

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Quinta das Palmeiras
A importância de “pausas ativas” no bem-estar de
funcionários escolares

Versão definitiva após defesa

Ricardo Abreu Gonçalves

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

Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

janeiro de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Ricardo Abreu Gonçalves, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11517 de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 08/01/2024

Ricardo Abreu Gonçalves

Agradecimentos

O percurso até esta etapa foi exigente e desafiante, repleta de altos e baixos, e foram várias as pessoas me acompanharam e ajudaram a superar os meus momentos.

Agradeço do fundo do meu coração a todas as pessoas que tornaram possível a realização desta tese de mestrado. Este é um momento muito especial na minha jornada acadêmica, e não teria sido possível sem o apoio, orientação e amor de muitas pessoas importantes na minha vida.

De todas elas, não posso deixar de destacar, todos aqueles que me acompanharam desde o início deste percurso acadêmico. Primeiramente, gostaria de expressar a minha gratidão ao Prof. Dr. António Vicente, que desempenhou o papel de orientador. O seu conhecimento, dedicação e orientação foram cruciais para o sucesso deste trabalho. Obrigado por acreditar em mim e por me guiar ao longo deste percurso acadêmico. Também gostaria de agradecer ao Prof. Nuno, orientador da escola, pela sua orientação valiosa e por todos os momentos e conselhos que partilhou comigo ao longo desta jornada.

Ao núcleo de estágio, em especial ao meu colega e amigo, André Ferraz, o meu sincero obrigado pelo apoio e pela oportunidade de aprendizagem que me proporcionaram. A vossa contribuição foi fundamental para o meu crescimento académico e profissional.

Tiago e Rodrigo, os meus colegas de casa, foram uma fonte constante de apoio e encorajamento. Todos os momentos partilhados, brincadeiras e discussões tornaram muito melhor a minha experiência académica.

Célia, Chá-Chá e David, amigos de longa data, têm sido uma presença constante na minha vida, e a vossa amizade é um tesouro que valorizo profundamente. Obrigado por estarem sempre lá para mim. Ao meu amigo Carvão, obrigado por ser um amigo fiel e por me apoiar em todas as fases deste percurso.

À minha namorada Angie, o meu amor e gratidão são infinitos. O teu apoio incondicional, paciência e compreensão foram fundamentais para o meu sucesso. Obrigado por tudo.

À minha família, o meu pilar, o meu porto seguro. Pai, Mãe, irmã e avó, o vosso amor e apoio inabaláveis sustentaram-me durante toda a minha vida. Este trabalho é dedicado a vocês, com todo o meu amor e gratidão.

A todos os que de alguma forma contribuíram para esta jornada, o meu mais profundo obrigado. Este é um marco importante na minha vida, e não teria sido possível sem cada um de vocês. Obrigado por fazerem parte desta conquista.

Resumo

Este relatório está estruturado em dois capítulos e visa dar a conhecer as atividades desenvolvidas no Estágio Pedagógico, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) e no Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, no ano letivo 2022/2023.

No capítulo inicial, é apresentado todo o trabalho que foi desenvolvido e que contribuiu favoravelmente para a formação do estagiário como futuro docente na área de Educação Física. Este capítulo destaca o envolvimento com a turma do 2º Ciclo do Ensino Básico e as turmas do 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário. Inclui a contextualização das escolas, os objetivos, a caracterização das turmas, os processos de ensino/aprendizagens e as respetivas avaliações. Também é abordado o trabalho realizado com a Comunidade Escolar, Desporto Escolar, Desporto Ativo, Direção de Turma e outros projetos desenvolvidos, além das reflexões pertinentes em cada área.

No capítulo final é apresentado o projeto de investigação relacionado com a promoção da Atividade Física na Comunidade Educativa da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. O programa “Pausas Ativas” funciona na ESQP desde o ano letivo 2021/2022 pelo que se entendeu, além de dar continuidade ao mesmo, compreender a relevância que a população alvo atribui ao mesmo. Participaram neste estudo nove elementos do Secretariado da ESQP cujas idades variam entre os 46 e mais de 60 anos, na sua maioria do sexo feminino, aos quais foi aplicado um questionário construído para o efeito. Os dados recolhidos revelam que 71,4% dos inqueridos passam mais de 6 horas por dia no computador, sendo que apenas 42,9% dos elementos do secretariado revela praticar atividade física fora do local de trabalho. 75% dos participantes considera positivo o impacto do programa na comunidade escolar, sendo que todos consideram positivo o efeito do programa no funcionamento do Secretariado, reconhecendo que contribui também para o seu bem-estar e um estilo de vida mais saudável. Podemos assim concluir pela relevância do programa devendo-se dar continuidade ao mesmo ou a outros similares que promovam estilos de vida saudáveis através da atividade física na comunidade escolar assumindo a Educação Física um papel essencial na concretização dos mesmos.

Palavras-chave

Educação Física; Estágio Pedagógico; Ensino; Bem-estar; “Pausas ativas”;

Abstract

This report is structured in two chapters and aims to present the activities carried out during the Pedagogical Internship, which took place at the Quinta das Palmeiras Secondary School (ESQP), part of the Pêro da Covilhã School Group, in the 2022/2023 school year.

The initial chapter presents all the work that was developed, and which contributed positively to the intern's formation as a future teacher in Physical Education. This chapter highlights the involvement with the 2nd Cycle Primary School class and the 3rd Cycle Primary and Secondary School classes. It includes the contextualization of the schools, the objectives, the characterization of the classes, the teaching/learning processes, and the respective evaluations. It also covers the work carried out with the School Community, "Desporto Escolar", "Desporto Ativo", Class Management, and other projects developed, as well as the relevant reflections in each area.

The final chapter presents the research project related to the promotion of Physical Activity in the Educational Community of the Quinta das Palmeiras Secondary School. The "Pausas Ativas" program has been running at ESQP since the 2021/2022 school year, so in addition to continuing it, we wanted to understand the relevance that the target population attaches to it. Nine members of the ESQP Secretariat, aged between 46 and over 60, most of them female, took part in this study and were given a questionnaire designed for the purpose. The data collected shows that 71.4% of the respondents spend more than 6 hours a day on the computer, and only 42.9% of the secretarial staff reported practicing physical activity outside the workplace. 75% of the participants consider the impact of the program on the school community to be positive, and all of them consider the effect of the program on the functioning of the secretariat to be positive, recognizing that it also contributes to their well-being and a healthier lifestyle. We can therefore conclude that the program is relevant and that it should be continued, or similar programs should be developed to promote healthy lifestyles through physical activity in the school community, with Physical Education playing an essential role in their implementation.

Keywords

Physical Education; Pedagogical Internship; Education; Well-Being "Active breaks".

