deverá ser desempenhado de maneira a promoverem valores como a tolerância, sentido de justiça, empatia, sensatez, perspicácia, por vezes liderança, entre outras qualidades que devem ser ensinadas aos alunos.

Relativamente a legislação um Diretor de Turma tem direito a uma redução na componente letiva. No que diz respeito às competências para uma boa direção de turma, referimos:

- Um desenvolver de atividades em conformidade com o Projeto Educativo da Escola, que promovam a interação com a escola e a comunidade;
- Garantir que são utilizadas estratégias adequadas à turma e criar condições para momento interdisciplinares e que aumentem o Plano Curricular da turma;
- Acompanhamento individualizado em conjunto com os pais e professores;
- Potenciar a rentabilização dos recursos e serviços disponíveis na escola de forma que os alunos possam aproveitar no seu todo a comunidade educativa por estarem devidamente informados;
- Resolver e identificar situações de insucesso disciplinar, aplicando medidas que possam melhorar a situação e garantir que o aluno está a cumprir e estas estão a ser realmente aplicadas, como apoios pedagógicos discutidos no Conselho de turma;
- Eleger um delegado e subdelegado de turma e esclarecê-los das suas funções;
- Convocar todo o tipo de reunião que se justifique com o conselho de turma e presidir estas mesmas reuniões abordando todas as temáticas que sejam necessárias, como a planificação de projetos, avaliações, (...);
- Cabe por fim ao diretor de turma toda a burocracia de controlo de faltas e justificações, a coordenação de processos de avaliações sumativas e formativas, a realização do projeto curricular da turma e a escritas das atas, que com a ajuda dos secretários devem ser dirigidas pelo DT e seguir a sua sequência de conteúdos. (Escola Secundária Quinta Das Palmeiras – Covilhã – Regulamento Interno, 2020)

Resumidamente, o Diretor de Turma é um guia, é o chamado Líder que encaminha a turma e que garante que esta cumpra os objetivos e pressupostos definidos pela escola e pelo sistema educativo, no entanto, é mais do que todas estas funções definidas e descritas, um DT é uma pessoa que muitas vezes quer os alunos quer os seus encarregados de educação vêm como um confidente, como um ajuda, um ser humano que podem contar para momentos bons e menos bons, é um professor que acresce às suas competências enquanto professor de uma disciplina todos uns afazeres que devem estar sempre aliados a uma empatia e boa conduta que melhora a vida de todos os envolvidos na comunidade da sua turma.

Na minha pequena experiência e numa perspetiva mais pessoal, penso ter acompanhado uma professora que desempenha da melhor forma as funções, tenta sempre resolver todo o tipo de situação que possa surgir e fazer o bem pelos seus alunos. Facilitando no que pode facilitar e sendo rígida/assertiva

quando assim é necessário. Existe um equilíbrio muito importante nestas duas vertentes que me pareceram fazer resultar muito bem na turma que acompanha.

Na globalidade e como suma, perceber a importância da direção de turma foi de várias formas enriquecedor e preparou-me para a possibilidade de um dia estar nessa mesma posição e olhar para o cargo com grande vontade de fazer o meu melhor e dar aos alunos tudo aquilo para o qual estão destinados.

### **3.2.4 Integração com o Meio**

Assim como já tinha sido referido anteriormente o envolvimento com o meio é fundamental, para que seja estabelecido um ambiente saudável e propício a um bom trabalho.

No que diz respeito à realização de atividades para a comunidade envolvente, como encarregados de educação e personalidades exteriores aos intervenientes escolares, não houve oportunidade para tal, descartando as atividades que foram realizadas para a comunidade escolar, e puderam, por circunstância, contar com a presença de alguns convidados. Contudo, ficou clara a importância desta abertura ao exterior, para que a escola não seja apenas dos alunos, professores e funcionários, mas seja sim, um espaço da comunidade, disponível para os cidadãos covilhanenses, como uma instituição integradora e acessível, sendo um estabelecimento de formação.

A integração e adaptação à ESQP foi de imediato um processo simples, devido à preocupação do professor cooperante, que se mostrou desde início preocupado em fazer-nos sentir confortáveis e bem recebidos. No primeiro contacto com ele e com a escola, realizou logo uma visita pelas instalações, mostrando não só os espaços, como material disponível e apresentou toda a comunidade, professores, funcionários e respetiva direção. Seguiu-se uma reunião inicial com todos os docentes, onde cada um se apresentou individualmente, estagiários inclusive, e foi feita uma sessão de “abertura” do ano letivo, com objetivos e ideologias a serem implementadas.

Relativamente a estabelecer relações, apesar, de ter consciência que quanto mais contacto tivermos com todos os intervenientes da comunidade escolar melhor, no entanto, talvez pela minha personalidade um pouco mais reservada, tive alguma dificuldade em me relacionar. Não existiu uma abertura imediata, principalmente com os outros professores e funcionários. Pois, embora o meu grupo de estágio fosse caracterizado por ser comunicativo e extrovertido, eu acabava por ser mais calma e introvertida. Assim sendo, posso não ter conseguido criar grandes laços afetivos, contudo, o ambiente era fenomenal em termos de trabalho e confraternização diária, todos os funcionários e professores eram recetivos comigo, havia o básico de convivência, cumprimentando as senhoras da papelaria, os funcionários do pavilhão, entre outros. Ainda assim, poderia ter sido mais explorada esta vertente, ficando como um aspeto a melhorar em situações futuras.

Destacar que como a grande parte do nosso tempo na escola era passado em grupo se tornava mais fácil contactar com as pessoas devido à companhia dos meus colegas, nos quais, devo confessar que me

apoei algumas vezes, e me permitiram melhorar a minha comunicação e à vontade, para que tivesse uma postura mais confiante e despreendida de constrangimentos.

Relativamente aos alunos e turmas que lecionámos, fomos todos sempre bem recebidos, dentro da normalidade do comportamento dos alunos, atendendo às necessidades e características de cada turma, que envolvia várias adaptações e estratégias. Concretamente no meu caso, existiu inicialmente alguma dificuldade em obter a confiança e empatia dos alunos e vice-versa. Trabalhei para evoluir ao longo do ano, e para obter o respeito dos mesmos.

### **3.2.5 Reflexão Global Sobre a Área II**

No que diz respeito à área II, o envolvimento com a comunidade e a participação nas atividades da escola, pode entender a sua importância, não só no ensino e nos jovens, como em nós estagiários e docentes inclusive.

O ambiente escolar e a dinamização de iniciativas enriquecem a educação de uma forma tão complexa e vasta, transpassando o conhecimento científico, o estudo teórico e prático, permitindo trocas de experiências e desenvolvimento de outras competências, como os soft skills e valores imprescindíveis ao mundo real. Os alunos, os docentes e funcionários, todos são indivíduos com personalidades e são estas trocas que permitem a construção de cidadãos benfeitores e socialmente ativos. Fornecer ferramentas psicossociais aos jovens é um ponto fundamental para que estes sejam melhores pessoas, melhores alunos, e no futuro, bons profissionais.

No âmbito do meu crescimento pessoal e identidade de atuação na docência, este aspeto foi fundamental para melhorar tópicos dos quais tive algumas dificuldades, por exemplo, o desenrolar do desporto escolar, o facto de se tratar de uma modalidade que eu não dominava, nem tinha tanto conhecimento, fez com que tivesse de estudar e procurar informação de maneira a melhorar a minha intervenção, para estar mais confiante e confortável. Este é um ponto chave do estágio pedagógico, obrigar-nos a sair da zona de conforto e sermos melhores professores, pois precisamos estender o nosso conhecimento e corrigir as nossas limitações.

À semelhança do ponto anterior, o desenvolvimento de atividades e consequente planificação e construção permitiu que eu percebesse como criar ou implementar algum projeto nas escolas. O contacto com todas as questões, desde a burocracia até à execução prática, cumprindo os passos que aprendi ao longo do estágio, nos quais devemos sempre considerar os fatores logísticos e administrativos, uma a planificação antecipada e lógica, deste modo, obter uma boa organização, capaz de alcançar um maior número de alunos e docentes, atingindo o sucesso dos eventos. Este processo foi semelhante em todas as atividades extracurriculares que implementámos. Atividades estas que consistiram em: assinalar dias comemorativos, com objetivos distintos, como a inclusão e a importância da mesma no seio escolar, o incentivo da criatividade através da experimentação de modalidades fora da caixa e que os permitam

contemplar o desporto no seu todo e disfrutá-lo de forma abrangente e completa. Todas estas atividades foram feitas para a comunidade, embora, tenha ficado a faltar algum projeto que fosse voltado para os encarregados de educação e entidades exteriores, pois a escola não é só dos alunos que constituem as turmas, estes jovens são frutos de famílias, com contextos distintos e que os formam a ser quem são, e merecem também atenção por parte da instituição, para que estejam todos envolvidos no processo de educação e ajudem a fazê-lo da melhor forma possível.

Concluindo, a experiência de interação com a comunidade escolar foi de extrema importância no processo de aprendizagem enquanto futura educadora, permitiu melhorar o meu desempenho ao longo estágio, alargando o ensino para além do contexto das aulas e uma profunda reflexão da importância que a comunidade representa, para obter o sucesso escolar dos alunos. Quanto às dificuldades, muito relacionadas com a falta de confiança, a postura insegura, alguns problemas em estabelecer ligações com os alunos, estas foram também parte deste processo de crescimento pessoal e enriquecimento. Deste modo, ficou ainda mais clara a necessidade de nos reinventarmos, sermos resilientes e inovadores, para que permaneça a nossa marca e se crie um legado, naquela que será a nossa profissão. O docente deverá ser mais do que um depositador de matéria, por vezes precisa recorrer ao seu lado emocional e ser para os alunos um ouvinte, um conselheiro, ou até mesmo uma figura parental. Os professores devem estar conscientes do impacto que acarretam na vida dos discentes, associada a esta carreira.

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

Este é ponto alto do grande objetivo do estágio pedagógico, é nesta área que culmina toda a aprendizagem e processo de reflexão profunda, que nos permite realizar uma retrospectiva do conhecimento e experiência adquirida que nos formará enquanto profissionais da lecionação. A intervenção por si só, não seria capaz de mensurar o desenvolvimento, se esta não fosse merecedora de uma análise crítica e pessoal a todo o trabalho desempenhado ao longo de um ano letivo 2022/2023.

### **4.1 Reflexão Final**

O Estágio Pedagógico foi, muito claramente, um momento marcante e evolutivo a vários níveis, tanto académico, pois foi um ano rico em aprendizagens, como profissional e pessoal. Foi através deste que obtivemos capacidades para interagir e intervir num mundo em que o docente desempenha um papel fundamental. Isto porque, cada vez mais, a escola tem uma maior influência na educação dos alunos, do qual o professor é responsável também em transmitir valores éticos, morais, sociais e efetivos, onde se pretende preparar os alunos para a sociedade atual, atendendo ao clima de instabilidade não só do país

como do mundo e em particular, no nosso país, na educação, face à necessidade de reformulação que está presente nas constantes reivindicações.

Ser professor vai além da transmissão de informação, este é uma personalidade imprescindível à evolução dos alunos, devendo ser capaz de chegar aos discentes de todas as formas necessárias, dotado de empatia, confiança e bom senso. Competências estas que são adquiridas ao longo do caminho, assim como o estágio curricular pretende que se o faça.

O relatório final de estágio foi um documento onde tentei expor todo o trabalho desempenhado, as vivências, experiências e dificuldades ultrapassadas, tentando ser clara, concisa e objetiva, para que demonstrasse o processo no seu todo, mostrando o ciclo de aprendizagem de uma professora estagiária de educação física.

O processo do estágio pedagógico e conseqüentemente da concessão do relatório, marcou-me, foi um ano de trabalho árduo, pois existiram várias dificuldades. Penso que será importante referir, que por vezes, a gestão de tempo foi difícil, a realização dos planos de aula não era a melhor, em determinados momentos algumas estratégias, exercícios e intervenções pedagógicas não correram como esperado, e existiu frustração, desânimo, desmotivação e outros pensamentos menos positivos, no entanto, este é dos aspetos cruciais do crescimento, vivo consciente de que se o processo tivesse sido mais fácil, não teria um impacto tão expressivo.

O meu trabalho e experiência foi além de programas nacionais da disciplina, ultrapassou o planeamento de unidades didáticas, de divisão de espaços, realização de planos de aulas e até de planos anuais de atividades. O processo ao qual estive submetida ao longo do ano letivo 2022/2023, engrandeceu-me de forma a completar-me como docente e como pessoa, preparando um futuro profissional. A troca de ideias com colegas, fossem estagiários, ou professores mais experientes próximos do fim de carreira, permitiu criar uma bagagem de informação.

A maior riqueza do estágio curricular, na minha opinião terá passado pelo contacto direto com tantos indivíduos distintos, atendendo às várias turmas, exemplificando, sermos obrigados a adaptar constantemente, a tentar e errar, para corrigir e aprender, adquirindo ferramentas, estratégias e metodologias, caracteriza para mim a evolução. A abertura característica desta fase, permite que experimentemos, que levemos a criatividade ao extremo, o que proporciona até a passagem por momentos de *blackout*, que somos obrigados a passar por cima e dar a volta de forma inovadora e interessante.

Pessoalmente, as maiores dificuldades foram no controlo de aula, inicialmente situações de controlo disciplinar, lidar com jovens, muitas vezes do sexo masculino, com personalidades fortes, nem sempre era fácil chamar à atenção e controlar o comportamento menos adequado. A projeção de voz associada ao aspeto anterior, e nalguns casos relacionada com o contexto, bolas a bater, chuva, pavilhão dividido, entre outras. A falta de feedback motivacional, que não realizava inicialmente, foi muito reforçada pelo professor cooperante, pois este achava que se conseguisse combater este défice daria um salto na minha intervenção, atendendo a que conseguia identificar bem os erros e fornecer feedback corretivo

individual e para a turma. Estes terão sido os principais aspetos que foram apontados e marcaram o meu crescimento na lecionação.

Em suma, reconheço o trabalho exímio da instituição que nos acolheu, apresentando-se como uma das melhores escolas do país, caracterizada pelos seus vastos recursos e equipas de docentes excepcionais, assim como todos os seus intervenientes, como é o caso do professor cooperante, que orientou e guiou o nosso percurso, sempre com o foco em que fossemos melhores, compreendendo as nossas dificuldades e respeitando a nossa personalidade. Termino com a nota de que levo para o futuro competências para continuar a desempenhar o papel de docente, consciente de que este não é um processo finito e que haverá sempre espaço para crescer e melhorar, deste modo, não pretendo estagnar a bagagem alcançada e sigo motivada para elevar o meu sucesso e desempenho profissional.

## 5. Referências

Antunes, C. F. R. (2022, December 5). *Influência da Nota de Educação Física na Média Escolar no Ensino Secundário*. <http://hdl.handle.net/10400.6/13095>

Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2019). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. *Revista Brasileira De Estudos Pedagógicos*, 99(253). <https://doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.99i253.3774>

Carrillo, C., & Flores, M. A. (2020). COVID-19 and teacher education: A literature review of online teaching and learning practices. *European Journal of Teacher Education*

Clemente, F. M., & Mendes, R. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. *ResearchGate*. [https://www.researchgate.net/publication/253235448\\_Perfil\\_de\\_Lideranca\\_do\\_Diretor\\_de\\_Turma\\_e\\_Problematicas\\_Associadas](https://www.researchgate.net/publication/253235448_Perfil_de_Lideranca_do_Diretor_de_Turma_e_Problematicas_Associadas)

De Lurdes Rodrigues, M. (2012). Os desafios da política de educação no século XXI. *Sociologia*, 68, 171–176. <https://doi.org/10.7458/spp.201208>

Diogo, T. J. L. A. (2023, November 27). *Influência da Prática de Atividade Física nos Resultados Escolares*. <http://hdl.handle.net/10400.6/14051>

Escola Secundária Quinta das Palmeiras – Covilhã – *Regulamento Interno: Vol. Artigo 54o–Pag.15*. (2020). [gabinetedirector@quintadaspalmeiras.pt](mailto:gabinetedirector@quintadaspalmeiras.pt).

Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Covilhã. (2017). *Projeto Educativo 2017/2021*.

Fernandes, D. (2021). Avaliação Formativa. Folha de apoio à formação - Projeto de Monitorização Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A. L. B., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa De Pedagogia*, 55–67. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_48-1\\_4](https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4)

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário

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

Lopes, D. (2017). Relatório de Estágio Profissional "*O processo de Ensino e Aprendizagem: O elemento central na (re)construção da identidade profissional do professor*". (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). <https://hdl.handle.net/10216/105495>.

Mesquita, I. (2015). *Didática do Desporto - Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Cidade: Porto

*Notícias da Escola Quinta das Palmeiras.* (n.d.). <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/>

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

República Portuguesa Educação. (2018). *Educação Física Introdução Geral: Aprendizagens Essenciais / Articulação Com O Perfil Dos Alunos.*

República Portuguesa Educação. (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. *Ministério Da Educação/Direção-Geral De Educação (DGE), Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho.*

Rodrigues, F., & Mogarro, M. J. (2020). Imagens de identidade profissional de futuros professores. *Revista Brasileira De Educação, 25.* <https://doi.org/10.1590/s1413-24782019250004>

Rosado, A. (S.d). *Planeamento da Educação Física: Modelos de Leccionação*

*Visão, Missão e Valores / Desporto Escolar.* (n.d.). <https://desportoescolar.dge.mec.pt/visao-missao-e-valores>

# CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

## 1. Introdução

Nos dias de hoje, Portugal, apresenta uma sociedade com índice de sedentarismo elevada face à União Europeia, de acordo com Eurobarómetro de 2022, 73% dos portugueses não realiza qualquer tipo de atividade física e outros 5% afirmam realizar “raramente”. A atividade física dos indivíduos está diretamente relacionada com o seu estado de saúde, sendo que este aumento dos índices de inatividade estimados, tem sido uma preocupação de saúde pública mundial (Silva & Costa, 2011). Nos jovens, entre os 15 e os 24 anos estes dados também são preocupantes atendendo a que cerca de 36% afirmam nunca ou raramente realizar qualquer tipo de atividade física, seja esta atividades desportivas, ou apenas caminhar (European Union, 2022), nestas idades, a atividade física para além de diminuir o risco de doenças crónicas, promove vários benefícios físicos com o crescimento físico, o desenvolvimento da massa óssea e da massa muscular (Alves & Lima, 2008) e ainda benefícios psicossociais com o aumento da autoestima e a redução do stress e da ansiedade (Rasberry, 2011). Estes dados, são um indicador de que vários jovens apenas realizam atividade física num contexto escolar, na disciplina de educação física, pois a escola, para a Organização Mundial de Saúde (2021), é a única instituição que, oferece, uma oportunidade para que todas as crianças e adolescentes alcancem os níveis de Atividade Física recomendados, dado que é onde os jovens passam a maior parte do seu tempo (Story, 2009). Destacam-se nos dados do Eurobarómetro 525, apenas 2% dos portugueses tem como contexto de atividade um clube desportivo, e que a nível europeu este dado assenta nos 12%. Quer isto dizer que, existem poucos indivíduos a realizar práticas desportivas em contexto de modalidades federadas (European Union, 2022).

A prática de modalidades desportivas em contextos de competição, pode, segundo D’Anna et al. (2020), enriquecer as capacidades motoras e aspetos de autoconfiança, preparando as crianças e jovens para melhores respostas ao seu dia-a-dia. De acordo com MacPhail et al. (2003), ambientes desportivos, como clubes, permitem uma maior socialização em faixas etárias menores, e ainda uma melhoria na educação para a saúde pública. Pyle et al. (2003), afirma que participação em modalidades organizadas, no período do ensino secundário, revela uma associação ao menor risco de distúrbios alimentares e a melhorias da saúde física e mental. Wartenberg et al. (2014), refere uma análise sociológica, onde os estudantes de alto rendimento apresentam o comprometimento total com o desporto e geram uma dificuldade de manter o sucesso do sistema de ensino geral, pois necessitam manter a sua dupla carreira, contudo, isso não afeta o seu estado psicológico, nem os níveis de stress, por sua vez, fornece-lhes maiores habilidades volitivas.

No global a temática da participação em desportos federados, nos alunos do ensino secundário, foi pouco explorada, e não apresenta conclusões finitas, essencialmente na realidade nacional. As investigações às quais podemos ter acesso, focam-se exclusivamente na prática de atividade física geral e o benefício da mesma para os alunos, no entanto, os estudos relativos à participação em modalidades de competição, onde acarreta uma obrigatoriedade de treinos e competições regulares, não são abundantes, o que nos leva a poder dizer que este tópico não teve debate suficiente.

Alguns autores [(Robst & Keil (2000); (Cross & Fouke, 2019) citados por Jakiwa, J. et al. (2022)], acreditam que os estudantes-atletas<sup>1</sup> nunca se irão destacar nos seus estudos e que o seu sucesso académico estará sempre comprometido, principalmente se competirem em níveis de alto rendimento. Estes autores demonstram um pensamento trivial na sociedade portuguesa, principalmente nos encarregados de educação dos jovens, este é um facto que pode ser concluído através do senso comum. Assim como, Maloney, M. & McCormick, R. (1992), com uma visão mais antiga, afirmam que os estudantes que têm participações atléticas, no geral não obtêm tão bons resultados quanto os alunos “regulares”, indicam que este fenómeno pode dever-se à pouca preparação académica e os fracos hábitos de estudo, apontando ainda que as médias destes alunos são inferiores em cerca de 20%.

Em Portugal, na avaliação do ensino secundário, no âmbito das classificações, referem-se as classificações finais para os alunos, que permitem o ingresso ao ensino superior, esta é calculada até às décimas, sem arredondamentos, convertida numa escala de 0 a 200, com refere o Decreto-Lei n.º 139/2012, 5 de julho, para os cursos científico-humanísticos. Em cada disciplina é atribuída uma nota quantitativa e/ou qualitativa, e pelo Decreto-Lei 55/2018, de 6 de julho, a nota de educação física é igualmente considerada para a média final de entrada no Ensino Superior (Antunes, 2022). Nas instituições portuguesas atribui-se um grande peso às notas escolares e médias, existe inclusive uma lista / ranking anual onde são apresentadas os melhores estabelecimentos escolares e as suas classificações. As médias gerais internas, são vistas, para os jovens estudantes, como a definição do sucesso escolar, este que é apontado como indicador relacionado com aproveitamento final de cada ano escolar, contudo, em diversos casos a falta de sucesso escolar é o reflexo do insucesso social e pedagógico que não permite atingir as suas necessidades [(Arroteia, 2008) & (Fonseca, 1984) cit. por (Antunes, 2022)].

Em contrapartida, autores como Jakiwa, J. et al. (2022) e Alahmed, M. (2017) apresentam estudos onde comprovaram conclusões diferentes. Afirmando que a participação em desportos em nada influência nos resultados académicos, na realidade essa participação promove um leque de habilidades sociais, físicas e intelectuais que proporcionam uma melhoria no desempenho em aulas (Jakiwa, J. et al., 2022), já Alahmed, M. (2017), afirma ainda, que quanto mais os estudantes participam em desportos de competição, maior é o seu desempenho académico, especialmente, quando apresentam uma atitude positiva

---

<sup>1</sup> Estudantes-atletas – Termo utilizado para alunos que preenchem os requisitos para obtenção de estatuto devido à sua dupla responsabilidade enquanto aluno e atleta.

relativamente à sua prestação escolar. Nos dados que obteve, concluiu que os alunos-atletas que apresentavam mais vontade de estudar alcançavam uma maior performance académica, conseqüentemente mais predisposição para a participação em desportos competitivos, apresentando uma correlação no desempenho de ambas, se tiverem maior sucesso escolar, esse será refletido ao nível desportivo, e vice-versa.

À semelhança dos factos anteriores, autores como Surichaqui-Tiza (2021) e Vent, L. et al. (2021) complementam estes dados, com as suas conclusões, onde apontam que os atletas a participar em competições estão aptos a usar os recursos psicossociais promovidos pelo treino desportivo profissional em todos os domínios da sua vida, tornando-os mais aptos. Os jogadores de competição, segundo Moreira (2012), preparam-se mentalmente, adquirindo perfis dotados de autoconfiança, controlo do negativismo, motivação intrínseca e atitude competitiva, contudo, em escalões menores existe uma prevalência para a orientação para o ego, contrastando com os atletas seniores que estão mais orientados para a tarefa. (*Perfil Psicológico De Prestação E Orientações Cognitivas No Andebol - ProQuest*, n.d.)

Concluindo, este debate não se tem mostrado consensual, nem foi capaz de apresentar conclusões concretas, dado que perdura há várias décadas e que não terá sido suficientemente debatido. Permanecendo esta divergência de hipóteses, embora exista uma tendência superior para se acreditar na influência positiva da participação desportiva (Surichaqui-Tiza,2021). Atendendo a este debate contínuo e à falta de exploração do tema em Portugal, que no meu entender, já seriam aspetos suficientes para este estudo se tornar revelante, acrescento que, na maioria dos artigos encontrados, apenas referiam os alunos que participam em modalidades federadas no nível académico de ensino superior, querendo isto dizer, que apenas foi estudado o impacto na formação académica universitária. O que, parece ser uma lacuna, pois a formação académica inicia no ensino básico, tal como, a participação em modalidades com treino e competição regular, pois, aqueles que pretendem percorrer uma carreira profissional desportiva, na globalidade iniciam as práticas em tenras idades referentes ao 1º Ciclo. Relativamente ao ensino secundário, este é parte fundamental do percurso escolar, pois é tido como um marco do início das decisões académicas e a base para o futuro curricular e profissional do aluno.

Atendo ao apresentado, pretendeu-se com o presente trabalho de investigação perceber como é que a vida desportiva estará a impactar o sucesso escolar. Neste sentido o objetivo principal do presente trabalho foi compreender a eventual influência da prática desportiva federada no desempenho escolar de estudantes do ensino secundário. Com este trabalho procuramos ainda deixar informação pertinente para a instituição, de maneira que esta possa melhorar o desempenho dos alunos, contribuindo não só para o aumento das suas médias escolares internas, e do ranking nacional, como para um maior sucesso pessoal e profissional.

## **2. Metodologia**

### **2.1 Participantes**

Na realização deste estudo a amostra contou com apenas alunos do ensino secundário e restringiu-se às três turmas que tivemos oportunidade de lecionar. A escolha dos participantes deveu-se meramente ao facto de ser mais acessível a recolha de informação destes alunos e pelas políticas de proteção de dados, pois para poder ter acesso às avaliações dos alunos foi necessária autorização dos diretores de turma e do professor coordenador.

A amostra no seu global teve a participação de 65 alunos, o que é aproximadamente 15% dos alunos a frequentar as 18 turmas do ensino secundário nesta escola. No âmbito da média de idades dos inquiridos é 16,17 ( $\pm 0,169$ ) e é constituída por 34 alunos do sexo masculino e 31 do feminino, o que indica que temos uma amostra quase igualitária no campo do género, 52% masculino e 48% feminino.

No que diz respeito à divisão por anos e turmas, contámos com a representação dos 3 anos do ensino secundário, iniciando com uma turma de 22 alunos (33,8% da amostra) do 10º ano do Curso de Ciências Tecnológicas, ainda no mesmo curso, uma turma de 23 alunos (35,4%) do 11º ano, por fim uma turma de 12º ano, que contava com 20 alunos (30,8%), por sua vez esta turma era do curso de Línguas e Humanidades, o que nos permitiu enriquecer a amostra, pois assim tínhamos alunos de diferentes áreas e podiam apresentar dados distintos e interessantes.

### **2.2 Procedimentos**

Previamente ao início do estudo, foi consultado o professor cooperante para averiguar a viabilidade do estudo e solicitar a autorização para a realização e concretização do mesmo.

O próprio professor Orientador Cooperante sugeriu que para a recolha de informação de participação em desportos federados fossem aplicados questionários informais, que não necessitassem de autorização dos encarregados de educação, esta proposta foi de encontro ao professor orientador do projeto, que já havia dado a indicação da necessidade de atenção especial relativamente ao uso de inquéritos, pois estes deveriam ser certificados por entidades qualificadas.

Assim sendo, para proteger ambas as situações, iniciei o trabalho com aplicação de questionários realizados através da plataforma do *Google Forms*, questionários estes que estavam associados às atividades desportivas que o núcleo de estágio realizou e que estavam integradas nas aulas, para que não

tivessem um carácter obrigatório, mas que mostrassem alguma necessidade de serem preenchidos face ao decorrer da disciplina. Os questionários poderão ser consultados em anexo (Anexos 9 e 10). A elaboração dos questionários foi realizada no período após as atividades a que se referiam, tendo sido entre fevereiro e março e foram aplicados entre os dias 3 e 20 de abril e à outra turma, no mês de maio. Estes inquéritos tinham como principal objetivo recolher apenas três dados, se praticam/praticaram desporto federado, qual a modalidade e os períodos de prática. Contando com a informação de qual modalidade e os anos que esteve/está a praticar. (Exemplo de resposta: “Futebol desde 2012 até 2021”). Para a partilhar com os alunos de forma simples e eficaz, recorreu-se à ferramenta do *Classroom*, que habitualmente já era utilizada para transmissão de informação relativa às aulas e partilha de documentos, colocando o respetivo questionário disponível para todos os alunos de cada turma.

Seguidamente, a metodologia utilizada para a recolha de dados, foi a consulta das pautas de avaliação dos alunos das três turmas dos anos letivos 2021/2022 e do ano letivo atual 2022/2023. A escolha de utilização de dois anos letivos, deveu-se ao facto de querer que o estudo fosse o mais completo possível, sendo que inicialmente a ideia até seria de 3 anos letivos, para que por exemplo nos alunos de 12<sup>o</sup> ano, se conseguisse a globalidade das avaliações no ensino secundário. No entanto, devido ao facto de não ser possível ter acesso às avaliações de muitos alunos dos outros anos escolares anteriores, tornou-se inviável a utilização de dois anos letivos anteriores. Pois, para este processo, foi necessária novamente a autorização do professor e este contactava os diretores de turma, para garantir que poderiam divulgar os dados.

Posteriormente foi autorizado o acesso às mesmas, e estas foram facultadas pelos serviços da secretaria, que facultaram todas as cópias das pautas dos alunos em questão, mesmo que estes no ano anterior não estivessem na mesma turma. Este terá sido o problema maior, no caso dos alunos de 10<sup>o</sup> ano, que vinham não só de turmas distintas no 9<sup>o</sup> ano, como de outras escolas. Quanto ao período de recolha das pautas, este dividiu-se em dois momentos, num primeiro momento, no fim do 1<sup>o</sup> Semestre, em janeiro de 2022, onde foram recolhidas as avaliações integrais do ano letivo anterior (2021/22) e as do 1<sup>o</sup> semestre do ano letivo em vigor, e posteriormente, no fim do mês de junho de 2023, quando já estavam disponíveis as avaliações de final de ano (2022/23).

Uma das questões que foi reforçada neste processo terá sido a importância do sigilo e certificar que nenhum dado pessoal e/ou nome de aluno seria divulgado, garantindo a proteção dos mesmos.

## **2.3 Análise e Tratamento de Dados**

Após toda a recolha de dados, quer das respostas aos questionários, assim como a colheita das pautas de avaliação, havia a necessidade de realizar o tratamento dos mesmos, para que além da filtração de

informação, que consistia no descartar a informação desnecessária ou não estivesse devidamente preenchida, se pudesse resumir esquematizar para o processo de análise. Assim como Braun and Clarke (2006), apontam que para uma análise temática mais detalhada devem ser realizados algumas fases de tratamento de dados, tais como: a familiarização com os dados, ou seja, leitura dos dados dos inquéritos agrupando-os; selecionar os tópicos fundamentais, definir pontos-chave; refinar respostas; e definir nomenclaturas, isto é atribuir códigos e/ou expressões para padronizar as respostas.