Índice

Lista de Figuras	xiii
Lista de Tabelas	ix
Lista de Acrónimos	x
CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	
1. Introdução	1
2. Contextualização.....	2
2.1. Escola	2
2.2. Grupo de Educação Física	3
2.3. Professor Estagiário	5
3. Intervenção	6
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	6
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	6
3.1.1.1. Princípios Base.....	6
3.1.1.2. Planeamento.....	7
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	8
3.1.1.4. Avaliação	9
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	10
3.1.2.1. Princípios Base	10
3.1.2.2. Planeamento	11
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	12
3.1.2.4. Avaliação.....	14
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I	16
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	18
3.2.1. Desporto Escolar.....	18
3.2.2. Intervenção na Escola	20
3.3.1. Direção de Turma	23
3.3.2. Integração com o Meio.....	24
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II	25

4. Área III – Desenvolvimento Profissional	26
4.1. Reflexão Final	26
5. Referências	28

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução	31
2. Metodologia.....	34
2.1. Participantes	34
2.2. Procedimentos	34
2.3. Análise e Tratamento de Dados	35
3. Resultados	36
4. Discussão	46
5. Conclusão.....	48
6. Referências.....	50
Anexos.....	51

Lista de Figuras

Figura 1. Centro Pedagógico e Interpretativo	3
Figura 2. Pavilhão Gimnodesportivo	3
Figura 3. Programa “ <i>Pausas Ativas</i> ” 2º semestre	5
Figura 4. Atividade da Comunicação.....	3
Figura 5. Dia da Inovação e Criatividade5	7
Figura 6: Cronograma "pausas ativas"5	8
Figura 7: Respostas à pergunta 1.....	36
Figura 8: Respostas à pergunta 2	36
Figura 9: Respostas à pergunta 3	37
Figura 10: Respostas à pergunta 4	37
Figura 11: Respostas à pergunta 5	38
Figura 12: Respostas à pergunta 6	38
Figura 13: Respostas à pergunta 7.....	39
Figura 14: Respostas à pergunta 8	40
Figura 15: Respostas à pergunta 9	40
Figura 16: Respostas à pergunta 10.....	41
Figura 17: Respostas à pergunta 11.....	41
Figura 18: Respostas à pergunta 12.....	42
Figura 19: Respostas à pergunta 13.....	42
Figura 20: Respostas à pergunta 14	43
Figura 21: Respostas à pergunta 15.....	43
Figura 22: Respostas à pergunta 16	44
Figura 23: Respostas à pergunta 17.....	44
Figura 24: Respostas à pergunta 18	45
Figura 25: Respostas à pergunta 19	45

Lista de Tabelas

Tabela 1. Mapa de ocupação das Instalações 2022/2023	58
Tabela 2. Mapa de ocupação de espaços do 10 ^o A (apenas no 1 ^o semestre)	59

Lista de Acrónimos

A	Avançado
AF	Atividade Física
CPI	Centro Pedagógico e Interpretativo
DE	Desporto Escolar
DT	Diretor de Turma
E	Elementar
EE	Encarregado de Educação
EP	Estágio Pedagógico
ESQP	Escola Secundária Quinta das Palmeiras
I	Introdutório
NE	Núcleo de Estágio
NEE	Necessidades Educativas Especiais
PE	Projeto Educativo
UD	Unidade Didática

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O Relatório de Estágio, foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular do Estágio Pedagógico (EP), inserido no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, no ano letivo de 2022/2023. O estágio desenvolveu-se na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã, tendo início no dia 5 de setembro de 2022 e fim no dia 15 de junho de 2023.

A escola incorpora um papel fundamental no desenvolvimento de todos os jovens, posto isso é fulcral as crianças tenham a possibilidade de crescer num ambiente escolar saudável. Cada vez mais as escolas são consideradas um contexto ideal para promover estilos de vida saudáveis (J. Clarke 2013). Segundo Rodrigues (2012), o objetivo da escola passa por assegurar que todos os alunos tenham a possibilidade de aprender, desenvolver e adquirir habilidades básicas, de qualidade, como pessoas prontas para a sociedade.

Posto isto, a Educação Física enquadra-se no contexto escolar como ferramenta essencial no crescimento e desenvolvimento completo do aluno, do desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo através de estilos de vida saudáveis, socialização, espírito de equipa e da prática desportiva (Bailey, 2006) (Ricardo Ferraz, 2020).

O Estágio Pedagógico representa uma etapa fundamental onde o conhecimento converge com a aplicação da prática. O contacto com esta realidade e bom relacionamento com toda a comunidade escolar promove aos estagiários conhecimentos ricos em reflexões e aprendizagens (Chaves, 2010). Este tem como principal objetivo dar a conhecer detalhadamente todo o trabalho desenvolvido no ano letivo 2022/2023.

O RE está dividido por dois capítulos, sendo eles: Intervenção Pedagógica e Investigação/Inovação Pedagógica. No primeiro é fornecido uma introdução com toda a informação do presente relatório, seguida de uma pequena contextualização sobre a escola, núcleo de estágio e sobre o professor estagiário.

Na área I, o RE explora a organização e gestão do ensino e aprendizagem, abordando mais em concreto o 2º Ciclo do Ensino Básico e o 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário. Cada nível é dividido em princípios básicos, planeamento, métodos de ensino/aprendizagem e a respetiva avaliação, contendo também uma reflexão global desta área. Na área II, foca a participação do estagiário na escola e a sua relação com toda a comunidade, incluindo atividades realizadas, intervenções, estratégias de gestão e a respetiva integração para com o meio. Assim como a área I, a área II também apresenta uma pequena

reflexão sobre a mesma. O capítulo 1 termina com a área III, centrada no desenvolvimento profissional do estagiário. É apresentada uma reflexão final, destacando o crescimento e os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o estágio. O capítulo 2, é dedicado à pesquisa e inovação pedagógica, inicialmente com uma introdução, seguida de uma secção de metodologia detalhada. Participantes e procedimentos são descritos, e informações sobre a análise e toda a logística dos dados utilizados. O capítulo continua com os resultados da pesquisa, seguido de uma discussão dos resultados. A conclusão encerra esse capítulo descrevendo todos os pontos-chaves da investigação.

Em suma, o RE fornece um relato abrangente da intervenção pedagógica, incluindo organização e gestão do ensino e aprendizagem, participação na comunidade escolar e desenvolvimento profissional, estabelecendo uma ligação com a investigação científica, evidenciando o contributo para a área de Educação Física.

2. Contextualização

2.1 Escola

O presente estágio decorreu na cidade da Covilhã, região da Beira Interior. Cidade que conta com 56.453 habitantes conhecida pela sua localização junto à Serra da Estrela. A Covilhã conta com várias escolas, desde o Ensino Básico ao Secundário e passando pelo Ensino Profissional (Covilhã, 2018). A Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) é uma das escolas secundárias mais conceituadas da região e compreende alunos desde o 7º ao 12º ano e cursos profissionais, conta com 108 pessoal docente e 34 não docente. Como alunos estão inscritos 431 do sexo masculino e 409 do sexo feminino. A escola também abrange alunos com Necessidades Educativas Especiais, mais precisamente 124 alunos e alunas (Palmeiras, 2019).

Através do documento “Projeto Educativo 2017/2021” (PE) é possível constatar que a ESQP foi criada em 1987. Tem um amplo espaço exterior dividido em vários departamentos. Estes oferecem diversos recursos a toda a comunidade escolar contando com cozinha, refeitório, salas de alunos, biblioteca, laboratórios, sala de aulas, pavilhão gimnodesportivo, ginásio, centro tecnológico, sala de audiovisuais e multimédia e respetivos materiais e equipamentos. Toda a comunidade escolar tem uma constante preocupação com manutenção e normas de segurança (Palmeiras, 2019).

Para as aulas de EDF, tínhamos a nosso dispor espaços como um pavilhão gimnodesportivo, um ginásio, dois campos exteriores e um centro pedagógico e interpretativo que era utilizado para

apresentações e respetivas atividades que são abordadas ao longo do Relatório de Estágio, como é possível observar nas seguintes figuras:



Figura 1 Centro Pedagógico e Interpretativo



Figura 2 Pavilhão Gimnodesportivo

Podemos caracterizar a escola através dos seus elementos físicos e humanos que têm como objetivo aprimorar as possibilidades de ação educativa. Para isso, conta com o Projeto Educativo da Escola estruturado, que visa e dá a conhecer os objetivos fundamentais da escola para os alunos e para a sociedade que a rodeia, partindo da ideia de que a escola “promove a formação integral dos alunos, enfatizando valores humanos de defesa e salvaguarda da vida, da integridade física, psicológica e moral, de promoção do respeito por si e pelos outros e de valores de justiça, honestidade e verdade” (Palmeiras, 2021).

Concentrando-se em todos os alunos e não apenas nas suas avaliações e no seu percurso escolar, mas também na sua integração na sociedade, preparando-os para contribuir e melhorar o meio que os rodeia, a escola enfatiza a oferta de oportunidades e condições tanto aos alunos como a toda a comunidade escolar, incluindo estudantes, professores e funcionários não docentes. O objetivo é desenvolver o ambiente educativo e cultural com ênfase no sucesso académico dos alunos e na progressão na carreira dos professores e dos funcionários não docentes (Palmeiras, 2021).

2.2. Grupo de Educação Física

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras, também conhecida como nº3, tem um grupo de Educação Física representado por 7 professores e 3 professores estagiários. Todos estes intervenientes, tiveram um papel fundamental em todo o processo de adaptação e aprendizagem ao longo do ano letivo. A

vivência partilhada por diferentes professores leva-nos ao conhecimento de diferentes realidades e perspetivas ao que tudo se resume ao desenvolvimento do “EU” não só como professor de Educação Física, mas também como ser humano.

O Grupo de Educação Física, realizava todos os semestres reuniões, com todos os professores da disciplina, incluindo os estagiários, para organizar e desenvolver ideias referentes, não só à disciplina de Educação Física, mas também ao Desporto Escolar e outros projetos que pudessem a ser desenvolvidos ao longo do ano. As reuniões seguiam a ordem de trabalho desenvolvida pela Presidente Prof.^a Maria Batista, onde estavam presentes um balanço das avaliações dos respetivos semestres. Todo este trabalho estava organizado numa minuta, que era disponibilizado por cada professor, onde continha informação das atividades realizadas, avaliações e plano de atividades.

Em relação à minha intervenção, o professor orientador disponibilizou 3 turmas (10^o, 11^o e 12^o) para os 3 estagiários. Assim que cada estagiário tinha acesso à turma, deu-se início à preparação do calendário anual. Para isso é fundamental termos acesso às rotações dos espaços, assim como disponibilidade de todo e qualquer material necessário.

Posto isto, no início do ano letivo, é realizado a distribuição dos espaços por todos os professores de Educação Física e as respetivas turmas. Como foi referido anteriormente, a ESQP tem disponível 1 pavilhão, 1 ginásio e 2 campos exteriores. Estes espaços têm de ser atribuídos aos professores consoante os horários de cada turma como encontra-se disponível no anexo 16.

Os professores do Núcleo de Educação Física cumpriam com o mapa de ocupação de espaços como está descrito na seguinte tabela: Cada professor tinha acesso a esta listagem e a partir deste documento era divulgado qual era o espaço disponível para a aula de Educação Física. Este processo simplificava o planeamento anual de cada turma. Na tabela em anexo 17 é possível observar a divisão de espaços de uma das turmas correspondentes ao meu estágio.

Como é possível observar na figura anterior (1^o semestre), a Escola Secundária Quinta das Palmeiras apresentava três espaços distintos para a prática das aulas de Educação Física: o Ginásio (verde), os Campos Exteriores (amarelo) e o Pavilhão (azul-claro).

Isto significa que seria possível ter três turmas a ter aulas em simultâneo em locais diferentes, desde que as condições meteorológicas no exterior não fossem adversas, no entanto, se houvesse condições meteorológicas adversas, o pavilhão seria partilhado por duas turmas.

É possível também observar o horário da turma do 10^oA, que realizavam as aulas de EF, à terça-feira no período da manhã e à quinta-feira do período da tarde. Neste documento é também possível destacar a informação relativa às férias, avaliações e respetivas modalidades que foram desenvolvidas ao longo do 1^o semestre do ano letivo.

2.3. Professor Estagiário

Como estagiário, inicialmente deparei-me com uma realidade no contexto escolar que era diferente do que estava habituado. Apesar do desafio, este foi encarado com entusiasmo e curiosidade. Aceitei-o com muito orgulho, motivado por objetivos claros: tinha a intenção de adquirir experiência prática e aplicar os conhecimentos que obtive não só na minha licenciatura, mas também durante o primeiro ano do meu mestrado. Aproveitei esta oportunidade, para aprimorar as minhas habilidades e conhecimentos, e também para diversificar as minhas competências na minha área de atuação.

O estágio é uma rampa de lançamento para o mercado de trabalho, especialmente na vertente de ensino. Dá a possibilidade de aprender e conhecer toda a realidade e contexto escolar de uma forma direta e próxima, facilitando o que será a transição entre a realidade académica com a realidade profissional da carreira de docente.

Para este processo de aprendizagem ser levado com sucesso, os meus colegas estagiários tiveram também um papel crucial. Todo o apoio, interajuda e a troca de ideias foram essenciais para o bom desenvolvimento das minhas capacidades. Este grupo representava a juventude, com novas ideias, com novas maneiras de pensar, mas sobretudo vontade de aprender e com espírito alegre e responsável.

Segundo Fernandes (2006), o estágio é considerado um palco riquíssimo para o desenvolvimento do professor que se traduz na transição entre o contexto académico, das vivências, desafios e obstáculos para a profissionalização.

Este processo é o culminar de aprendizagens que nos levou da teoria à prática. A procura pelo conhecimento aprofunda o conhecimento pedagógico do estagiário e contribui para uma caracterização do futuro professor (Selma Garrido Pimental, 2019).

Conseguimos perceber, através de Irene Barros (2018), que o impacto com a profissão, leva à emergência na criação de novos saberes, nos termos de como gostaria de ser como professor e respetivas perspetivas em relação ao futuro da lecionação.

Como Estagiário, tive a possibilidade de lecionar três turmas do secundário da ESQP, nomeadamente 10^ºA, 11^ºC e 12^ºE. Estas três turmas tiveram uma rotação por igual por todo o núcleo de estágio de Educação Física.

Para além das aulas às respetivas turmas, estávamos encarregues também pelo Desporto Escolar com a modalidade de Badminton e dois outros projetos denominados de “Pausas Ativas” e “Desporto Ativo”. Cada estagiário teve ainda a possibilidade de acompanhar uma direção de turma. Eu em específico fiquei com a turma do 7^ºA e auxiliava todo este trabalho com a professora Dina.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Dado que a ESQP é composta por turmas do 3º ciclo e Ensino Secundário, o núcleo de estágio dirigiu-se a outra escola para observar as aulas referentes ao 2º ciclo de ensino. Fomos assim acolhidos pelo Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, dando-nos a possibilidade de assistir às aulas do 5º ano.

As observações das aulas foram realizadas à turma 504 do 5º ano que era orientada pelo professor António Reis, que desde o início mostrou-se disponível para ajudar em qualquer aspeto que suscitasse dúvidas relativamente à turma, realizando também uma breve apresentação aos alunos dos membros do núcleo de estágio, referindo que estaríamos ali para ajudar os alunos.

Esta turma, era composta por 10 raparigas e 10 rapazes, possuindo 3 alunos com Necessidades Educativas Especiais. Apesar desta turma apresentar elementos com NEE não foram mencionadas quaisquer informações médicas a cerca destes mesmos alunos.