O processo concreto de tratamento de dados quantitativos coletados, começou com a conceção de um quadro resumo, recorrendo ao *Microsoft Excel*. Inicialmente, existiu a necessidade de colocar o nome do aluno, que viria posteriormente a ser codificado, para que se pudessem associar os valores obtidos em cada disciplina, as respostas relativas aos inquéritos e dados adicionais, como o ano escolar, curso e idade.

Ao longo deste processo de análise foi necessária a transcrição para formato digital de todos os valores obtidos pelos alunos, colocando-os por ano letivo e disciplina, atendendo a que nem todos os alunos tinham as mesmas disciplinas foram consideradas as disciplinas comuns e foram feitas associações a disciplinas como “História e Geografia de Portugal”, unidade curricular de 3º ciclo que correspondeu à História no ensino secundário, assim como as Ciências Naturais que corresponderam à Biologia e Geologia. Nesta etapa, foi ainda feita a conversão das notas de 3º ciclo, cujo intervalo classificativo é de 1 a 5, uniformizando para a classificação de 0 a 20 valores, o que poderá ser um constrangimento. No que diz respeito às médias gerais, estas foram calculadas em função das pautas disponíveis, sendo que nos casos de terem menos disciplinas, aquelas nas quais não estavam inscritos não eram consideradas.

Todos os dados e informação coletados, foram devidamente codificados, para que o passo seguinte fosse a realização das análises estatísticas na plataforma do *IBM SPSS Statistics V.27*, a utilização desta ferramenta permitiu a definição de vários parâmetros descritivos, assim como anteriormente referido, as frequências relativas/absolutas e médias, quer análise estatística recorrendo aos testes de amostras independentes, T-Teste para a igualdade de médias, testes de Lavene e Tukey para as correções de variâncias e análises com teste ANOVA nas comparações múltiplas. A serem abordados nos resultados. De maneira a simplificar a apresentação de resultados, procedeu-se à execução dos gráficos utilizando o programa *GraphPad Prism 8*.

### 3. Resultados

Os resultados obtidos advêm da análise estatística dos dados obtidos nos inquéritos, conjuntamente aos dados retirados das pautas avaliativas. Nas tabelas e gráficos abaixo, pretende-se demonstrar os dados retirados da realização de vários testes qualitativos, que fossem indicadores de algumas conclusões. Foram utilizadas variáveis como grupos de prática desportiva, género, disciplinas escolares e modalidade desportiva.

#### 3.1 Análise de Média Interna Geral de alunos com/sem prática desportiva

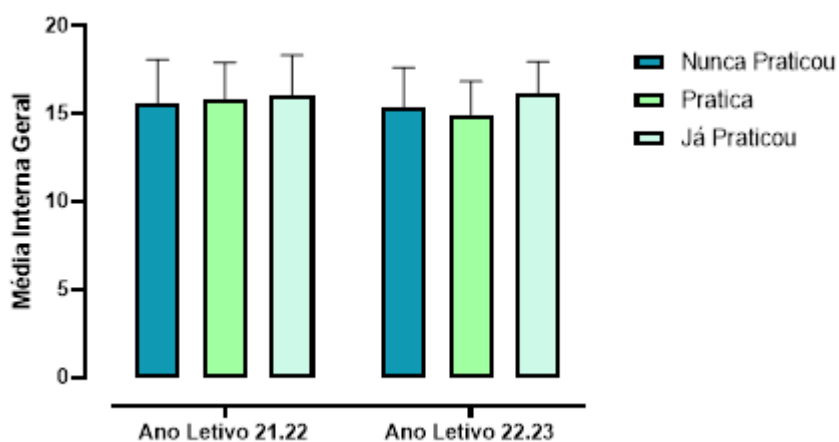


Figura 2 - Médias Internas Gerais dos Anos Letivos 21/22 e 22/23

A figura demonstra uma comparação das médias internas de todos os alunos dos três grupos: “já praticaram”, dos que “praticam” e dos que “nunca praticaram”. Para a esta análise foi utilizado Teste ANOVA e Tukey nas comparações entre grupos e conclui-se que não existem diferenças significativas ( $p\text{-value} > 0,05$ ).

#### 3.2 Análise de Médias Internas de Praticou e Prática Atualmente

Tabela 8– Análise da diferença dos que já deixaram de praticar

		<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Significância</i>
<b>2021/2022</b>	<b>Prática</b>	23	15,7826	2,14172	0,350
	<b>Já praticou</b>	13	16,0769	2,26243	
<b>2022/2023</b>	<b>Prática</b>	23	14,9565	1,89445	0,036
	<b>Já praticou</b>	13	16,1538	1,80721	

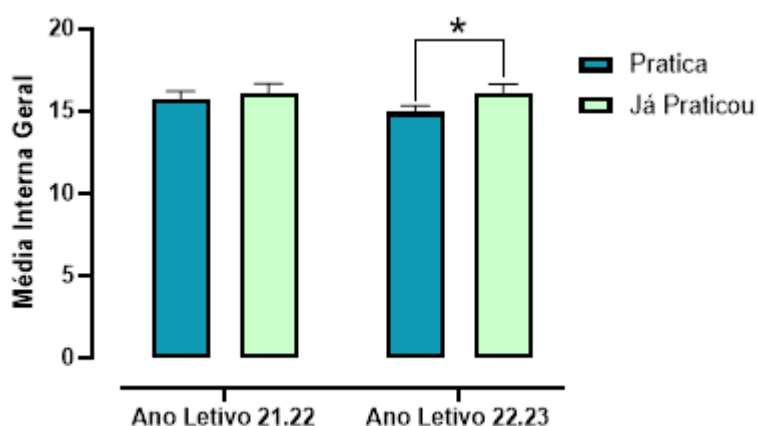


Figura 3 - Diferença na média geral entre quem “pratica” e quem “já praticou”

No âmbito de, perceber a influencia daqueles da noção da prática desportiva federada, relativamente aos alunos que permanecem em praticam no período de análise, realizaram-se o *T-Student Independent Test*, e o Teste de Levene para a homogeneidade de variâncias, onde se conclui que no ano de 2021/22 não foram encontradas diferenças significativas ( $p\text{-value} = 0,350$ ), no entanto no ano letivo seguinte verifica-se diferença ( $p\text{-value} = 0,036$ ), sendo que os alunos que já tinham praticado modalidades federadas apresentam médias superiores.

### 3.3 Comparação por Género

Tabela 9 – Análise da prática desportiva por género

		Nunca praticou	Pratica	Já praticou	Total
<b>Masculino</b>	Contagem	9	18	7	34
	%	<b>26,5%</b>	<b>52,9%</b>	20,6%	100,0%
<b>Feminino</b>	Contagem	20	5	6	31
	%	<b>64,5%</b>	<b>16,1%</b>	19,4%	100,0%

Na análise da tabela 9, realizada através do teste Qui-quadrado de *Pearson*, constatou-se uma diferença significativa ( $p\text{-value} = 0,003$ ) entre o género feminino e masculino nos grupos de quem nunca praticou e quem pratica. Observa-se que, mais de 60% dos alunos do género feminino nunca praticou qualquer modalidade desportiva, comparando com o género masculino em que no mesmo grupo apenas 26,5% se enquadra nessa categoria. Também no grupo de quem atualmente pratica uma modalidade

desportiva, existem diferenças significativas, sendo que, 53% do género masculino pratica, contrastando com os, apenas, 16% do sexo feminino.

### 3.3.1 Diferença das médias gerais do masculino e feminino

Tabela 10 – Análise das médias por género

		<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Significância</i>
<b>2021/2022</b>	<b>Masculino</b>	34	15,0956	2,19850	0,005
	<b>Feminino</b>	31	16,5161	2,16211	
<b>2022/2023</b>	<b>Masculino</b>	34	14,7206	2,10767	0,004
	<b>Feminino</b>	31	16,0645	1,85176	

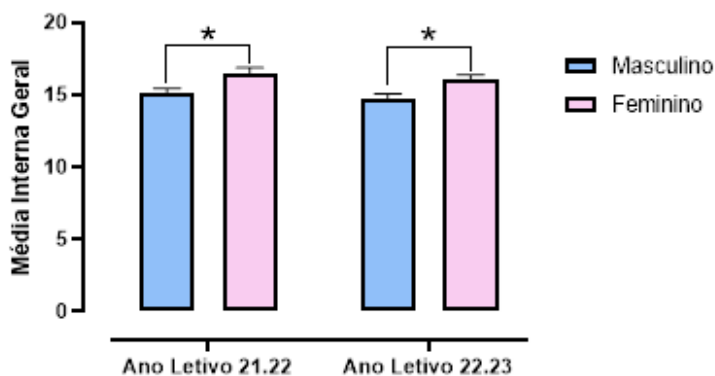


Figura 4- Gráfico da diferença da MI entre géneros

A figura 4 demonstra uma comparação das médias internas dos alunos do sexo feminino e masculino. Esta análise terá sido realizada pelos *T-Student Independent Test*, assim como o Teste de Lavene na igualdade de variâncias, onde se concluí que existe uma significância nos dois anos letivos (ano letivo 21.22 *p-value* = 0,005 e ano letivo 22.23 *p-value*= 0,004), que demonstram uma tendência de média superior no género feminino.

### 3.3.1.2 Análise do Género Masculino de praticantes e não praticantes

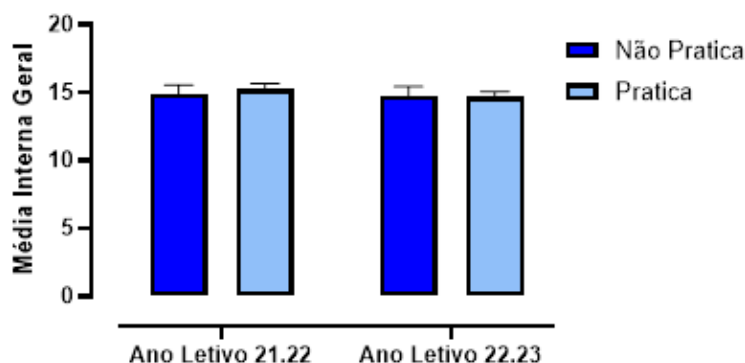


Figura 5- Gráfico da MI do género masculino dos que praticam e os que não praticam desportos

Na figura anterior observa-se as médias gerais dos alunos do género masculino, comparando aqueles que praticam desporto relativamente aos que não praticam. Para este dado foi realizado novamente o *T-Student Independent Test*, com correção do Teste de Lavene, e conclui-se que não existem diferenças significativas, como se pode verificar nos seguintes valores: *p-value*= 0,316 do ano letivo 2021/22 e *p-value*=0,441 do ano letivo 2022/23.

### 3.3.1.3 Análise do Género Feminino de praticantes e não praticantes

Tabela 11– Relação das avaliações com a prática no género feminino

		<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Significância</i>
<b>2021/2022</b>	<b>Não Praticam</b>	27	16,2963	2,14950	0,072
	<b>Praticam</b>	4	18,0000	1,82574	
<b>2022/2023</b>	<b>Não Praticam</b>	27	15,9444	1,95789	0,013
	<b>Praticam</b>	4	16,8750	0,25000	

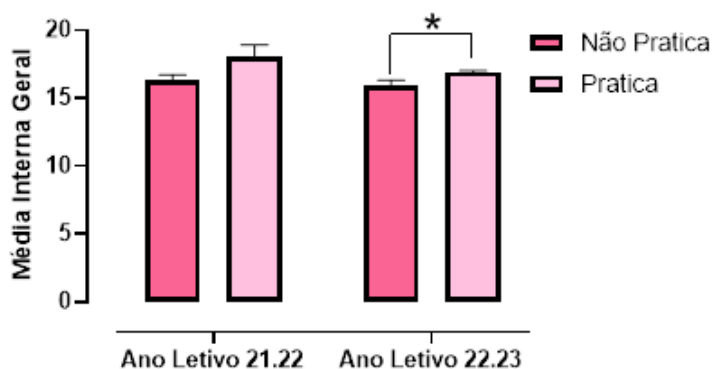


Figura 6-Gráfico da MI do gênero feminino dos que praticam e os que não praticam esportes

Relativamente ao gênero feminino, para analisar a diferença daquelas alunas que praticam alguma modalidade frente às restantes, aplicou-se, uma vez mais, o *T-Student Independent Test*, e conclui-se, que apenas no ano letivo de 2022/23 tivemos uma diferença significativa, no qual, aquelas alunas que estavam a praticar um desporto apresentam uma média superior ( $p\text{-value} = 0,013$ ). No ano letivo anterior, não existe significância ( $p\text{-value}=0,072$ ), pois apesar da diferença nas médias, existe um maior desvio padrão, causado pelo baixo N.

### 3.3.2 Análise da relação gênero/avaliação/prática desportiva

#### 3.3.2.1 Análise da relação gênero com a não prática desportiva

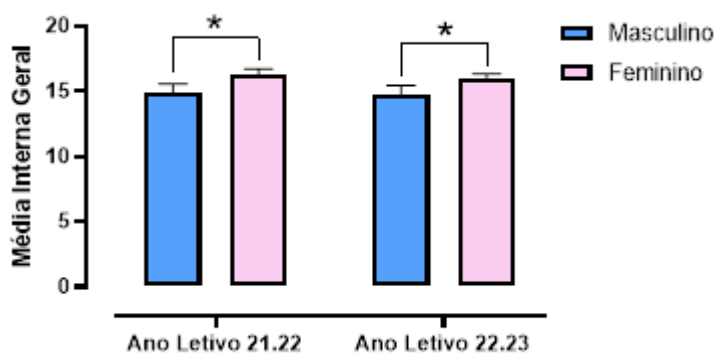


Figura 7- Gráfico de comparação de médias por gênero dos alunos que não praticam

Após realização do Teste *T-Student* e Lavene, verifica-se nestes gráficos que existe significância nos dois anos letivos [ $P\text{-value}= 0,035$  (2021/22) e  $p\text{-value}=0,056$  (2022/23)], nos quais as mulheres apresentam uma média superior.

### 3.3.2.2 Análise da relação da variável género e praticantes de modalidades desportivas

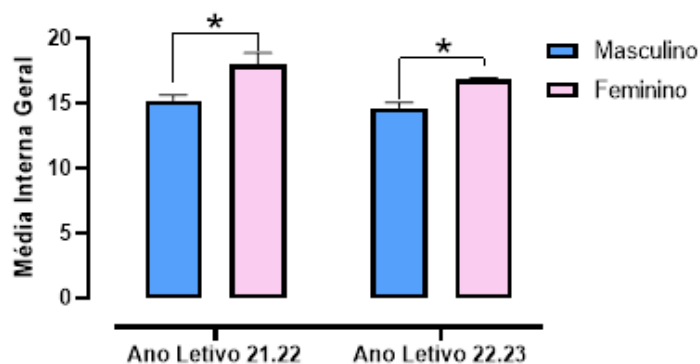


Figura 8- Gráfico de comparação de médias por género dos alunos que praticam

Assim como na análise anterior, e realizando os mesmos testes, verifica-se uma diferença significativa, que está presente nos dois anos letivos, e o género feminino volta a aparecer com uma média superior, apesar destes alunos praticarem modalidades desportivas a diferença é ainda mais expressiva. [*P-value*= 0,008 (2021/22) e *p-value*=0,001 (2022/23)]

Na análise destes dois tópicos anteriores, era expectável que existissem estas diferenças significativas, pois as médias gerais internas do sexo feminino, no geral neste estudo, são sempre superiores.

### 3.4 Análise da influência da prática na disciplina de Educação Física

Tabela 12 – Análise da Educação Física relacionada com a prática

		<i>N</i>	<i>Média</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>Significância</i>
<b>2021/2022</b>	<b>Não Pratica</b>	41	16,68	1,572	1,70E-06
	<b>Pratica</b>	24	18,58	1,213	
<b>2022/2023</b>	<b>Não Pratica</b>	41	16,56	1,285	0,001
	<b>Pratica</b>	24	17,63	0,824	

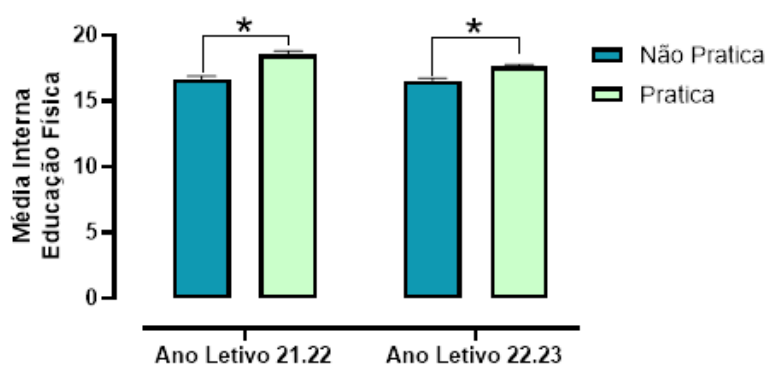


Figura 9- Gráfico da relação da avaliação de Ed. Física relativamente à prática federada desportiva

Ao analisar as médias da disciplina de educação física, recorremos *T-Student Independent Test*, e os resultados apresentam uma diferença significativa nos dois anos letivos, que mostram uma melhor nota naqueles alunos que estão envolvidos na prática de uma modalidade desportiva federada (*P-values* < 0,001).

### 3.5 Análise da influência da prática desportiva nas diferentes áreas de conhecimento

Tabela 13 – Categorização das Disciplinas

Áreas de Conhecimento	Disciplinas
Letras	Português
	Inglês
	Espanhol
Ciências Exatas	Matemática
	Físico-química
	Biologia
Ciências Sociais e Humanas	Filosofia
	História
	Geografia

Tabela 14 – Médias das áreas de conhecimento relacionadas com a prática federada

Área de Conhecimento	Média 2021/2022		Média 2022/2023	
	“Nunca praticam”	“Praticaram”	“Nunca praticam”	“Praticaram”
Letras	16,68	17,55	16,00	16,83
Ciências Exatas	15,29	15,61	13,50	13,96
Ciências Sociais e Humanas	16,05	16,62	15,76	15,67

Em termos globais não se encontram diferenças significativas nas médias gerais entre aqueles que realizam uma prática desportiva em relação aos que não praticam, no entanto, as médias daqueles que praticam ou já praticaram mostram-se sempre ligeiramente superiores, ainda que de forma não significativa, independentemente da área de conhecimento.

### 3.6 Relação das médias internas com a variável tipo de modalidade

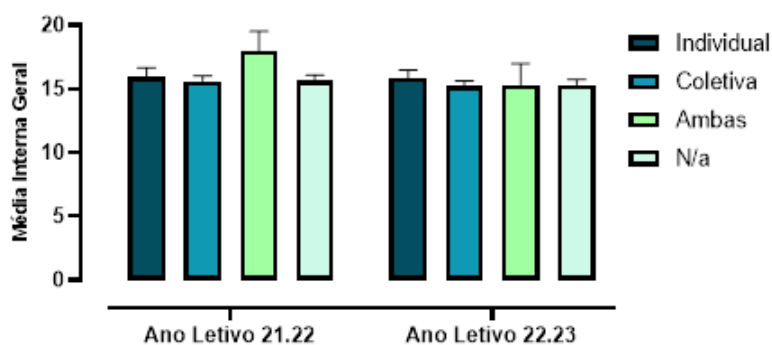


Figura 10- Comparação entre as médias gerais nos alunos que praticam modalidades coletivas, individuais ou ambas. (Abreviatura: N/a – não aplicável)

Por último, realizou-se o teste ANOVA com correção de *Tukey*, com o intuito de analisar o impacto da prática de desportos coletivos e/ou individuais nas avaliações. Desta forma, assim como demonstra o gráfico, não apresenta significado estatístico.

## 4. Discussão

Neste estudo pretendia-se analisar a influência de praticar desportos federados, no desempenho escolar. Atendendo a que, os jovens nos dias de hoje praticam menos atividade física e modalidades desportivas, e que as taxas de obesidade infantil continuam a subir (Rito, 2023), embora que o excesso de peso e a gordura corporal não apresentem uma correlação direta com o nível de atividade física, poderá ser um indicador de que as crianças e jovens necessitem de mais práticas desportivas (Rivera et al., 2010). Assim sendo, o objetivo do estudo seria perceber, em que ponto é que estar inserido num clube afeta as classificações no ensino. Isto porque, na realidade atual as médias e avaliações definem o futuro dos jovens, ligadas ao acesso ao ensino superior, pois vivemos numa sociedade tão competitiva e centrada em cargos de eloquência.

De acordo com os dados obtidos nos resultados, não existem diferenças estatisticamente significativas entre as médias gerais daqueles alunos que praticam modalidades federadas relativamente aos que não praticam, o que reforça ideologias como a de Donnelly (2016) onde permanece a controvérsia quanto à relação irrefutável entre a prática desportiva e os resultados escolares dos alunos. Estes dados podem dever-se ao facto de existir uma amostra pequena e dos poucos anos letivos em análise. No entanto, atendendo ao que se observa no quadro das médias referentes às áreas de conhecimentos, os alunos que estão a praticar desportos não apresentam dificuldades, nem facilidades em nenhuma vertente específica, onde neste caso a amostra não apresenta evidências negativas do envolvimento no desporto. Ao contrário do pensamento inicial, de que estes alunos mostrassem maior dificuldade em disciplinas das ciências sociais e humanas, ou de letras (Pinto-Escalona et al., 2022) , o mesmo não se verifica quando comparado com os restantes alunos, não havendo diferenças significantes, que se possa indicar que os alunos que praticam desporto têm dificuldade com números, ou com línguas, nem mesmo com a filosofia, provando que a afinidade com determinada matéria não tem qualquer relação com o desporto, e deverá sim, ser uma questão de personalidade e competências do indivíduo, o que vai de encontro aos autores Miranda (2015) e Araújo (2021) que afirmam que as classificações finais dependem da prestação e desempenho individual e podem ser influenciadas por vários fatores como o nível socio económico, conhecimento prévio sobre a área de estudo, especialização, motivação, tempo de estudo, estratégias e métodos de ensino, e até mesmo o contexto número de alunos da turma e a experiência do professor.

Relativamente aos resultados das comparações face aos géneros, assim como era esperado, o género feminino é normalmente, mais organizado e por isso, tende a apresentar melhores notas, contudo, é também o género feminino que apresenta menor percentagem de adesão às práticas de modalidades de competição, assim como afirma a literatura, que as crianças do género feminino são menos propensas a cumprir as diretrizes de atividade física (Huberty et al., 2012). Provavelmente ainda por associarem o desporto ao sexo masculino, continua a existir menos mulheres a praticarem, e devido às diferenças de salários dos desportistas profissionais femininos comparativamente aos masculinos, estes são indicadores de que prevalecem marcas daquilo que é afirmado por Blinde et al. (1994), que a inclusão das mulheres no mundo desportivo ainda está sub-representada e estas continuam a enfrentar discriminação por causa do género, levando a estigmas, e à desvalorização das próprias. Ainda nestas análises da variável do género, surge um dado interessante, que indicou neste estudo, que as raparigas que estavam a praticar modalidades no período de análise das avaliações apresentam melhores médias que as outras. Estes dados podem dever-se à capacidade de *multitasking* associada ao género feminino, que indica que as mulheres que têm maior número de tarefas realizam-nas de forma mais eficiente, pois estas são melhores gestoras de tempo e geralmente mais perfeccionistas, afirmam alguns autores (Stoet et al., 2013), logo devido às suas semanas preenchidas com treinos, aulas e trabalhos, apresentam uma maior organização, que não lhes permite procrastinar, nem acumular matéria.

No que diz respeito, à disciplina de educação física, e sendo esta a área de maior intervenção, o estudo demonstra que os alunos que praticam modalidades desportivas federadas apresentam melhores notas. Este resultado pode ser associado ao trabalho de coordenação motora, treinos físicos e de agilidade, realizado nos treinos das modalidades, que desenvolvem uma panóplia de competências gerais que potenciam a performance nas aulas da disciplina, indo de encontro a Pestana et al. (2018), que afirma existe uma correlação positiva entre as variáveis de desempenho motor (agilidade, força, flexibilidade) e o rendimento escolar, consequentemente na disciplina de educação física. Assim como Kim & So (2012) reiteram que os alunos que participam assiduamente nas aulas de Educação Física demonstram melhorias nos resultados académicos, para além da questão, do acesso às regras, terminologia e composição dos jogos, que os faz ter uma noção transversal aos vários desportos ensinados na educação física.

Os resultados chave que parecem ser os maiores indicadores de algo, pois contrariam a literatura, que afirmava que os estudantes-atletas apresentam notas inferiores, e não apresentam grande sucesso académico, pois têm menos tempo e apresentam mais dificuldades de estudo [(Robst & Keil (2000); (Cross & Fouke, 2019) citados por Jakiwa, J. et al. (2022)]; (Maloney, M. & McCormick, R., 1992), serão os dados que mostram que não há de facto diferenças significativas nas médias dos alunos, nem mesmo nas diferentes áreas formativas, e que estes, não apresentam impacto negativo no seu desempenho escolar, apesar dos jogos e treinos semanais regulares. Logo, as práticas de modalidades federadas não influenciam o rendimento escolar, relativamente às avaliações. Pelo contrário, se estes alunos que têm à partida menos tempo e mais tarefas e objetivos para além da escola convencional conseguem obter notas semelhantes aos restantes, a realidade, é que se tivessem o tempo dos alunos regulares para estudar seriam, possivelmente melhores que eles.

## 5. Conclusão

O objetivo inicial do estudo foi perceber a influência no desempenho escolar daqueles alunos que praticassem modalidades desportivas federadas em contexto extracurricular. Segundo os resultados obtidos nos testes desenvolvidos no projeto de investigação, pode concluir-se que na generalidade não existem diferenças estatísticas que permitam concretizar a existência de uma influência destas práticas extracurriculares nas avaliações, seja ela positiva ou negativa. Levando a desprezar o mito de que quem tem treinos e jogos semanais, não será capaz de ter tempo para estudar, nem obter boas médias.

Da análise dos resultados extraídos do tratamento da informação, destaca-se:

- A significância positiva do sexo feminino, que apresenta melhores médias do que o masculino, independentemente do envolvimento em práticas desportivas;

- O sexo feminino, onde a prática de modalidades federadas indica uma média superior, isto é, uma significância positiva na relação prática e médias, indicando que nalgumas pessoas o desporto pode ser um fator de acréscimo a sucesso académico;
- O envolvimento em modalidades de competição, não influencia as médias, seja qual for a área do conhecimento;
- Alunos praticantes de desportos federados apresentam melhores médias na disciplina de educação física, ou seja, os estudantes-atletas têm maior apetência para a mesma, o que revê que têm mais preparação física, o que deverá ser edificado, pois é uma qualidade, igualmente digna como, a velocidade de raciocínio na matemática. Surge assim um possível argumento, que contraria a desvalorização da nota da disciplina de educação física para as médias internas.

No que toca a implicações práticas do estudo, será necessário que tanto a escola como o governo e municípios, apoiem mais o desporto e forneçam mais condições aos estudantes-atletas, criando parcerias e ligações, onde preservem e incentivem a prática desportiva, com uma conduta prezada pelos bons valores e socialmente integradora.

Embora este estudo tenha sido devidamente fundamentado com dados empíricos, não deixa de apresentar limitações. Algumas associadas ao N (amostra) reduzido e aos poucos anos letivos em análises, no âmbito da recolha de avaliações, a transformação à escala comum de 0-20 valores, foi um fator de aumento do erro nos resultados, e a utilização de dados de apenas um estabelecimento escolar. Contudo, a maior lacuna do projeto, terá sido o facto de este apenas analisar o impacto da prática de desportos de forma qualitativa, considerando apenas médias e notas escolares.

As implicações adicionais para investigações futuras, sugere-se que sejam analisadas mais turmas e mais anos letivos, e que se tenham em conta características qualitativas, de maneira, a observar-se a correlação das vertentes psicossociais, competências e comportamentos associados aos *soft skills*, concretizados através de entrevistas, e questionários psicométricos onde possam recolher dados relativos a pontualidade, assiduidade, facilidade de expressão, trabalhos de grupo, entre outras. Isto permitira não só a recolha de outras conclusões, como possivelmente a existência de diferenças com significância estatística em dados que não ocorreram, como é o caso da tipologia de modalidade.

Em suma, os indivíduos vão para além das avaliações, e podem ser afetados positivamente pelo desporto em diversificados aspetos da sua vida, estar inserido em clubes, associações e desportos com competição poderá enriquecer os jovens, embora que não os potencie a destacarem-se academicamente, também não os prejudica globalmente no seu desempenho escolar.

## 6. Referências

- Alves, C., & Lima, R. (2008). Linear growth and puberty in children and adolescents: effects of physical activity and sports. *Revista Paul Pediatr*, 26(4), 383-391.
- Antunes, C. F. R. (2022, December 5). *Influência da Nota de Educação Física na Média Escolar no Ensino Secundário*. <http://hdl.handle.net/10400.6/13095>
- Araújo, Maria, J. et al. (2021). "Fatores escolares como determinantes do desempenho dos alunos da educação básica". *Linhas Críticas*, 27. <https://doi.org/10.26512/lc27202137190>
- Blinde, E. M., Taub, D. E., & Han, L. (1994). Sport as a Site for Women's Group and Societal Empowerment: Perspectives from the College Athlete. *Sociology of Sport Journal*, 11(1), 51–59. <https://doi.org/10.1123/ssj.11.1.51>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Comparative Study of sports Participation on Academic Performance of Student-Athletes and Non Student-Athletes in OFFINSO College of Education, Ghana - *International Journal of Education, Learning and Development (IJELD)*. (2023, February 28). <https://www.eajournals.org/journals/international-journal-of-education-learning-and-development-ijeld/vol-7-issue-2-february-2019/comparative-study-of-sports-participation-on-academic-performance-of-student-athletes-and-non-student-athletes-in-offinso-college-of-education-ghana/>
- D'Anna, C., Mucci, M., & Vastola, R. (2020). Perceived motor competence and self-efficacy in children: Competitive sports vs sedentary lifestyle. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(4). <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.164.12>

- Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), pp. 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- European Union. (2022, September). *Sport and Physical Activity: Special Eurobarometer 525*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>
- Huberty, J., Dinkel, D., Coleman, J., Beighle, A., & Apenteng, B. A. (2012). The role of schools in children's physical activity participation: staff perceptions. *Health Education Research*, 27(6), 986–995. <https://doi.org/10.1093/her/cys071>
- Jakiwa, J., Azilah Atan, S., Syrinaz Azli, M., Rustam, S., Hamzah, N., & Amri Zainuddin, A. (2022). The Level of Sports Participation and Academic Success among Malaysian Student-Athletes. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 21(6), 122–137. <https://ijlter.org/index.php/ijlter/article/view/5315/pdf>
- Kim, S.-Y., & So, W.-Y. (2012). The relationship between school performance and the number of physical education classes attended by Korean adolescent students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 226-230
- MacPhail, A., Gorely, T., & Kirk, D. (2003). Young People's Socialisation into Sport: A Case Study of an Athletics Club. *Sport, Education and Society*, 8(2), 251–267. <https://doi.org/10.1080/13573320309251>
- Maloney, M. T., & McCormick, R. E. (1993). An Examination of the Role That Intercollegiate Athletic Participation Plays in Academic Achievement: Athletes' Feats in the Classroom. *The Journal of Human Resources*, 28(3), 555. <https://doi.org/10.2307/146160>

- Miranda, G., da Silva Lemos, K., de Oliveira, A., & Ferreira, M. (2015). Determinantes do desempenho acadêmico na área de negócios. *Revista Meta: Avaliação*, 7(20), 175-209
- Perfil Psicológico de Prestação e Orientações Cognitivas no Andebol - ProQuest*. (n.d.). <https://www.proquest.com/openview/899bd275e9f97dcf51e1a95350656177/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Pestana, E. R., De Carvalho, W. R. G., De Menezes Nunes, L. A., De Assis Da Silva Almeida, F., & Salvador, E. P. (2018). Sports practice and factors associated with school performance in grade and high school: comparison between athletes and non-athletes. *Sport Sciences for Health*, 14(3), 639–644. <https://doi.org/10.1007/s11332-018-0478-6>
- Pinto-Escalona, T., Valenzuela, P. L., Esteban-Cornejo, I., & Martínez-de-Quel, Ó. (2022). Sport participation and academic performance in young elite athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15651. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315651>
- Pyle, R. P., McQuivey, R. W., Brassington, G. S., & Steiner, H. (2003). High school student athletes: associations between intensity of participation and health factors. *Clinical Pediatrics*, 42(8), 697–701. <https://doi.org/10.1177/000992280304200805>
- Rasberry, S. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte* 52, S10 -S20.
- Rito, A. (2023, June 1). *Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2022*. <http://hdl.handle.net/10400.18/8630>
- Rivera, I. R., Da Silva, M. a. M., Silva, R. D. T. A., De Oliveira, B. a. V., & Carvalho, A. C. C. (2010). Atividade física, horas de assistência à TV e composição corporal em crianças e adolescentes.