Outra informação relevante relativamente à observação desta turma, foi o facto de terem sido realizadas poucas observações de aulas, recaindo sobre o processo de análise da turma.

3.1.1.1 Princípios Base

No 2º Ciclo do Ensino Básico, seguem um regime com base nas aprendizagens essenciais. “*As Aprendizagens essenciais de Educação Física são um conjunto de documentos curriculares que têm como objetivo o desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*” (Aprendizagens Essenciais, 2018).

No 5º ano, cumpre-se a continuidade às aprendizagens adquiridas no 1º Ciclo, iniciando-se a abordagem das matérias de ensino mais detalhadas. Neste ciclo de ensino, a Educação Física abrange três áreas fundamentais: Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física. Cada uma tem objetivos específicos que devem ser alcançados. Com especial atenção que a as Atividades Físicas que se subdividem em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens (Aprendizagens Essenciais, 2018).

Na área das Atividades Físicas, a demonstração de competência ocorre ao alcançar os objetivos estabelecidos para cada matéria, organizados em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens: Introdutório (I), Elementar (E) e Avançado (A). Para atingir o sucesso em cada um

destes níveis o aluno tem de demonstrar desempenho, conhecimentos e atitude que correspondam ao nível em questão, conciliando as competências elaboradas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Aprendizagens Essenciais, 2018).

Através do documento das Aprendizagens Essenciais (2018), as matérias desenvolvidas neste ciclo de ensino (5º ano), o aluno deve desenvolver as competências essenciais no nível Introdutório em 3 matérias das seguintes diferentes subáreas:

- Jogos;
- Jogos Desportivos coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol);
- Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica);
- Atletismo;
- Patinagem;
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais);
- Outras (Luta e Natação).

É de destacar também, a realização dos Jogos Coletivos com bola, nomeadamente Jogo dos Passes, que viria a ser elemento de avaliação nas provas de aferição do 5º ano. Segundo as Aprendizagens Essenciais o aluno deve:

- “Ser capaz de receber a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa para um companheiro desmarcado, utilizando as ações técnicas necessárias;
- Desmarcar-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o adversário;
- Marca o Adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola procurando dificultar a ação do adversário.”

3.1.1.2 Planeamento

O planeamento assume um papel fundamental na parte organizacional em qualquer profissão e a educação não é exceção, pois o mesmo tem grande importância ao longo do ano letivo não só para o professor, mas para os alunos. Quando é realizado um planeamento é tido em conta o que será trabalhado de acordo com o programa estipulado, e deve ser compreendido e aplicado com eficácia para que se obtenha os objetivos propostos para cada aluno consoante o seu ano e as suas capacidades (Stănescu, 2013).

O planeamento do 2º Ciclo do Ensino Básico foi elaborado sem a presença dos estagiários, visto que as observações foram só realizadas durante os meses de maio e junho. Assim sendo, este processo foi

elaborado pelo professor responsável da disciplina de Educação Física em sintonia com a respectiva escola. Foi-nos facultada uma ficha informativa, contendo os dados da turma e dos respectivos alunos.

O Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, adotava um modelo anual dividido em períodos, o que implicava que a disciplina de Educação Física fosse distribuída ao longo de três períodos (1º, 2º e 3º).

No que diz respeito às aulas observadas, como estas apenas foram quatro, houve pouco para assistir. Foi possível acompanhar numa fase embrionária dedicada à modalidade de basquetebol. Com as Aprendizagens Essenciais, os objetivos do nível introdutório eram baseados na cooperação perante os colegas, aceitando as suas ações e as indicações que lhes são dirigidas. Aceitar as decisões de arbitragem e tratar de igual modo os adversários e companheiros, sem colocar em risco a sua segurança e a dos demais, assim como conhecer os objetivos do jogo as principais ações do mesmo. Para trabalhar este tipo de questões, o professor realizou vários exercícios que incluíam movimentações e deslocamentos de jogadores, com e sem bola, diversos percursos com obstáculos e ainda alguns jogos reduzidos.

3.1.1.3 Ensino/Aprendizagem

A observação deste Ciclo de Ensino decorreu durante os últimos dois meses do ano letivo, proporcionando uma visão abrangente das aulas do 5º ano. Estas aulas eram realizadas todas as terças-feiras às 8h:15, com duração de 45 minutos, no pavilhão do Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã. Durante esse período, foi possível analisar diversas atividades e metodologias utilizadas pelo professor, bem como a interação dos alunos desta faixa etária.

Durante as aulas observadas, pude constatar que o professor demonstrava um excelente controlo sobre toda a turma. Cada aula iniciava-se com uma breve explicação para delinear os objetivos a serem alcançados. Essa abordagem ajudava a direcionar os conteúdos abordados na aula, mantendo o foco e o envolvimento dos alunos. Posto isto, o professor procurava fazer um aquecimento que além de ir de encontro com o objetivo da aula, preparando-os previamente para uma maior predisposição e foco para a prática. Após o aquecimento a aula era direcionada para algum gesto técnico, passando para com jogo corrido se o professor assim o achasse que as crianças estavam preparadas. O fim da aula consistia no esclarecimento de dúvidas e deixava em aberto os conteúdos a abordar na seguinte aula.

Preferencialmente, as aulas seguiam uma lógica na qual o professor adotava um estilo de ensino conhecido como “estilo de comando”. Nesse sentido, o professor desempenhava o papel de falar e orientar, enquanto os alunos executavam as tarefas conforme instruídos. O professor assumia a responsabilidade de tomar as decisões, e os alunos obedeciam às instruções, esforçando-se para imitar o desempenho necessário e correto. Esse estilo de ensino envolvia o fornecimento de orientações

específicas pelo professor, e os alunos respondiam através da réplica de acordo com as direções solicitadas (Michael Goldberger, 2012).

Contudo, este estilo tem as suas lacunas. O recinto onde eram lecionadas as aulas de EDF, não tinham as dimensões desejadas o que levava a alguma dificuldade perante o professor comandar toda a turma e por sua vez deixar todos os alunos em exercício. Outra situação observada passou pela parte de agrupar os alunos consoante o seu desenvolvimento, muito pelo facto de a turma ser um pouco heterogénica o que dificultava a questão da individualização do desenvolvimento do aluno.

3.1.1.4 Avaliação

O agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã adota um critério definido pelo Conselho Pedagógico, que é estabelecido antes do início do ano letivo e está fundamentado no currículo nacional de Educação física. Esses critérios são aplicados de forma contínua ao longo dos três períodos. Durante as aulas observadas, não foram identificadas quaisquer formas de avaliação específica muito por apenas termos observado 4 aulas.

A responsabilidade pela aplicação desse parâmetro de avaliação estava a cargo dos professores de cada disciplina ao longo de todo o ano, abrangendo a avaliação inicial, contínua e final. A avaliação inicial estava programada para o início do ano letivo, a avaliação contínua durante todo o ano e a final, no final da respetiva matéria lecionada. Além disso, os alunos também desempenhavam um papel na avaliação através da autoavaliação.

Neste ano de escolaridade, as avaliações finais são representadas numa escala de 1 a 5 valores, onde os níveis 1 e 2 correspondem a “insuficiente”, o nível 3 a “suficiente”, o nível 4 a “bom” e, por fim, o nível 5 a “muito bom”. Essa escala de avaliação é uma ferramenta fundamental para medir o desempenho dos alunos e fornecer feedback sobre o processo de evolução do aluno durante o ano letivo.

Apesar de estar a acompanhar a turma, como já foi mencionado anteriormente, todo o processo de preparação do ano letivo, no que diz respeito às avaliações e planeamento anual e periódico, nunca me foi facultada nenhuma informação relativa aos critérios de avaliação que discriminam o que corresponde a um 1 ou a um 5, no entanto o processo de avaliação deve seguir as aprendizagens essenciais.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário

Como foi designado anteriormente, a ESQP engloba o 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário, sendo-nos atribuídas uma turma correspondente a cada ano do Secundário: 10º, 11º e 12º. Ao longo do ano letivo foi-nos dado a responsabilidade de lecionar estas três turmas em diferentes horários.

A minha lecionação começou com o 11ºC. Turma de Ciências e Tecnologias composta por 17 rapazes e 7 raparigas, com idades entre os 16 e 17 anos. Esta turma tinha a particularidade de ter um aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE). Depois do 11ºC, a minha abordagem foi com o 12ºE, turma de Línguas e Humanidades, continha 6 rapazes e 14 raparigas, com idades entre os 16 e os 18 anos. Também apresentava alunos com NEE, mais precisamente 1 rapaz e 2 raparigas. Por fim, acabei o ano letivo com o 10ºA, também de Ciências e Tecnologias começaram o ano com 15 raparigas e 13 rapazes e consoante algumas desistências acabaram o ano com 10 raparigas e 12 rapazes com idade entre os 14 e 16 anos, contando com 1 aluna com NEE.

3.1.2.1 Princípios Base

O Ensino Básico e Secundário segue as orientações das Aprendizagens Essenciais e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Posto isto, para este ciclo de ensino as Aprendizagens Essenciais elegem as competências como a empatia, comunicação e colaboração como fundamentais no crescimento aluno como cidadão ativo. Também descreve a importância que os alunos têm na sociedade, o que implica ao aluno desenvolver capacidades não apenas a nível académico. Posto isto, é importante orientar a comunidade escolar para práticas pedagógicas que visem promover uma educação abrangente e concisa (DGE, 2017).

Assim sendo as Aprendizagens essenciais representam linhas orientadoras que estabelecem conhecimentos, competências e valores que os alunos devem adquirir ao longo do ano para todas as disciplinas. Com isto, a disciplina de Educação Física define objetivos de aprendizagem baseadas nas Aprendizagens Essenciais garantindo uma formação sólida e abrangente, promovendo o desenvolvimento integral do aluno (DGE, 2018).

Em relação às turmas que estive diretamente envolvido - 10º, 11º e 12º anos, o carácter inicial passa pela revisão dos conteúdos abordados nos 2º e 3º Ciclos de Ensino, principalmente no 10ºano, o que permite a evolução dos conteúdos já adquiridos ou então, recuperar alguma matéria que tenham mais dificuldade. Neste ano, é fundamental estabilizar as aprendizagens preparando os alunos para futuras escolas fundamentadas, isto porque, fatores como a mudança de escola ou de turma podem ter impacto no que diz respeito à estabilização das aprendizagens adquiridas (DGE, 2018).

No 11º ano, as Aprendizagens Essenciais fornecem a possibilidade de escolha para aperfeiçoar ou desenvolver as respetivas matérias. Enquanto, no 10º ano tinha um carácter de revisão, no 11º ano o regime de opções, considerando a diversidade inerente a essa proposta curricular, favorece os alunos após a escolaridade obrigatória, para que estes adquiram um conjunto de conhecimento, habilidades e atitudes necessárias para uma sociedade saudável e ativa (DGE, 2018).

Por fim, o 12º ano envolve o seguimento das escolhas realizadas no ano anterior, possibilitando a opção de desenvolver as habilidades anteriormente escolhidas e conhecer outras atividades. Visto ser o culminar de 12 anos da disciplina, com rigor na escolaridade obrigatória, a orientação recai para o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, garantindo um conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes com vista a valorizar um estilo de vida saudável e ativo (DGE, 2018).

No Ensino Básico e Secundário os programas de Educação Física estabelecem objetivos com vista a potencializar o aluno no seu todo.

Baseando-se nas aprendizagens essenciais, existem três pilares fundamentais que são eles: *“conhecimentos, capacidades e atitudes.”*

- *“O que os alunos devem saber (os conteúdos de conhecimento disciplinar estruturado, indispensáveis, articulados concetualmente, relevantes e significativos);*
- *Os processos cognitivos que devem ativar para adquirir esse conhecimento (operações/ações necessárias para aprender);*
- *O saber e ele associado (mostrar que aprendeu), numa dada disciplina na sua especificidade e na articulação horizontal entre os conhecimentos de várias disciplinas, num dado ano de escolaridade”* (DGE, 2020).

Posto isto, estes princípios orientam a prática educativa e procura criar um ambiente de ensino eficiente, que promova o desenvolvimento integral dos alunos e o seu sucesso académico (DGE, 2020).

3.1.2.2 Planeamento

O planeamento é o reflexo de uma abordagem construtiva da atividade. A sua estrutura depende do ano letivo, material didática, tradição escolar e opções dos alunos (Fabrizio Zeri, 2023).

Segundo João Andrade (2020), este processo define-se por diversas decisões tomadas antes de começar o ano letivo. São escolhas coerentes e lógicas em função dos objetivos pretendidos para cada ano, sendo a curto, médio ou a longo prazo, provando que toda a estratégia é bem delimitada.

O grupo de Educação Física tem previamente preparado a organização as aulas, dos espaços e das respectivas matérias a desenvolver nos anos do 10^o, 11 e 12^o. Através das matérias descritas no Capítulo do “Principio Base”, cada ano cumpre com os seus objetivos. Nesse sentido, o Núcleo de Educação Física apresenta um programa anual de Unidades Didáticas para todos os anos na ESQP, conforme detalhado no anexo nº1.

Com objetivo de facilitar a leitura e interpretação dos espaços destinados às aulas de Educação Física, foram desenvolvidas três tabelas em Excel para os três anos letivos. Cada tabela dividia as aulas por três espaços distintos: Ginásio (verde), Exterior (amarelo) e o Pavilhão (azul). Além disso, cada turma tinha distribuído todas as matérias com vista a serem desenvolvidas durante o ano letivo 2022/2023. Contudo, era possível constatar informações sobre férias, avaliações e horários de cada turma. Todos os detalhes referentes ao 10^o, 11^o e 12^o ano podem ser visualizados nos anexos 2, 3 e 4, respetivamente.

Após este processo, é necessário dar desenvolvimento ao modelo por “Etapas” implementado na ESQP. Optando pela lecionação das várias modalidades, previamente organizadas é necessário ir de encontro às AE para cada ano letivo. Posto isto, as Unidades Didáticas (UD) intervêm neste processo com intuito de ser uma linha orientadora através da avaliação diagnóstica e os objetivos para o final do ano letivo, como é possível constatar no anexo 9 com a modalidade de basquetebol do 10^oA.

Em suma, este processo requer uma logística muito dinâmica, levando em consideração os espaços, modalidades, disponibilidade dos espaços, condições da escola, materiais e até mesmo as condições climáticas, como o frio e o calor em diferentes épocas do ano.

3.1.2.3 Ensino/aprendizagem

Esta etapa surge após o planeamento, colocando toda a componente teórica anteriormente descrita, em prática. É aqui que o professor estagiário se depara com a realidade da aula em si e coloca todo o conhecimento teórico em sintonia com a finalidade da prática, isto é, levar os alunos a conseguirem cumprir com os objetivos pretendidos para a disciplina de Educação Física.