*Arquivos Brasileiros De Cardiologia*, 95(2), 159–165. <https://doi.org/10.1590/s0066-782x2010005000065>

Sanchez-Bueno, M. J., & Vos-Saz, A. (2017). The influence of sports participation on academic performance among students in higher education. *Sport Management Review*, 20(4), 365–378. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.10.006>

Silva, P. & Costa, A. (2011). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*, 29(64), 41-50

Stoet, G., O'Connor, D. B., Conner, M., & Laws, K. R. (2013). Are women better than men at multi-tasking? *BMC Psychology*, 1(1). <https://doi.org/10.1186/2050-7283-1-18>

Story, M., Nannery, M., & Schwartz, M. (2009). Schools and Obesity Prevention: Creating School Environments and Policies to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 71. <https://doi.org/10.1111/J.1468-0009.2009.00548.X>

Surichaqui-Tiza, B.S., Tejada, M.A., Soria-Villanueva, L.M., & Trujillo-Reyna, Q. (2021). Influence of sports practice on academic performance in football players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(3proc), S1016-S1022. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc3.18>

Vent, L., Schiemann, S., & Freund, P. (2021). Self-Efficacy, Self-Regulation and Mathematics Performance of Competitive Junior Rowers vs. Regular Students. *Zeitschrift Für Sportpsychologie*, 28. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000337>

Wartenberg, J., Borchert, T., & Brand, R. (2014). A longitudinal assessment of adolescent student-athletes' school performance. *Sportwissenschaft*, 44(2), 78–85. <https://doi.org/10.1007/s12662-014-0331-2>

World Health Organization. (2021). *WHO reviews effect of physical activity on enhancing academic achievement at school*. <https://www.who.int/europe/news/item/17-02-2021-who-reviews-effect-of-physical-activity-on-enhancing-academic-achievement-at-school>

Yusof, A., Saidon, A., Borhannudin, A., & Prihadi, K. (2017). Moderation Role of Attitude on the Relationship between Participation in Competitive Sports and Academic Performance of Student-Athletes in Saudi Arabia. *IFMBE Proceedings*, 19–24. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-3737-5\\_5](https://doi.org/10.1007/978-981-10-3737-5_5)

# **Anexos**

**Anexo 1-** Unidade Didática

**Anexo 2** – Plano de Aula

**Anexo 3** – Relatório de Aula

**Anexo 4** – Plano de Treino DE Badminton

**Anexo 5** – Atividade Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

**Anexo 6** – Projeto Comunicação “Passado, Presente e Futuro”

**Anexo 7** – Palestra “À conversa com Leandro Grimi”

**Anexo 8** – Atividade Dia da Criatividade e Inovação

**Anexo 9** – Questionário “A comunicação e o Desporto”

**Anexo 10** – Apreciação da Atividade com Leandro Grimi

## **Anexo 1**

### **Unidade Didática de Badminton**

#### **Introdução**

As Unidades Didáticas (UD) são partes essenciais do programa de uma disciplina, uma vez que o processo pedagógico é composto por unidades integrais de forma a ser apresentado, não só ao professor como ao aluno, as etapas do processo de ensino- aprendizagem (Bento, 1998). Desta forma, as Unidades Didáticas permitem planificar, ou seja, ordenar e sequenciar tudo o que diz respeito ao próprio processo educativo, como as competências, conteúdos, atividades a realizar e a avaliação, explicando o propósito educativo do professor (Bento, 1998).

Para o ensino da Educação Física, os professores têm disponíveis dois documentos orientadores, sendo eles o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e as Aprendizagens Essenciais (AE). As Aprendizagens Essenciais têm como objetivo melhorar o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória em três aspetos: conhecimentos, capacidades e atitudes. O PNEF tem como objetivo conduzir as ações práticas, quer em modalidades coletivas como individuais, de forma que o aluno desenvolva múltiplas capacidades e habilidades ao longo da Educação Física em contexto escolar.

No processo de formação inicial em Educação Física, o ensino de uma modalidade exige algumas adaptações. Nesta fase, o ensino tem as suas próprias necessidades, características e procedimentos, enquanto no contexto prático o conhecimento dá-se quando existe o saber fazer (Saad, Rezer & Rezer, 2010).

Neste sentido, o presente documento apresenta a criação de uma Unidade Didática da modalidade de Badminton, lecionada a uma turma de 12º ano de escolaridade. A realização desta UD permite ir ao encontro do sucesso no que toca ao processo de ensino-aprendizagem da modalidade mencionada, fundamentando a sua existência pela necessidade de ter como base objetivos concretos e estruturados.

Ao longo do presente documento pretendo fazer referência aos seguintes pontos: análise e enquadramento da modalidade, condições de aprendizagem, resultados da avaliação inicial dos alunos, a definição dos objetivos, as atividades de ensino e aprendizagem, organização dos conteúdos e por fim, a avaliação formativa e sumativa, tendo como referência as aprendizagens essenciais.

# Análise e Enquadramento da Modalidade

Nas modalidades desportivas, tanto individuais como coletivas, é importante existir uma planificação organizada e adequada de todo o processo de ensino aprendizagem, de forma a aumentar e melhorar o sucesso escolar dos alunos.

## Caracterização da Modalidade de Badminton

A modalidade de Badminton é um desporto da categoria das raquetes, sendo praticado num court, em singulares ou pares. Os jogadores utilizam raquetes (Figura1) para baterem o volante de um lado para o outro sobre a rede que divide o court em duas áreas iguais (Costa & Costa, 2019).



## História do Badminton

Figura 11 - Raquete e Volante

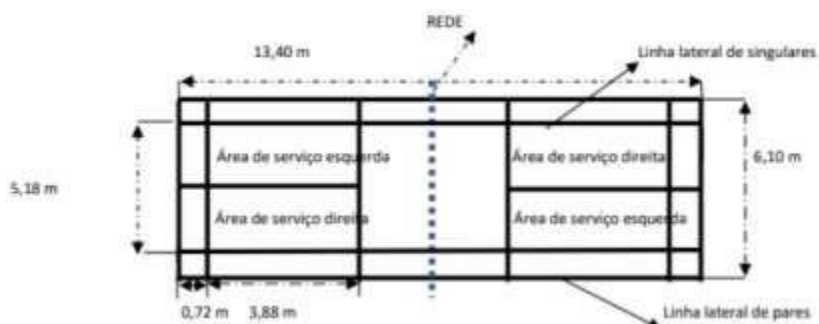
Na receção aos oficiais ingleses que regressavam da Índia, nas propriedades de Badminton, alguns oficiais decidiram fixar penas numa rolha de champanhe e recriar um jogo indiano – o “poona” (Costa & Costa, 2019). Foi então que os ingleses começaram a divulgar este jogo e criaram as regras que originaram o Badminton.

O “poona” passou a ter a designação de Badminton, na segunda metade do século XIX (1872). De imediato nasceram clubes e os primeiros torneios internacionais que se realizaram em Inglaterra. A Federação Internacional de Badminton fundou-se em 1934, enquanto que a Federação Portuguesa de Badminton em 1 de julho de 1954. Em 1992, nos Jogos Olímpicos de Barcelona, foi considerada modalidade olímpica (Costa & Costa, 2019).

# Regras Básicas da Modalidade

## Recinto de Jogo

O campo de jogo é um retângulo (com diferentes dimensões dependendo se o jogo é de singulares ou pares) como mostra a figura 2. Todas as linhas são parte integrante da área que o definem.



## Postes

Figura 12 - Recinto de Jogo

Os postes deverão ter 1,55 metros de altura, contada a partir da superfície do campo. Devem ser fortes o suficiente, de modo a permanecerem na vertical e mantendo a rede esticada, e deverão estar colocados sobre as linhas laterais de pares (FPB, 2021).

## Rede

A rede deverá ser feita de corda fina, de cor escura, de espessura constante e com uma malha não inferior a 15mm e não superior a 20mm. A rede deverá ter 760mm de profundidade. O cimo da Rede deverá ser rolado por uma tira de lona branca de 75mm de largura. A distância entre a superfície do solo e a altura no centro da rede deverá ser de 1,524 metros, medida do centro do campo, e de 1,55 metros, medida nos postes colocados sobre a linha lateral de pares (FPB, 2021).

## Volante

O volante tanto pode ser feito com materiais naturais e/ou sintéticos; tem de ter 16 penas fixadas na base, tendo de ter um comprimento uniforme entre 62 a 70mm. Os topos das penas devem formar um círculo com um diâmetro compreendido entre os 58 e os 68 mm. A base deverá ter entre 25 e 28 mm de diâmetro e arredondada no fundo (FPB, 2021).

## Raquete

A superfície que bate no volante, deve ser plana e ter um padrão de cordas cruzadas e presas a uma estrutura e/ou alternadamente entrelaçadas ou, sobrepostas, onde se cruzem. A raquete não deve exceder os 680 mm em todo o seu comprimento e 230 mm em toda a sua largura; O comprimento total da cabeça da raquete não pode exceder os 290mm (FPB, 2021).

### **Início do Jogo**

Antes do início do jogo, o árbitro realiza um sorteio entre os adversários. O vencedor pode escolher entre o serviço ou o campo. Após o apito do árbitro, o jogador/dupla que escolheu ou que ficou com o serviço inicia o jogo (FPB, 2021).

Depois de decidir sobre quem serve primeiro, o aluno na área de serviço do lado direito inicia o jogo, servindo para o aluno na área de serviço na diagonal oposta. Se este devolver o volante antes de ele tocar no chão, os batimentos seguintes podem ser feitos para qualquer direção (FPB, 2021).

### **Jogadores**

Esta modalidade pratica-se em cinco variantes relativamente ao número e ao género dos jogadores: Singulares Masculinos e Singulares Femininos; e as competições em que se defrontam quatro jogadores (equipas), Pares Masculinos, Pares Femininos e Pares Mistos. O lado a que pertence o direito de servir designa-se por “servidor” e o lado oposto deverá ser chamado “recebedor” (FPB, 2021).

### **Serviço**

Sempre que a pontuação do servidor estiver em 0 ou número par, os alunos servem e recebem o serviço na área de serviço do lado direito. Caso seja número ímpar, procede-se de igual forma mas do lado esquerdo dos atletas. Quem determina a pontuação é o servidor (FPB, 2021).

Para o serviço ser realizado de forma correta é preciso obedecer a um conjunto de regras (FPB, 2021):

- Nenhum dos lados deverá causar um atraso indevido na execução do serviço; tanto o servidor como o recetor deverão encontrar-se dentro das áreas de serviço diagonalmente opostas, sem pisar as linhas-limite. Uma parte de ambos os pés do servidor e recetor deve permanecer em contato com a superfície do campo, numa posição estacionária, até que o serviço seja executado.

- A raquete do servidor deverá contactar, inicialmente, a base do volante enquanto toda a cabeça da raquete estiver posicionada abaixo do nível da cintura do servidor. Assim que os jogadores vão para as suas posições, o primeiro movimento, de trás para diante, executado pela cabeça da raquete do servidor é considerado o início do serviço.

### **Mudança de serviço**

Existe mudança de serviço sempre que o aluno executa um serviço e faz falta, ou o volante toca em qualquer superfície dentro dos limites do seu campo (FPB, 2021).

Um erro na área de serviço é feito quando um jogador (FPB, 2021):

- Serve fora da sua vez;

- Serve da área de serviço errada;

- Se posiciona na área de serviço errada, estando preparado para receber o serviço e este já tenha sido executado.

### **Serviço nos Singulares**

- Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado direito respectiva, sempre que a pontuação do servidor seja par nesse jogo, ou ainda não tenha sido marcado nenhum ponto (FPB, 2021);

- Os jogadores devem servir e receber dentro da área de serviço do lado esquerdo respectiva, sempre que o servidor tenha um número ímpar de pontos nesse jogo (FPB, 2021);

- O volante é batido, alternadamente, pelo servidor e pelo recetor, até ser cometida uma “falta”, ou até que o volante deixe de estar em jogo (FPB, 2021);

- Se o recetor comete uma “falta” ou o volante deixa de estar em jogo, devido a tocar a superfície do campo dentro da área do recetor, o servidor marca um ponto. Então, o servidor volta a servir da sua outra área de serviço (FPB, 2021);

- Se o servidor comete uma “falta” ou o volante deixa de estar em jogo, por tocar a superfície do campo dentro da área do servidor, o recetor marca um ponto. Então, o recetor passa a ser o novo servidor (FPB, 2021).

### **Pontuação**

Os jogadores deverão jogar à melhor de três jogos. Um jogo é disputado à melhor de 3 sets de 21 pontos, com pontos em todas as jogadas (FPB, 2021).

Caso um jogo chegue à pontuação de 20-20, o set será ganho pelo jogador que primeiro consiga uma vantagem de 2 pontos. Caso um jogo chegue a 29-29, o set será ganho pelo jogador que ganhar o ponto seguinte. O jogador que ganhar um set começará a servir no set seguinte (FPB, 2021).

### **Mudanças de Campo**

A mudança de campo é realizada (FPB, 2021):

- No fim do primeiro set;

- Antes do início do terceiro jogo (se o houver);

- No terceiro set, quando um dos lados atingir os 11 pontos.

### **Duração e Interrupções de Jogo**

O jogo de Badminton não tem duração previamente definida. O jogo deve ser contínuo desde o primeiro serviço até à sua conclusão. Entre o primeiro e o segundo jogo existe um intervalo de 1 minuto e 30 segundos. Um intervalo nunca superior a 5 minutos é permitido entre o segundo e o terceiro jogo, quando o mesmo é necessário ser realizado (FPB, 2021).

### **Equipa de Arbitragem**

A equipa de arbitragem é composta por (FPB, 2021):

- O juiz árbitro, responsável pela competição (tem como funções assegurar o cumprimento das regras do jogo);
- O árbitro principal, responsável pelo jogo;
- O juiz de serviço, responsável pelas faltas de serviço;
- Os juizes de linha, que verificam e indicam se o volante toca dentro ou fora do campo, e quando o mesmo toca no solo.

### **Faltas**

Uma falta cometida pelo servidor leva a perda de serviço e conseqüentemente perda de ponto. Em contrapartida, se falta for cometida pelo aluno recebedor, implica a marcação de um ponto a favor do lado de quem serve. Durante o jogo, o aluno não pode tocar a rede ou os seus suportes com a raquete, com o corpo ou com o equipamento (FPB, 2021).

O volante não pode ficar preso na raquete durante a execução de um batimento, nem ~~p~~ ser batido duas vezes seguidas pelo mesmo aluno. No serviço, o volante não pode ser batido, pela raquete, acima do nível da cintura do servidor (FPB, 2021).