Como foi anteriormente descrito, a minha intervenção foi direcionada para três turmas, sendo que, o meu comportamento, perante as três diferenciou consoante as características de cada uma. Esta experiência promoveu uma aprendizagem importante, que aprimorou as minhas valências para o meu futuro na área.

Após uma pequena apresentação entre professores e alunos, na primeira aula, cada estagiário ficou responsável por uma turma. A primeira experiência como professor foi com o 11^o C. Desde o primeiro contacto com a turma tive autonomia total para intervir, relacionar e lecionar para com a mesma.

Inicialmente fiquei apreensivo perante o sucedido, pois apesar de já ter estado numa situação semelhante, mas como treinador de formação, no contexto de ensino e da Educação Física era a primeira vez. Durante esta primeira experiência (principalmente primeiras semanas) é importante encontrar maneiras de passar aos alunos que o professor tem o controlo da situação e que é este que estabelece limites. Apesar de na altura ter sido uma situação confusa e delicada deu-nos bagagem importante para o decorrer do ano letivo.

A Educação Física apresenta uma vertente diferenciada para com as outras disciplinas que é a parte prática, posto isto todos os alunos foram submetidos a um questionário para os professores terem acesso a informações de cada aluno referente à existência, ou não, de limitações para a prática de exercício físico.

As primeiras aulas foram condicionadas pelo facto de a escola ter entrado em obras o que levou a alguns ajustamentos no planeamento das mesmas. Isto levou a que os alunos não tivessem espaço para as aulas práticas, visto que o pavilhão foi transformado em salas de aula e os campos no exterior estavam interditos de utilização devido às condições climatéricas. Esta fase foi aproveitada para a lecionação das componentes da área dos conhecimentos teóricos das respetivas turmas. O professor orientador recomendou ainda a realização de jogos pré desportivos com objetivo de conhecer a turma e facilitar a introdução das diversas matérias que seriam lecionadas ao longo do ano letivo.

A intervenção nas turmas de Secundário destacava-se pelos planos de aula que eram enviados ao orientador com antecedência de 48 horas. Após a realização da aula, eram enviados os respetivos relatórios, onde era descrito tudo o que se passou na aula, incluindo uma análise individual dos destaques positivos e menos positivos, como temos no anexo nº 10.

A turma do 11ºC tinha dois blocos de 90 minutos, com aulas à segunda-feira, às 8h:20 da manhã e quinta-feira às 10h:00. Este horário, principalmente na primeira aula da semana, resultava em atrasado por parte dos alunos.

Os planos de aula tinham como objetivo desenvolver as capacidades dos alunos, seguindo uma sequência lógica do mais simples para o mais complexo, como pode ser observado no anexo 5.

O 12ºE, tinha como horário na disciplina de Educação física à terça-feira às 10h00 um bloco de 90 minutos e quinta-feira um bloco de 45 minutos também no mesmo horário. As aulas de 45 minutos foram das maiores dificuldades do presente estágio, visto que o tempo de aula era reduzido.

Dando seguimento à minha intervenção, a última turma foi o 10ºA. Com o horário todas as segundas-feiras às 10h00 e quintas-feiras às 15h00. Assim como acontecia com o 11º ano, eram duas aulas de 90 minutos.

Posto isto, procurei ser um professor que estabelecesse um bom clima de aula, inovador e dinâmico com objetivo de ir de encontro às necessidades dos alunos e objetivos.

A parte inicial, estava reservada para a chamada. Inicialmente era um processo que levava mais tempo dado a ainda não conhecer os alunos, no entanto, com o passar do tempo, foi-me possível arranjar estratégias para minimizar o tempo perdido de aula. Procurava ter todos os alunos virados para o professor e de costas para eventuais distrações, ou como por exemplo de costas para o sol. Neste momento da aula questionava os alunos se apresentavam algumas dúvidas em relação às aulas anteriores. Era também um momento para estabelecer alguma empatia entre o professor e os alunos. Após a chamada, que era realizada ao mesmo tempo que o aquecimento, eram abordados os objetivos pretendidos para a aula e os alunos realizavam e preparavam o seu corpo para a parte fundamental através de jogos e posteriormente mobilização articular.

A parte fundamental ficava organizada em dois pontos. Primeiro ponto onde é desenvolvido aprendizagens da respetiva matéria, muitas das vezes praticada em circuito. No segundo ponto, a parte mais alongada da aula, baseava-se sobretudo pela parte do jogo, sendo que, a maior parte das vezes esta era condicionada por diferentes variáveis. Por exemplo, em situação de jogo reduzido, valorizar os conteúdos abordados (no caso da modalidade de basquetebol se o objetivo da aula era realizar o lançamento na passada), cada aluno que realizar ponto através de lançamento da passada o ponto vale a dobrar.

Já na parte final, tínhamos o retorno à calma, através de alongamentos e relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões. Esta parte era utilizada também para fazer um balanço da aula, com referência aos aspetos negativos e positivos deixando em aberto os conteúdos a abordar na aula seguinte. Em semicírculo o professor aproveitava por realizar algumas perguntas sobre a matéria abordada em aula. Percebendo se os alunos incutiram a matéria ou não.

3.1.2.4 Avaliação

A ESQP assume o ano letivo 2022/23 por dois semestres com vista ao acompanhamento contínuo das aprendizagens do aluno. Este sistema permite, através das diferentes avaliações registadas ao longo do ano letivo, um acompanhamento mais detalhado, quer para o próprio aluno, como para os Encarregados de Educação, permitindo um acompanhamento mais consistente e contínuo por parte dos professores.

Segundo (Joana Simões, 2014), no processo educativo, a avaliação esta diretamente associada ao processo ensino/aprendizagem, muitas das vezes esta é interpretada como uma simples atribuição de notas ao aluno, o que é um pensamento incorreto. Simões (2014) também defende que a avaliação é

um processo onde o aluno deve ser orientado de acordo com as possibilidades e necessidades do mesmo.

No presente estágio, todas as turmas foram submetidas a uma avaliação diagnóstica, que foi elaborada previamente, juntamente com as unidades didáticas das respectivas modalidades que visam a ser desenvolvidas ao longo do ano. É possível constatar no anexo nº 7, um exemplo de avaliação diagnóstica na modalidade de andebol.

Durante o ano letivo, as turmas eram submetidas à avaliação no 1º e 2º semestre. O 1º semestre a avaliação era única e exclusivamente pelo trabalho desenvolvido pelo aluno no respectivo semestre, no entanto no 2º semestre, era considerado não só o 2º semestre, mas também uma média do aluno durante o ano todo (1º e 2º semestre). No meio de cada semestre eram realizadas avaliações intercalares. Estas avaliações eram denominadas por “*reports*”, onde o professor tinha de preencher informações de cada aluno no âmbito da participação, comportamento e desempenho, como pode ser observado no anexo nº 6.

A avaliação requer uma especial atenção no que diz respeito às aprendizagens. Segundo Nobre (2015) esse processo depende de dois pilares: a competência profissional e exigência social, que relacionados designam a avaliação.

Na Educação Física a avaliação segue as linhas orientadoras que estão estabelecidas nas aprendizagens essenciais. Segundo este documento “*As aprendizagens Essenciais são documentos de orientação curricular base na planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, e visam promover o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*” (2020).

O Núcleo de estágio seguiu as normas já implementadas pelos restantes colegas também professores de Educação Física. A avaliação quantitativa subdividia-se por 80% para os conhecimentos e capacidades e os restantes 20% para a comunicação, atitudes e comportamentos em contexto de aprendizagem. Todas estas percentagens estão devidamente descritas no anexo número 8.

Primeiramente, os 80% são repartidos pelos diferentes parâmetros de avaliação. Começando pelas matérias das respectivas modalidades descritas pelo planeamento, como é possível observar no ponto 3.1.2.2, um dos conteúdos a avaliar através das Aprendizagens Essenciais (2020), 10º ano, nível introdutório na modalidade de futebol “*O aluno realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: receção de bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação, e em situação de exercício cabeceamento.*”

Posto isto, a aptidão física também é englobada nos 80%. Contabilizada não só pelas aulas onde são desenvolvidas estas capacidades, mas também através dos testes do FIT-Escolas. Segundo a DGE (2020) na área da Aptidão Física, “*o aluno deve ficar capaz de desenvolver capacidades motoras*

evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT-Escolas para a sua idade e sexo". No presente ano, o professor orientador utilizava três vertentes para avaliação, sendo elas a Aptidão Aeróbia, traduzida no teste do vaivém; Composição Corporal através do índice de Massa Muscular (IMC) e por fim, na Aptidão Neuromuscular o teste dos Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Impulsão Vertical, Flexibilidade dos ombros e a Flexibilidade dos Membros Inferiores. Todos estes testes seguiam as normas do programa de FIT-Escolas (2021).

Por último, os testes teóricos também contabilizavam nesta vertente dos 80%. No nosso estágio, cada turma, por nós lecionada, teve dois testes, um em cada semestre. Esse método de avaliação continha os conteúdos teóricos da respetiva modalidade e a parte da Área dos Conhecimentos. Passando a citar as AE (2020), no caso do 10º ano, "*o aluno deve ficar capaz de: Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, à composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a efetividade e a qualidade do meio ambiente*". Esta área também foi avaliada em trabalhos de grupo elaborados pelos alunos durante o ano letivo.

Os restantes 20% recaem pela comunicação, atitudes e comportamentos em contexto de aprendizagem. Estas habilidades estão presentes em todos os alunos durante todo o ano, sendo fundamentais para desenvolver ferramentas para resolver problemas e enfrentar desafios com resiliência, não só no contexto escolar, mas para as suas vidas pessoais.

3.1.3 Reflexão Global sobre a Área I

O estágio serviu como balanço inicial do que será a minha carreira como docente. Desde início toda a comunidade escolar recebeu-nos de braços abertos, tornando toda esta experiência ainda mais inesquecível. Visto que, o estágio requer grande interação e cooperação entre todos os envolvidos, a orientação do professor foi fundamental no processo de desenvolvimento de habilidades educativas e no fornecimento de feedbacks construtivos. O grupo do núcleo de estágio foi a base de todo o trabalho desenvolvido, pois eram os meus colegas que estavam todos os dias comigo e que tiveram um papel preponderante no que toca ao desenvolvimento profissional e pessoal.

Começando pelas observações do 2º ciclo do Ensino Básico, contribuíram para perceber que é uma realidade diferente da qual estamos habituados. Apesar de termos observado poucas aulas, é notório que este nível de ensino envolve comportamentos, intervenções e conhecimentos distintos. As aulas envolvem mais no controlo da turma, a nível disciplinar pois esta faixa etária tem maior facilidade em distrair-se e perdem rapidamente o foco. O professor no início das aulas, pretendia realizar exercícios

que requeressem mais gasto de energia pois os alunos naquele horário possuíam um estado mais ativo propício à desatenção em aula, ou seja, o professor tinha como objetivo diminuir esse estado, para que a aula pudesse correr com normalidade sem paragens para chamadas de atenção.

É necessário referir que a observação e ajuda em alguns exercícios foram os únicos fatores de envolvimento com a turma. Mencionar também que pelo facto de se terem realizadas poucas aulas, não houve espaço para a lecionação de uma aula, sendo uma situação compreensível dado o número de aulas observadas.

No que diz respeito ao 3º Ciclo Básico e Secundário, todas as aulas lecionadas pelos estagiários eram observadas pelo orientador e o respetivos colegas estagiários. Este processo deu-nos a possibilidade de rever e reajustar os erros cometidos ao longo de todo o ano. Todas as semanas, o NE tinha uma reunião onde eram discutidos problemas e as respetivas soluções com intuito de evolução por parte dos estagiários. Este método foi extremamente importante para evolução no estágio em todos os aspetos, partindo do facto que os erros fazem parte do crescimento pessoal e profissional em vários aspetos. Cometer erros é uma parte natural do processo de aprendizagem e leva-nos a lições essenciais para a vida e para o contexto profissional.

No que diz respeito à relação professor/aluno, as três turmas apresentavam comportamentos distintos umas das outras o que levava a ter comportamentos diferentes para cada turma. Começando pela turma do 11º ano, foi a minha primeira turma, o nervosismo e ansiedade faziam parte do meu comportamento inicial, contudo, com o passar das aulas foi naturalmente desaparecendo. Era uma turma muito competitiva e distraída. Procurei realizar diversos exercícios através da competição, mas sobretudo que respeitassem as regras dos mesmos, o que por vezes era uma tarefa complicada pois faziam de tudo para vencer. No plano de aula optava por realizar as equipas previamente de maneira que as equipas ficassem equilibradas. Estas alterações tornavam a aula mais agradável e permitia que esta seguisse os objetivos pretendidos de cada exercício. Evitava deixar os alunos de frente para eventuais distrações e que estivessem focados no professor. Talvez por ter sido a primeira turma, criei uma ligação especial para com toda a turma o que facilitou a minha motivação para a lecionação.

De seguida, a minha intervenção passou para a turma do 12ºano. Em relação ao 11º ano, a minha ansiedade e nervosismo inicial eram distintos. Visto que, o meu à-vontade era mais notório, procurei não cometer os mesmos erros da turma anterior. Esta turma, era muito heterogénica e tinha menos pré-disposição para as aulas de EF, o que levou a alguns ajustes em relação à minha intervenção. Tentei incidir mais no feedback motivacional e utilizar música durante as aulas com vista a motivar os alunos para a prática. Nas aulas de 45 minutos tive dificuldades na gestão do tempo para a minha lecionação, por vezes os exercícios não eram realizados. Posto isto, procurei dar continuidade às aulas de 90 minutos, realizando exercícios da aula anterior durante as aulas de 45 minutos, e também otimizar o tempo da explicação inicial, reduzindo-a ao essencial.

Por fim, a turma do 10^o. Esta era uma turma extremamente bem-comportada o que facilitava a minha intervenção, visto que não havia comportamentos desviantes. Explorei mais conteúdos específicos de cada matéria e na implementação de diferentes matérias ao mesmo tempo. Optei por desenvolver mais a reflexão final e estabelecer uma relação mais próxima para com os alunos.

Ao longo do ano letivo foram várias as situações em que teve de haver uma adaptação ao contexto, ou seja, em várias situações as condições meteorológicas e as obras realizadas na escola não permitiram a lecionação da aula na maneira que estava planeado, tento por vezes realizar a aula em meio pavilhão e em certas ocasiões realizar uma aula teórica numa sala de aula, onde se pretendia aprofundar o conhecimento científico das modalidades ou então a área dos conhecimentos dos respetivos anos.

Nesta experiência as maiores dificuldades que apresentei passou pela gestão de tempo durante a lecionação das aulas, fazendo com que por vezes não cumprisse com o tempo estipulado do exercício no plano de aula. Outro obstáculo que enfrentei foi na realização das reflexões finais na parte final da aula pois por vezes encontrava-me nervoso. Outro ponto menos positivo recai no que toca ao posicionamento durante a aula, pois por vezes individualizávamos o processo de aprendizagem e tornava-se difícil estar orientado para a restante turma.