É falta se (FPB, 2021):

- Um serviço não for correto;
- O servidor, na tentativa de servir, falhar o volante;
- No serviço, depois de passar por cima da rede, o volante ficar preso na rede ou em cima dela;

O volante, quando em jogo (FPB, 2021):

- Cair fora das linhas-limite do campo;
- Passar através ou sob a rede;
- Não conseguir passar sobre a rede para o campo adversário;

- Tocar o teto ou as paredes laterais;
- Tocar o corpo ou o vestuário de um dos jogadores;
- Tocar qualquer objeto ou pessoa fora da área de jogo;

É falta quando o volante está em jogo, se o jogador (FPB, 2021):

- Tocar na rede com a raquete, o corpo ou o equipamento;
- Invadir o campo do adversário com a raquete ou o corpo (exceto quando o jogador segue o volante por cima da rede com a raquete, na sequência de um batimento);
- Impedir o adversário de executar um batimento legal;
- Bater duas vezes consecutivas no volante.

### **Volante Dentro e Volante Fora**

Considera-se volante fora, quando esta toca no solo para além das linhas ou se tocar no teto. Por outro lado, considera-se volante dentro, quando esta toca nas linhas ou no interior do campo. Os postes fazem parte integrante do campo e, assim, considera-se volante jogável quando bate nos postes acima da rede (FPB, 2021).

## **Habilidades Motoras**

### **Pega da Raquete**

A tabela 1 apresenta os diferentes tipos de Pegas da Raquete e os respetivos fundamentos de execução e erros mais comuns. Dentro dos tipos de Pega da Raquete existe a Pega Direita, Esquerda e a Universal.

*Tabela 1: Pega de Raquete. Adaptado de Costa e Costa, 2019.*

<b>Imagem</b>	<b>Fundamentos de Execução</b>	<b>Erros mais comuns</b>

 <p>Direita</p>  <p>Esquerda</p>  <p>Universal</p>	<p><b>Pega de direita</b> – apontar a raquete de perfil, para frente e para baixo com os dedos a envolver o cabo sobre a diagonal (com polegar em oposição) - utiliza-se normalmente nos batimentos do lado direito e nos batimentos à esquerda acima da cabeça em basculação;</p> <p><b>Pega de esquerda</b> – partir da pega da direita, rodar a raquete ligeiramente para fora sobre o dedo indicador. A face mais larga do cabo da raquete deve ficar voltada para cima, em contacto com o polegar. Esta pega utiliza-se principalmente nos batimentos da Esquerda</p> <p><b>Pega universal</b> – a mão envolve o cabo da raquete com o polegar, entre o indicador e os restantes dedos. Nesta o polegar e o indicador devem formar um “v”, no bordo superior do cabo da raquete; a armação da cabeça da raquete deve estar perpendicular ao solo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pegar a raquete junto à haste ou muito junto à base do cabo;</li> <li>- Muito dos erros na pega estão relacionados com problemas de deslocamento : pés ao lado um do outro.</li> </ul>
---	--	---

### Posição Base

A tabela 2 apresenta a Posição Base e os respetivos fundamentos de execução e erros mais comuns. Na posição base existem 3 tipos: posição básica (espera dinâmica que permite entrar em ação em qualquer parte do campo), posição para receção do serviço (segundo o tipo de serviço, curto ou alto, a perna direita apoia-se sobre a parte anterior do pé, descontraída, pronta para fazer o deslocamento à frente ou à retaguarda) e a posição defensiva (que se dá quando um jogador espera o ataque do adversário) (Costa & Costa, 2019).



Imagem	Fundamentos de Execução	Erros mais comuns
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura-se uma posição que permite entrar em ação e executar batimentos precisos.</li> <li>- Fletir ligeiramente os membros inferiores;</li> <li>- Colocar os pés à largura dos ombros;</li> <li>- Avançar o membro inferior correspondente ao lado da mão da raquete;</li> <li>- Distribuir o peso do corpo igualmente pelos dois apoios;</li> <li>- Dirigir o olhar para a frente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pés juntos;</li> <li>- Pés ao lado um do outro;</li> <li>- Membros inferiores em extensão;</li> <li>- Incorreta colocação dos Membros Superiores.</li> </ul>

Tabela 2: Posição Base. Adaptado de Costa e Costa, 2019.

### Pega do Volante

A tabela 3 apresenta os fundamentos de execução da Pega da Volante.


Tabela 3: Pega do Volante. Adaptado de Costa e Costa, 2019)

Imagem	Fundamentos de Execução
	<p>Com o polegar, indicador e o dedo médio, segurar o volante pela parte superior ou pela base sempre que queremos executar o serviço.</p>

### Deslocamentos

A tabela 4 apresenta os Deslocamentos e os respetivos fundamentos de execução e erros mais comuns. Nos deslocamentos existem 4 tipos: à frente (lado direito e esquerdo), lateral (lado direito e esquerdo), à retaguarda e passo caçado (nas várias direções e sem cruzar os apoios – é o deslocamento mais equilibrado e rentável).


Tabela 4: Deslocamento. Adaptado de Costa e Costa, 2019.

Imagem	Fundamentos de Execução	Erros mais comuns
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fletir ligeiramente os membros inferiores;</li> <li>- Pés afastados, sensivelmente à largura dos ombros, com um apoio mais avançado;</li> <li>- Tronco ligeiramente inclinado à frente;</li> <li>- Olhar dirigido para o volante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cruzar os apoios;</li> <li>- Levantar os apoios dos solos;</li> <li>- Não adotar a posição básica</li> </ul>

## Clear

A tabela 5 apresenta o Clear e os respetivos fundamentos de execução e erros mais comuns.


Tabela 5: Clear. Adaptado de Costa e Costa, 2019.

Imagem	Fundamentos de Execução	Erros mais comuns
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizado na devolução do volante, com trajetórias altas;</li> <li>- Rodar os ombros e os membros inferiores;</li> <li>- Fletir o membro superior que tem a raquete com a mão ao nível da nuca;</li> <li>- Imprimir ao volante uma trajetória alta e longa de modo que caia perto da linha final do campo adversário.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não rodar os ombros e os membros inferiores;</li> <li>- Não executar correta ação do MS;</li> <li>- Não bater por cima e à frente da cabeça;</li> <li>- Não bloquear o movimento no final do batimento;</li> <li>- Não promover uma trajetória alta e em profundidade.</li> </ul>

## Lob

A tabela 6 encontra-se o Lob e os respectivos fundamentos de execução e erros mais comuns.

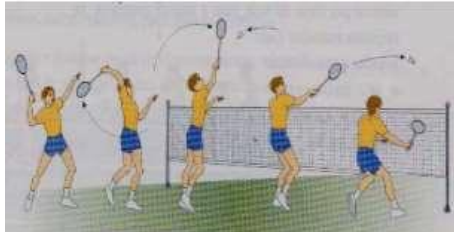

Tabela 6: Lob. Adaptado de Costa e Costa, 2019.

Imagem	Fundamentos de Execução	Erros mais comuns
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar o pé correspondente ao lado do dâncio da raquete à frente;</li> <li>- Bater de modo explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura;</li> <li>- Fazer um movimento de chicotada ao nível do pulso;</li> <li>- Imprimir ao volante uma trajetória ascendente, alta e profunda, para que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não avançar corretamente o MI;</li> <li>- Não executar corretamente o batimento e o movimento de pulso;</li> <li>- Não promover uma trajetória ascendente, alta e em profundidade.</li> </ul>

## Amorti

A tabela 7 apresenta o Amorti e os respectivos fundamentos de execução e erros mais comuns.

Tabela 7: Amorti. Adaptado de Costa e Costa, 2019.

Amorti	
<p style="text-align: center;"><b>Alto</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>Baixo</b></p> 

<b>Fundamentos de Execução</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocação debaixo do volante com a raquete atrás do plano da cabeça e o antebraço em flexão (cotovelo para cima);</li> <li>- Rotação do tronco para o batimento;</li> <li>- Desaceleração do movimento, antes da altura do impacto, terminando o braço batedor em extensão;</li> <li>- O ponto de impacto situa-se um pouco à frente do corpo do jogador, com uma inclinação da raquete à frente;</li> <li>- O batimento deve ser suave e ajustado o mais possível à altura da rede;</li> <li>- Bater o volante, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e lenta para que caia perto da rede do campo adversário.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batimento semelhante ao lob, com a diferença de que a pancada é muito mais suave, a fim de colocar o volante no campo adversário o mais junto possível da rede;</li> <li>- Extensão do braço batedor no final do movimento.</li> </ul>
<b>Erros mais comuns</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- MS batedor fletido;</li> <li>- Não armar o MS;</li> <li>- Bater ao lado do corpo;</li> <li>- Trajetória alta e queda do volante longe da rede;</li> <li>- Não executar corretamente a ação do MS e batimento;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não avançar corretamente o MI;</li> <li>- Não executar corretamente o batimento e o movimento de pulso;</li> <li>- Trajetória alta e queda do volante longe da rede;</li> <li>- Não executar corretamente a ação do MS e batimento;</li> </ul>

### **Remate (Smash)**

A tabela 8 apresenta o Remate e os respetivos fundamentos de execução e erros mais comuns.


Imagem	Fundamentos de Execução	Erros mais comuns
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avanço do pé contrário ao dobrado do batedor;</li> <li>- Flexão do antebraço e elevação da raquete atrás da cabeça;</li> <li>- Rotação rápida do tronco;</li> <li>- Bater em movimento explosivo, no ponto mais alto da trajetória com o braço batedor em extensão, realizando uma flexão do pulso no final do movimento;</li> <li>- Batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente, por forma a imprimir ao volante uma trajetória descendente e rápida;</li> <li>- Dirigir o batimento para um espaço desprotegido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não fletir o antebraço e elevar a raquete atrás da cabeça;</li> <li>- Não fazer a flexão do pulso no momento do batimento.</li> </ul>

Tabela 8: Remate. Adaptado de Costa e Costa, 2019.

## O Badminton segundo as aprendizagens essenciais

Tabela 11: Badminton.

<b>BADMINTON</b>	
<b>Nível Introdutório</b>	<b>Nível Elementar</b>
<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</li> <li>2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação</li> </ol>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</li> <li>2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</li> </ol>

básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.

**3.** Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:

**3.1** Mantém uma **posição base** com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.

**3.2 Desloca-se** com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.

**3.3 Diferencia os tipos de pega** da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.

**3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro**, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:

**3.4.1 Clear** - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

**3.4.2 Lob** - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).

**4.** Em situação de exercício, num campo de Badminton,

**3.** Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos.

**3.1** Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

**3.2** Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

**3.3** Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raqueta (de esquerda ou de direita).

**3.4** Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

**3.5** Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raqueta paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.

**4.** Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Tabela 14: Material disponível para a realização das aulas de Badminton.

Material	Local	Quantidade	Estado
Postes	Sala de Arrumos	4	Bom
Redes	Sala de Arrumos	2	Bom
Volantes	Sala de Arrumos	25	Bom
Raquetes	Sala de Arrumos	30	Razoável
Sinalizadores	Sala de Arrumos	40	Bom
Arcos	Sala de Arrumos	20	Bom

## AValiação Inicial

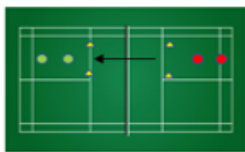
Andrade (2013) refere que a Avaliação Inicial, “é utilizada para um conhecimento dos alunos, no que toca à realização de atividades no âmbito curricular de EF, tendo por objetivo central a recolha de dados que permitam ao professor orientar o trabalho com a turma”, ou seja, a Avaliação Inicial, primeira etapa do Plano Anual, é usada pelo professor para realizar um diagnóstico da turma, isto é, para observar o que os alunos sabem até ao momento, as suas aptidões e destrezas motoras e por outro lado verificar as limitações/ necessidades que a turma apresenta especialmente de cada aluno. De forma a reforçar o que foi referido, segundo Mendes et al (2012) desta forma é possível praticar um ensino mais individualizado que vá de encontro das carências verdadeiras de cada aluno. Cabe posteriormente ao professor, planificar as aulas seguintes e delinear uma estratégia com o grau de exigência adequado às dificuldades dos alunos, de modo, a traçar objetivos que se pretendem alcançar, para que todos os alunos cheguem à última aula da modalidade com as capacidades esperadas para o 11º ano de escolaridade, segundo os critérios exigido pelo Programa Nacional de Educação Física, orientando desta forma todo o processo de ensino-aprendizagem.

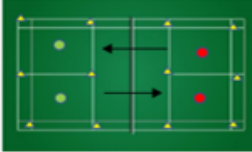
Deste modo, a execução da Avaliação Inicial é essencial, de modo a conseguir observar os diferentes níveis dos diversos alunos tendo em conta as suas habilidades motoras. Sendo assim, de seguida apresento os exercícios utilizados na realização da Avaliação Inicial (Aula 1), assim como a respetiva tabela de observação com os resultados de diagnóstico.

Tabela 15: Plano de Aula Diagnóstico Badminton (Plano de Aula 37 e 38)

<b>Unidade Didática:</b> - Badminton  <b>Nível:</b> - Introdutório	<b>Data:</b> 24/11/22 Aula 37 e 38 <b>Duração:</b> 90 min  <b>Local:</b> Pavilhão  <b>Ano/Turma:</b> 11ºC	<b>Sumário:</b> - Introdução da modalidade de badminton nomeadamente clear, posição base e pega da raquete.	<b>Professor Estagiário:</b> Ricardo Gonçalves  <b>Professor Orientador:</b> Nuno Rodrigues	<b>Nº de Alunos:</b> 22 <b>Material:</b> Rede de badminton, 15 cones, 22 volantes, 22 raquetes
---	---	--	---	--

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
PARTE INICIAL	-Chegada dos alunos ao campo; - Marcação de Presenças;	Os alunos encontram-se de frente para o professor	Informação teórica acerca da presente aula e objetivos a cumprir.			08:20 08:30 10' 10'
	- Os alunos conhecem o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: clear, lob, serviço curto e serviço comprido.	- A turma divide-se em 3 grupos de 5 e um de 6.	- A turma tem um jogo de palavras cruzadas para completar em grupo. Cada grupo tem de responder pelo menos a duas perguntas.		- Quadro interativo.	08:30 08:45 15' 25'
AQUECIMENTO	-Preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço e utilização do mesmo; - Aumentar e preparar o sistema cardíaco para a aula; - Diminuir o risco de lesões; - Concentração;	- Corrida à volta do campo. -Mobilização músculo-esquelética específica; - 5 alunos a apanhar e os restantes fogem.	<b>Ativação Geral:</b> Os alunos começam a aula com corrida à volta do campo. Após terminar as voltas ao campo devem continuar o aquecimento com mobilização músculo esquelética:  <b>Mobilização Músculo-Esquelética:</b>  - Rotação do pescoço; - Rotação do cotovelo;	- Feedbacks motivacionais.	- 5 volantes e 4 cones	08:45 09:00 15' 40'

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotação dos pulsos e tornozelos;</li> <li>- Rotação dos braços à frente e atrás;</li> <li>- Flexão e extensão dos joelhos;</li> <li>- Rotação da bacia;</li> <li>- Skipping baixo, médio e alto;</li> <li>- Skipping nadigueiro;</li> </ul> <p>Breve enquadramento teórico da modalidade e objetivos comportamentais pretendidos.</p> <p><b>Jogo da apanhada</b></p> <p>- Os alunos que estão a apanhar têm na mão um volante. Este volante, serve para apanhar os colegas. Assim que o volante tocar noutro aluno passo o outro aluno a apanhar. Quando o professor acabar o exercício, quem tem o volante na mão faz um “castigo”.</p>			
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ação motora de contração localizada vencendo resistência dos MI;</li> </ul>	- A turma é dividida e duas equipas de 11.	<p><b>Jogo de limpar o “lixo”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada equipa tem como objetivo ter a sua área sem “lixo” nenhum. O lixo neste contexto são os volantes. Ao som do professor, os alunos têm de mandar todos os volantes que estão no seu campo para o campo do adversário.</li> </ul>	<p>Clear:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trajetórias altas;</li> <li>- Batimento por cima da cabeça;</li> <li>- Volante colocado no fundo do campo.</li> </ul>	-20 volantes e 10 cones	09:00 09:10 10' 50'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza os movimentos de deslocamento no espaço associado aos movimentos pretendidos, com alternância de ritmos e velocidade;</li> <li>- Eficácia do movimento.</li> <li>- Competitividade; Respeitar as regras.</li> </ul>	- 2 equipas de 11.	<p><b>Exercício III</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Em filas, os alunos têm de fazer batimentos de clear e manter o volante jogável. Após o batimento têm de regressar para trás da fila.</li> </ul> 	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pés afastados;</li> <li>- Peso do corpo distribuídos pelos pés;</li> <li>- Posição do tronco ligeiramente inclinado para a frente;</li> <li>- Raquete colocada à altura da cabeça;</li> <li>- Posição a adotar após o batimento.</li> </ul> <p>Peza universal:</p>	22 raquetes de badminton, 10 volantes, rede e 15 cones.	09:10 09:20 10' 60'

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- A mão envolve o cabo da raquete de forma que o polegar e um indicador façam um v;</li> <li>- Dedo indicador mais avançado do que o polegar que aponta ligeiramente para baixo e assentando sobre o dedo médio;</li> <li>- Cabeça da raqueta perpendicular ao solo.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar dinâmicas de grupo entre os alunos;</li> <li>- Cooperação entre equipa;</li> <li>- Fair-play;</li> <li>- Competitividade;</li> <li>- Mantem a posição base, na postura correta;</li> <li>- Deslocamento com oportunidade, com apoios corretos e amplitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A turma é dividida a pares.</li> </ul>	<p><b>Jogo formal 1x1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno realiza com correção e oportunidade os conteúdos abordados em aula em jogo formal de badminton. O ponto realizado através de clear vale a dobrar.</li> <li>No final de cada jogo, o jogador que vence roda para direita.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clear:</li> <li>- Trajetórias altas;</li> <li>- Batimento por cima da cabeça;</li> <li>- Volante colocado no fundo do campo.</li> <li>Posição base:</li> <li>- Pés afastados;</li> <li>- Peso do corpo distribuídos pelos pés;</li> <li>- Posição do tronco ligeiramente inclinado para a frente;</li> <li>- Raquete colocada à altura da cabeça;</li> <li>- Posição a adotar após o batimento.</li> <li>Pega universal:</li> <li>- A mão envolve o cabo da raquete de forma que o polegar e um indicador façam um v;</li> <li>- Dedo indicador mais avançado do que o polegar que aponta ligeiramente para baixo e assentando</li> </ul>	<p>9:20 9:30 10' 70'</p>	

# RESULTADOS DA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

## BADMINTON

Ano 11<sup>o</sup>

Turma c

Data 05/12/2022

CrITÉRIOS de avaliação: 1 – Não executa; 2 – Executa com dificuldade; 3 – Executa bem; 4 – Executa muito bem  
 \* Nível: NI – Não atinge o nível introdutório; I – Nível introdutório; E – Nível elementar; A – Nível avançado

N.º	Nome	Ações técnico-táticas				Situação de jogo				Nível *
		Pega da raquete	Serviço	Batimentos	Receção	Movimentação	Batimentos adequados	Colocação do volante	Conhecimento das regras	
1	<del>Alfonso Fernandes</del>	3	3	3	3	4	3	3	2	
2	<del>Diogo Pereira</del>	2	2	2	2	2	2	2	2	I
3										
4	<del>Estéfano Pereira</del>	3	3	3	3	3	3	3	2	I
5	<del>Guilherme Silva</del>	2	2	2	2	2	2	2	2	I
6	<del>João Carlos</del>	4	3	4	3	3	3	3	3	I
7	<del>Luís António</del>	3	3	3	3	3	3	3	2	I
8	<del>Paulo António</del>	2	2	2	2	2	2	2	2	I
9	<del>Roberto Silva</del>	3	2	2	3	2	2	2	2	I
10	<del>Roberto Silva</del>	3	2	2	2	3	2	2	2	I
11	<del>João Diogo</del>	3	3	3	3	3	3	3	2	I
12	<del>João Carlos</del>	2	2	2	2	2	2	2	2	I
13	<del>Roberto Silva</del>	3	3	3	3	3	3	2	3	I
14	<del>Roberto Silva</del>	4	3	3	3	3	3	3	3	I
15	<del>Roberto Silva</del>	3	3	3	3	3	3	3	3	I
16	<del>Roberto Silva</del>	3	3	3	3	3	3	3	2	I
17	<del>Luís António Silva</del>	3	2	2	2	2	2	2	2	I
18	<del>Roberto Silva</del>	3	3	2	2	3	2	2	2	I
19	<del>Roberto Silva</del>	3	2	2	2	2	2	2	2	I
20	<del>Roberto Silva</del>	3	3	3	3	3	3	3	2	I
21	<del>Roberto Silva</del>	3	3	3	3	3	2	3	2	I
22	<del>Roberto Silva</del>	3	3	3	3	3	3	3	2	I
23	<del>Roberto Silva</del>	3	3	3	3	3	3	3	2	I
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										

## ATIVIDADES DE ENSINO/ APRENDIZAGEM

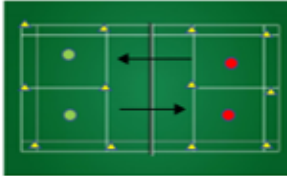

De acordo com os objetivos definidos pelas aprendizagens essenciais para o 11<sup>o</sup> ano de escolaridade e perante a avaliação inicial realizada aos alunos na primeira aula, planifiquei o seguinte plano de aula referente à aula nº 21 (2<sup>a</sup> aula de Badminton), que teve como principais objetivos incidir no Clear, Lob e deslocamentos.

Tabela 16: Plano de aula 43 e 44 (2ª aula de Badminton)

<b>Unidade Didática:</b> - Badminton	<b>Data:</b> 12/12/22 Aula 43 e 44 <b>Duração:</b> 90 min  <b>Local:</b> Pavilhão  <b>Ano/Turma:</b> 11°C	<b>Sumário:</b>  - Continuação da modalidade de badminton nomeadamente o smash, serviço curto e comprido.	<b>Professor Estagiário:</b> Ricardo Gonçalves  <b>Professor Orientador:</b> Nuno Rodrigues	<b>Nº de Alunos:</b> 22 <b>Material:</b> 22 raquetes de badminton, 22 volantes, 1 rede e 15 cones.
---	---	---	---	--

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
<b>PARTE INICIAL</b>	-Chegada dos alunos ao campo; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos encontram-se de frente para o professor	Informação teórica acerca da presente aula e objetivos a cumprir.			08:20 08:30 10' 10'
<b>AQUECIMENTO</b>	-Preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço e utilização do mesmo; - Aumentar e preparar o sistema cardíaco para a aula; - Diminuir o risco de lesões; - Concentração;	- Corrida à volta do campo.  -Mobilização músculo-esquelética específica;  - Duas equipas de 11 elementos.	<b>Ativação Geral:</b>  Os alunos começam a aula com corrida à volta do campo. Após terminar as voltas ao campo devem continuar o aquecimento com mobilização músculo esquelética:  <b>Mobilização Músculo-Esquelética:</b>  - Rotação do pescoço; - Rotação do cotovelo; - Rotação dos pulsos e tornozelos; - Rotação dos braços à frente e atrás; - Flexão e extensão dos joelhos; - Rotação da bacia; - Skipping baixo, médio e alto; - Skipping nadegueiro;  Breve enquadramento teórico da modalidade e objetivos comportamentais pretendidos.  <b>Jogo do equilíbrio</b>  - Em duas equipas frente a frente e têm de tentar desequilibrar o colega com	- Feedbacks motivacionais.		08:30 08:45 15' 25'

			uma mão ou com as duas mãos, consoante à ordem do professor.			
PARTE FUNDAMENTAL	- Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento antecipando-se à queda do volante.	- A turma em grupo de 4.	<b>Jogo de badminton com "vôlei"</b>  - Em situação de jogo de pares os alunos têm de marcar ponto, mas para isso têm de fazer passe entre si antes de passar o volante para o campo do adversário.	Remate: - Batimento rápido; - Trajetória descendente; - Batimento acima da cabeça e à frente do tronco; - Movimento amplo e contínuo dos MS.	- 1 rede de badminton, 22 raquetes, 10 volantes e 15 cones	08:45 08:55 10' 35'
	- Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento antecipando-se à queda do volante.	- 2 equipas de 11.	<b>Jogo do abate o rei</b>  - Cada equipa fica organizada da seguinte maneira: um elemento do outro lado do campo enquanto o restante grupo fica em fila. O aluno que está do lado do campo sozinho tem de jogar contra os restantes elementos. Objetivo é manter-se o mais tempo possível sozinho.	Serviço comprido: - Pés afastados à largura dos ombros, colocando um pé à frente (pé contrário à mão da raquete); - Batimento abaixo da cintura; - Trajetória alta; - Colocar o volante no fundo do campo do adversário; Serviço curto: - Partir da mesma posição do serviço comprido; - Trajetória baixa e plana; - Perto da linha do serviço curto;	- 1 rede de badminton, 22 raquetes, 10 volantes e 15 cones	08:55 09:10 15' 50'
	- Fomentar dinâmicas de grupo entre os alunos; - Cooperação entre equipa; - Fair-play; - Cooperar com os companheiros, nas diferentes	- A turma é dividida em pares.	<b>Jogo formal</b>  - O aluno realiza com correção e oportunidade os conteúdos abordados em aula em jogo formal de badminton; - Os alunos que não estão em jogo realizam exercícios do FIT-Escola.	Serviço comprido: - Pés afastados à largura dos ombros, colocando um pé à frente (pé contrário à mão da raquete);	2 bolas de basquetebol	9:10 9:30 20' 70'

	<p>situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e as respetivas pontuações;</li> <li>- Identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos diferentes batimentos.</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Batimento abaixo da cintura;</li> <li>- Trajetória alta;</li> <li>- Colocar o volante no fundo do campo do adversário;</li> <li>Serviço curto: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir da mesma posição do serviço comprido;</li> <li>- Trajetória baixa e plana;</li> <li>- Perto da linha do serviço curto;</li> </ul> </li> <li>Remate: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Batimento rápido;</li> <li>- Trajetória descendente;</li> <li>- Batimento acima da cabeça e à frente do tronco;</li> <li>- Movimento amplo e contínuo dos MS.</li> </ul> </li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Melhorar equilíbrio e coordenação;</li> <li>-Retorno à calma;</li> <li>-Relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões;</li> <li>-Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.</li> </ul>	<p>Exemplo:</p> 	<p><b>Realização de:</b> Alongamentos; Reflexão da Aula.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 9 segundos;</li> <li>-Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.</li> </ul>		<p>09:30 09:40 10' 80'</p>

## DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Ao fim de realizada a Avaliação Inicial, podemos reiterar que os alguns alunos realizam os exercícios com pouca dificuldade e outros com alguma facilidade. Aferir em que nível estão os alunos é crucial para saber em que patamar é que se encontra a turma e assim proceder às planificações das aulas seguintes tendo em conta as dificuldades dos alunos.

Vai ser necessário dar mais ênfase aos parâmetros que os alunos sentem maior dificuldade, utilizando mais aulas para a consolidação das capacidades que deviam ter sido previamente adquiridas em anos anteriores, de modo que os alunos alcancem o nível esperado para o ano de escolaridade em questão.

Deste modo, com base na avaliação realizada, verifica-se que de uma forma geral, todos os alunos conseguem manter a sustentação do volante no ar durante algum tempo.

Mais a nível teórico, os alunos têm alguma noção das regras e conhecem o campo, necessitando de insistir mais ainda nesta vertente do jogo e da sua realização formal. Contudo, será necessário focar também ao nível técnico no remate e no amorti, pois são os gestos que os alunos sentem alguma dificuldade, daí que na nossa avaliação inicial se note na vertente dos batimentos os valores mais baixos.

## ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS

### Unidade Didática de Badminton

Tabela 19: Organização dos Conteúdos

Área/ Tema	Conteúdos	Aulas					
		1	2	3	4	5	6
Habilidades Técnico-Táticas	Deslocamento	AD	T/E	.	.	.	AS
	Serviço curto e comprido	AD		T/E	.	.	AS
	Clear	AD	T/E	.	.	.	AS

	Lob	AD	T/E	.	.	.	AS
	Amorti	AD		T/E	.	T/E	AS
	Remate	AD			T/E	T/E	AS
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	.	.	.	.	.	.
	Regras e Segurança	.	.	.	.	.	.
	Terminologia	.	.	.	.	.	.
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Empenho	.	.	.	.	.	.
	Trabalho em equipa	.	.	.	.	.	.
	Solidariedade	.	.	.	.	.	.
<b>Aptidão Física</b>	Força	.	.	.	.	.	.
	Flexibilidade	.	.	.	.	.	.
	Resistência	.	.	.	.	.	.
	Velocidade	.	.	.	.	.	.
	Coordenação	.	.	.	.	.	.
	Agilidade	.	.	.	.	.	.

**Legenda:** AD – Avaliação Diagnóstico; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação; ● Conteúdo Abordado em todas as aulas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aprendizagens Essenciais 3ºCEB. Disponível em:

<http://www.dge.mec.pt/aprendizagensessenciaisensinobásico>. Acedido em 22/04/2021

Azevedo, A. Batista, P. Rêgo, L. (2004) Em movimento - 3º ciclo do ensino básico 7º/8º/9º anos. Edições ASA

Bento, J. (1998). Planeamento e avaliação em educação física (2ª ed.). Lisboa: LivrosHorizonte. Boggess, T. E.,

McBride, R. E., & Griffey, D. C. (1985). The concerns of physical education. The concerns of physical education student teachers: a developmental view. *Journal of Teaching in Physical Education*, 4(3), 202-211.

Costa, M. & Costa, A. (2019). Educação Física 7/8/9. Areal Editores.

Federação Portuguesa de Badminton. (2021). Conselho de Arbitragem – Leis de Jogo. Disponível em:

<https://fpbadminton.pt/wp-content/uploads/LEIS-DE- JOGO 07 07 2020 Final.pdf>.

Portal da Direção Geral de Educação. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/>

Saad, M., Rezer, R. & Rezer, C. (2010). O Ensino do esporte no processo de formação inicial em Educação Física. *Revista Didática Sistemica*, Rio Grande, v. 11, p. 162-178.