Em suma, o facto de ter lecionado a três turmas diferentes permitiu a análise de cada uma e um processo de adaptação distinto. Outro fator que deva referenciar é o caso de que houve um acentuado desenvolvimento naquilo que era o estado emocional e nervosismo ao longo do ano letivo, podendo também referir que o estágio de EF teve grande importância dado que permitiu que desenvolvesse habilidades, conhecimento e confiança para num futuro próximo poder obter uma carreira de sucesso como docente.

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

3.2.1. Desporto Escolar

O Núcleo de estágio de Educação Física ficou responsável por dinamizar e orientar o Desporto Escolar (DE) e o Desporto Ativo em simultâneo. Este processo desenvolveu-se com os três estagiários através de uma rotação dinâmica e construtiva dando a possibilidade de cada estagiário desenvolver não só as suas capacidades aprendidas durante a sua formação académica, com o grande objetivo de promover as aptidões físicas dos alunos e o gosto pela modalidade.

A modalidade de badminton, no DE, vem a ser implementada a vários anos pelo nosso professor orientador. Este facto proporciona aos estagiários um forte sentido de responsabilidade de continuação do excelente trabalho que tem sido desenvolvido durante estes anos.

Os treinos de badminton estavam programados no ginásio da escola, para as quartas-feiras das 14h às 16h, contado com aproximadamente 25 elementos do sexo masculino e feminino distribuídos por dois escalões. Os iniciados compreendiam os alunos do 7º ano ao 9ºano e os juvenis os alunos do 10º ano ao 12ºano.

Assim como os planos de aula, os planos de treino do Desporto Escolar (DE) tinham de ser enviados com 48h de antecedência para o nosso professor orientador. Como podemos observar no anexo 11, os planos de treino concebiam informações em relação aos objetivos e comportamentos desejados para cada escalão.

Como foi referido anteriormente, os dois escalões do DE treinavam em simultâneo, contudo a competição era destinada a cada escalão. Os iniciados tiveram duas competições regionais, na Escola Secundária Frei Heitor Pinto e Escola Secundária Quinta das Plameiras e a respetiva fase final em Proença-a-Nova. No escalão de juvenis, a competição funcionava nos mesmos moldes que os descritos anteriormente, duas fases regionais na Escola Secundária Campos Melo e Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Posteriormente a estas duas fases regionais temos a fase final que se realizou na Sertã.

Em ambos os escalões, a ESQP fez-se representar nas fases finais o que demonstra o ótimo trabalho que vem a ser desenvolvido ao longo dos anos. O balanço deste projeto de Desporto Escolar é positivo. Para além dos resultados de relevo que foram adquiridos, é possível destacar a importância da nossa aprendizagem para lidar com os nossos alunos num contexto diferente da lecionação. É de salientar, por exemplo, a necessidade de ajudá-los durante as provas, no que diz respeito a uma vertente mais psicológica, destacando o aprender a lidar com frustrações, com o nervosismo e até aprender a abstraírem-se para poderem concentrar-se totalmente nos aspetos relevantes do jogo e da competição.

Comparando estas duas vertentes, é possível concluir que diferem desde a organização, à preparação e a implementação, sendo necessário capacidades diferentes para lidar com ambas. No DE também foi possível adquirir conteúdos no que diz respeito à gestão e organização deste tipo de eventos. Visto que, a nossa escola também foi possível passar pelos bastidores do que é organizar e preparar uma competição deste calibre.

Em suma, as diferenças entre a lecionação e o desporto de competição são notórias. Enquanto a lecionação foca-se na transmissão de conhecimentos e no desenvolvimento de habilidades dos alunos, o Desporto Escolar converge pela superação de desafios e tem em vista não só, mas também aos resultados competitivos. Com isto, não quer dizer que o DE está focado apenas e exclusivamente nos resultados desportivos. O objetivo principal do Desporto Escolar é desenvolver competências sociais através do Desporto.

3.2.2. Intervenção na Escola

A Escola Secundária da Quinta das Palmeiras fornece aos alunos diversas atividades ao longo do ano letivo com vista a promover novas experiências aos alunos. Posto isto, o NEEF teve a oportunidade não só de criar como também de dar a continuidade a diversos projetos.

“Pausas Ativas”

O “Pausas ativas” é um projeto que já vem a ser desenvolvido durante o ano passado na nossa escola. Consiste na realização de atividade física leve a moderada durante os intervalos das aulas para os professores e secretariado.

Cada estagiário tinha a responsabilidade de preparar uma pequena sequência de movimentos que seria realizada em simultâneo por parte de todos os intervenientes, ao som da música. Essa sequência culminava numa demonstração de uma aula em grupo, mostrando a aplicação dos movimentos ensinados.

É de salientar que serão detalhadas mais informações sobre as “Pausas Ativas” durante o trabalho de investigação.

Neste projeto, a minha participação passou por implementar uma vez por semana, consoante o horário definido no anexo 19, exercícios ao som da música, num estilo de repetição onde os funcionários replicavam os movimentos por mim realizados.

“Desporto Ativo”

O projeto “Desporto ativo” (DA), funcionava em simultâneo com o Desporto Escolar, estando por isso um estagiário encarregue do DE e outro do DA. O grupo de estágio inicialmente abordou o projeto a todas as turmas da escola e a sua participação era facultativa.

Este programa, baseava-se na prática de modalidades e jogos que não fazem parte dos programas de Educação Física ou de modalidades que mesmo que façam parte do programa, não sejam praticados com tanta regularidade, dando a oportunidade de experimentar mais vezes, em diferentes contextos e sem o recurso de serem avaliados. O principal objetivo passava por promover a participação de todos os alunos e a prática regular de atividade física.

O projeto DA estava estruturado com um plano e o respetivo relatório. A minha participação neste projeto ocorreu no mês de dezembro. Após um mês de envolvimento, o estagiário encarregado passava para o DE e assim sucessivamente, até que restasse apenas um estagiário responsável por apoiar os outros dois. Devido a algumas dificuldades na gestão dos espaços, principalmente devido a obras em curso, o nosso projeto foi realizado principalmente no exterior, numa parte das bancadas ou então na outra metade do ginásio, conforme documentado no anexo 12.

Semana Europeia do Desporto

Na semana de 23 a 30 de setembro celebrou-se a Semana Europeia de Desporto. Com objetivo de promover a atividade física e estilos de vida saudáveis um pouco por toda a Europa. O núcleo de Educação Física decidiu celebrar este dia com dois mil e vinte e dois (2022) saltos à corda por todos os alunos da escola. Este desafio, era abordado durante as aulas de Educação Física, o que lançava um desafio a todos os professores de EF a criar estratégias inovadoras para a implementação dos saltos à corda durante as suas aulas. No meu caso específico, introduzi os saltos à corda no plano de aula do 10ºA conseguindo conciliar o objetivo da aula com os saltos a corda.

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

A ESQP apresenta um departamento altamente classificado que representa os alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE). No dia 5 de dezembro de 2022 o núcleo de estágio de Educação Física decidiu celebrar o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência não só com os NEE mas também com as turmas de Educação Física.

A nossa atividade contou com duas partes: Basquetebol em Cadeira de Rodas e Voleibol Sentado. Com isto, a intenção passou por dar oportunidade a todos os alunos da prática de dois desportos diferentes, evitando tempos parados e com a máxima atividade possível. A minha intervenção