## Anexo 2



Universidade da Beira Interior  
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário  
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2022/2023



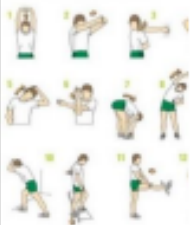
<b>Unidade Didática:</b> - Atletismo	<b>Data:</b> 13-12-2022 Aula nº 32 e 33	<b>Sumário:</b> Treino e exercício da corrida de velocidade. Velocidade de reação.	<b>Professor Estagiário:</b> Maria João Coelho	<b>Nº de Alunos:</b> 20
<b>Nível:</b> Introdutório/Elementar	<b>Duração:</b> 90 min		<b>Professor Orientador:</b> Nuno Rodrigues	<b>Material:</b> Cones 6 arcos Bolas de volei/andebol/futsal (10 bolas)
	<b>Local:</b> Pavilhão/Meio Pavilhão			
	<b>Ano/Turma:</b> 12º E			

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
<b>PARTE INICIAL</b>	- Chegada dos alunos ao Pavilhão; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos dispõem-se em semicírculo à frente do professor.	Informação teórica acerca da lecionação da aula em questão.	(-)	(-)	5' 10:05 - 10:10
<b>AQUECIMENTO</b>	- Iniciar e aumentar a disposição para a prática desportiva; - Mobilização músculo-esquelética específica e ativação cardiorrespiratória; - Diminuir o risco de lesões.	Todos os alunos à volta do campo.	<b>Aquecimento:</b> - 2/3 voltas em Corrida - Skipping Baixo; - Skipping Médio; - Skipping Alto; - Rotação de Braços à frente; - Rotação de Braços atrás; - Pé coxinho Esquerdo; - Pés esticados frente; - Direito em cima e o esquerdo em baixo; - Direito em cima e o esquerdo cruza; - Pé coxinho Direito; - Pés juntos; - Corrida normal ao sinal do professor realizam um sprint; <b>Mobilização Articular</b> - Rotação do pescoço, esquerda e direita, frente e trás; - Com as mãos nos ombros realizar movimentos circulares para a frente e trás; - Rotação dos pulsos/tomozelos; - Flexão e extensão dos dedos das mãos; - Rotação da bacia;	- Estimulação cognitiva: atenção, concentração e perceção.	Ⓢ	10' 10:10 - 10:20

Universidade da Beira Interior  
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário  
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2022/2023

			- Flexão e extensão dos joelhos, realizando pequenos círculos;			
<b>PARTE INICIAL</b>	- Aumentar a predisposição para a prática da restante aula. - Velocidade de reação.	Em pares um elemento será o ímpar o outro será o par, espalhados pelo espaço.	<b>Pares e Ímpares</b>  Em grupos de 2 e ao longo do campo os alunos vão andar a correr, o professor chama por um número, se esse número for par o aluno que escolheu par está a apanhar e o outro a fugir e vice-versa.  Variante: O aluno que com o número que o professor chama passa a fugir.	- Estimulação cognitiva: atenção, concentração, - Capacidade de reação	( )	10' 10:20 - 10:30
	- Velocidade de reação; - Coordenação de membros inferiores com membros superiores; - Frequência da passada	5 equipas de 4 elementos.	<b>Recolher os cones.</b>  Cada equipa deve à vez ir recolher um sinalizador e trazê-lo para junto da sua equipa. Cada aluno apenas pode trazer um cone de cada vez. O aluno seguinte da fila só poderá partir quando o anterior tocar na sua mão. Os sinalizadores terão pontuação diferente consoante a cor. O jogo termina quando não houver mais cones para apanhar. Variantes: - Partida de sentado - Partida de costas - Partida em deep squat - Em vez de ser sinal sonoro a partida será dada com sinal visual - Partida de pé em posição inclinada - Partida de pé com três ou quatro apoios	- Acelera até a máxima velocidade, inclinando ligeiramente o corpo à frente e impulsionando as pernas também para a frente. -Retoma a posição vertical à medida que atinge a velocidade máxima	Sinalizadores e cones	15' 10:35 - 10:50
	- Velocidade de reação; - Coordenação de membros inferiores com membros superiores; - Frequência da passada	Mantendo as equipas anteriores	<b>Passa pelo arco</b> Coloca-se um arco num dos extremos do percurso. Neste percurso há sinalizadores para se definir a passada de corrida. Os alunos correm até ao arco, passam por dentro dele e batem palmas para dar a partida ao próximo atleta da sua equipa. Variantes: - Partida de sentado - Partida de costas - Partida em deep squat - Em vez de ser sinal sonoro a partida será dada com sinal visual - Partida de pé em posição inclinada		Sinalizadores e 5 arcos.	15' 10:50 - 11:05

Universidade da Beira Interior  
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário  
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2022/2023

			- Partida de pé com três ou quatro apoios			
	- Velocidade de reação - Reação aos diferentes estímulos	Em pares	<p><b>Jogo de ação-reação</b></p> <p>A pares, um aluno está mais à frente do seu par (cerca de 1m) e tem até à linha de cones para terminar. Os alunos partem ao estímulo visual ou sonoro. Quem dá o estímulo é o seu colega atrás. Utilizando uma bola o colega atrás vai fazê-la rolar pelo chão de maneira que o colega da frente inicie a corrida quando vir a bola. Cada par compete com os do lado. Variante sonora - Às palmas - À voz</p> <p>Alternar as partidas recorrendo à partida de blocos.</p>	- Aos seus lugares: Colocar as mãos no solo, à largura dos ombros, e o joelho da perna colocado mais atrás apoiado no solo.  Pronto: Eleva a anca acima dos ombros até o joelho da perna mais avançada atingir 90º de flexão.  Partida: Avança rapidamente a perna que se encontra mais atrás.	Bolas de vôleibol/futsal/vandebol	10' 11:00 - 11:15
<b>PARTE FINAL</b>	- Retorno à calma: relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões; - Melhorar equilíbrio e coordenação; - Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.	Exemplo: 	Retorno à calma. Discussão entre o professor e os alunos sobre os objetivos de cada exercício, focando o discurso nos aspetos que estes têm de melhorar. Realização de alongamentos dos grupos musculares mais necessitados, com o auxílio do professor ou com um aluno encarregue para a realização dos mesmos.	- Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 15 segundos; - Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.	(-)	10' 11:15 - 11:25
<b>Exercício de substituição</b>			Em caso de o pavilhão completo realizar o teste vaivém. Fazer também a correção oral do teste.			

## Anexo 3

# RELATÓRIO/REFLEXÃO

### Relatório/Reflexão acerca da lecionação:

#### Pontos positivos:

<b>Unidade Didática:</b> Atletismo	<b>Data:</b> 13/12/2022 Aula nº 32 e 33	<b>Sumário:</b> Treino e exercitação da corrida de velocidade. Velocidade de reação.	<b>Professor Estagiário:</b> Maria João Coelho	<b>Nº de Alunos:</b> 17
<b>Nível:</b> Introdutório/Elementar	<b>Duração:</b> 90 min		<b>Professor Orientador:</b> Nuno Rodrigues	<b>Material:</b> Cones 6 arcos Bolas de volei/andebol/futsal (10 bolas)
	<b>Local:</b> Meio Pavilhão			
	<b>Ano/Turma:</b> 12ºE			

- Boa organização da aula e preparação lógica da mesma.
- Evolução referente à aula anterior no que diz respeito à atenção captada dos alunos.
- Bons feedbacks derivados de exercícios motivadores e competitivos.
- Progressão de exercícios foi adequada aumentando o grau de dificuldade e diferenciando os estímulos de maneira que o material da aula fosse apelativo.
- Boa dinâmica em aula e uma melhoria na postura, mais ativa.
- Bem na introdução de variantes/adaptações utilizando diferentes bolas, assim tornar a aula multitemática sendo diferenciadora e divertida e premiando o bom comportamento e desempenho.

#### Pontos a melhorar:

- Aumentar ainda mais a diversidade dos exercícios, mantendo a organização estrutural que funciona. (pequenas equipas e em competição simples)
- Melhorar ainda mais o feedback, aumentar o motivacional e refinar o corretivo, procurar ter mais à vontade com as modalidades para intervir mais e de forma minuciosa.


- Procurar ter maior preparação prévia de forma a rentabilizar o tempo e pouco espaço disponível.

**Alunos com desempenho positivo:** Eduarda Gouveia, Laura Baltazar

**Alunos com desempenho negativo:** Inês Mouta, Margarida Barbeiro (pouca participação e empenho, tentaram esquivar-se dos exercícios).

## Anexo 4

<b>Unidade Didática:</b> Grupo Equipa de Badminton	<b>Data:</b> 19/04/2023	<b>Sumário:</b> Competição todos contra todos.	<b>Professor Estagiário:</b> Maria João Coelho	<b>Nº de Alunos:</b> 10
	<b>Duração:</b> 90 min			
	<b>Local:</b> Ginásio			
	<b>Ano/Turma:</b> Desporto escolar			
<b>Material:</b> Raquetes, volantes, sinalizadores.				

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
<b>PARTE INICIAL</b>	<p>15 Chegada dos alunos ao Pavilhão; - Encaminhar os alunos para o ginásio após equipados.</p>		<p>Entrada dos alunos pela porta principal do pavilhão, encaminhar para o ginásio. Breve introdução e distribuição do material.</p>	(-)	(-)	14:00 14:10 10'
<b>AQUECIMENTO</b>	<p>-Iniciar e aumentar a disposição para a prática desportiva; -Diminuir o risco de lesões. -Mobilização músculo-esquelética específica e ativação cardiorrespiratória</p>	<p>Mobilização músculo-esquelética específica: - Os alunos dividem-se em 2 filas.</p>	<p><b>Pausa para mobilização músculo-esquelética específica:</b> -Flexão e extensão dos dedos das mãos; -Rotação de punhos; -Rotação de ombros; -Flexão e extensão dos músculos dorsais; -Rotação de bacia; -Rotação de joelhos; -Rotação de tornozelos; Individualmente ou a pares, realizam batimentos para o ar/par.</p>	(-)	(-)	14:10 14:20 10'
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>	<p>Promover o gosto pela modalidade. Aumentar a competitividade. Conhecimento das regras.</p>	<p>Jogos organizados no quadro.</p>	<p><b>Competição Todos contra todos.</b>  Ganha quem tiver mais vitórias no final da sessão. Jogos 2 minutos.</p>	<p>Regras e conteúdos abordados anteriormente.</p>	<p>Raquetes e volantes.</p>	14:40 15:35 55'
<b>PARTE FINAL</b>	<p>- Retorno à calma: relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões; - Melhorar equilíbrio e coordenação; - Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.</p>	<p>Exemplo:</p> 	<p>Retorno à calma. Discussão entre o professor e os alunos sobre os objetivos de cada exercício, focando o discurso nos aspetos que estes têm de melhorar. Realização de alongamentos dos grupos musculares mais necessitados, com o auxílio do professor ou com um aluno encarregue para a realização dos mesmos.</p>	<p>- Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 15 segundos; - Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.</p>	(-)	15:35 15:40

# DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

**BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS**

PAVILHÃO ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS

**5 DEZ**  
10H00

**COACH MARCO GALEGO**  
APD | DELEGAÇÃO DISTRITAL DE  
CASTELO BRANCO



NUCLEO DE ESTÁGIO DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA 22/23

**DESPORTO ativo**



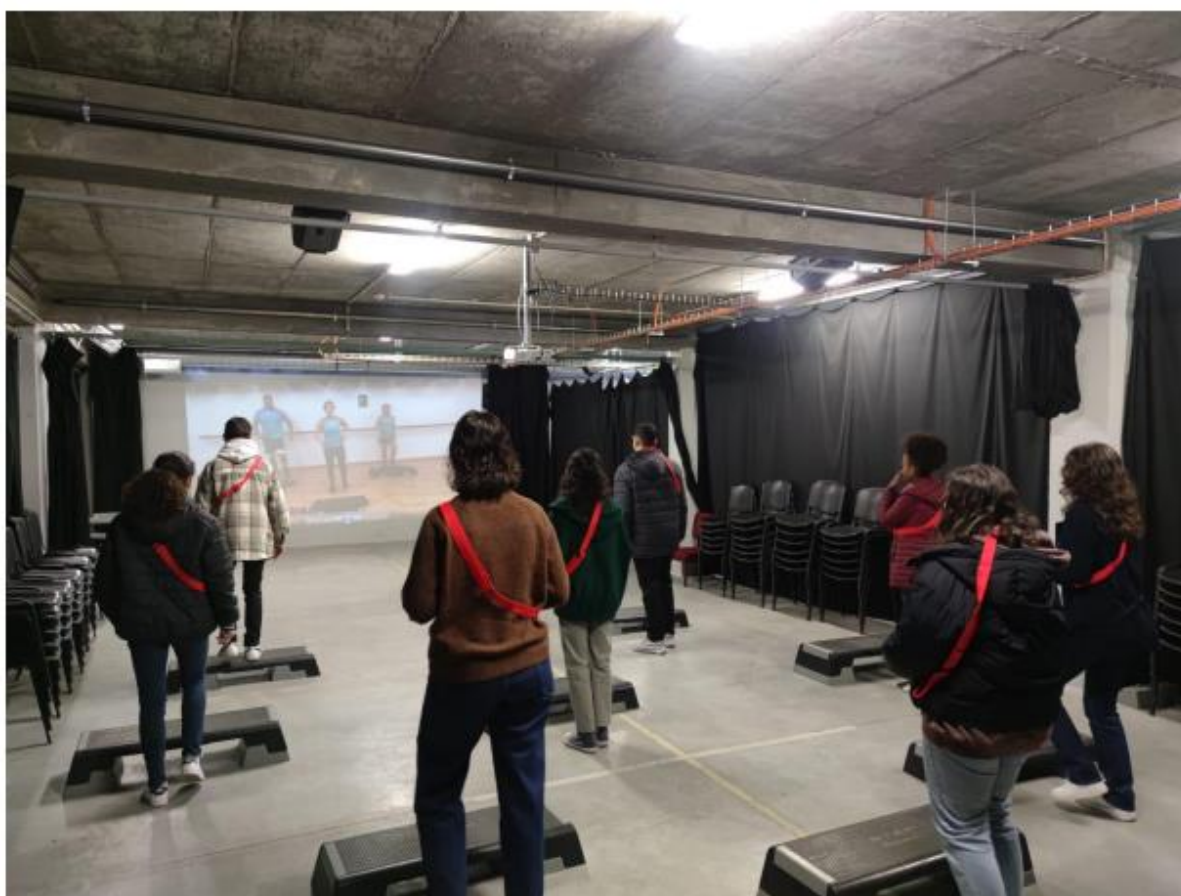
Educação Física



Educação Especial



Anexo 6



# EM CONVERSA COM LEANDRO GRIMI

**20  
ABRIL  
2023**  
AUDITÓRIO CTE  
10H



"NUM MOMENTO ESTAVA DEBAIXO DA ASA DA MINHA MÃE E DE REPENTE NO OUTRO DIA ESTAVA EM ITÁLIA NUM AUTOCARRO COM A TAÇA DA CHAMPIONS NO COLO"



Desporto Escolar

Educação Física

ORGANIZAÇÃO: NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



# DIA DA CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO

**MATRAQUILHOS**

**28  
Abril**

Pavilhão  
Quinta das Palmeiras

**10h**

**CITY GYM**



ESCOLA SECUNDÁRIA  
QUINTA DAS PALMEIRAS



Desporto Escolar



CityGym  
lapalestra

Organização: Núcleo de Estágio  
de Educação Física



Educação Física

## Anexo 9

# A Comunicação e o Desporto

Projeto Comunicação: Presente, Passado e Futuro - Componente da Educação Física

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

1. Nome; Turma e Idade \*

\_\_\_\_\_

2. Avalia a Atividade em que estiveste presente \*

*Marcar apenas uma oval.*

1 2 3 4 5

Não      Gostei Muito

3. Indica para ti o quão pertinente te pareceu o projeto? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1 2 3 4 5

Nad      Muito pertinente

4. Os jogos desenvolvidos pareceram-te adequados para explicar o tema? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

Mais ou menos

5. Como classificas a importância da comunicação em todas as vertentes do associadas ao Desporto/Atividade física? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1 2 3 4 5

Nad      Muito Importante

6. Praticas/Já praticaste alguma modalidade federada? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Pratico  
 Já pratiquei  
 Não pratico/nunca pratiquei

7. Se praticas ou já praticaste indica a modalidade e em que anos?  
(Exemplo: Futebol desde 2005 a 2010; Andebol em 2012 e 2016)

---

---

---

---

---

8. Das escolhas abaixo quais os intervenientes envolvidos na comunicação no meio desportivo?

*Marcar apenas uma oval.*

- Árbitros  
 Adeptos  
 Treinadores  
 Atletas  
 Equipas Técnicas  
 Todos acima indicados

9. Classifica a qualidade da comunicação dos teus professores na educação física.

*Marcar apenas uma oval.*

1 2 3 4 5

Sem      Transmissão de informação oportuna, clara e efetiva.

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

## Anexo 10

# Avaliação da Atividade

Recolha de Opinião pessoal relativamente à palestra de Leandro Grimm

*\* Indica uma pergunta obrigatória*

---

1. Nome, nº e turma. \*

\_\_\_\_\_

2. À conversa com Leandro Grimm, pareceu-te relevante esta palestra e os conteúdos abordados?

*Marcar apenas uma oval.*

1 2 3 4 5

Nad      Muito pertinente

3. Avalia a Atividade em que estiveste presente \*

*Marcar apenas uma oval.*

1 2 3 4 5

Não      Gostei muito

4. Como classificas o impacto da participação num desporto de competição? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1 2 3 4 5

Nad      Muito Importante

5. Praticas/Já praticaste alguma modalidade federada? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Pratico
- Já pratiquei
- Não pratico/nunca pratiquei

6. Se praticas ou já praticaste indica a modalidade e em que anos? \*

*(Exemplo: Futebol desde 2005 a 2010; Andebol em 2012 e 2016)*

---

---

---

---

---

7. Classifica o impacto do depoimento de um jogador destes na tua vida? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1 2 3 4 5

Irrel      Extremamente impactante.

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários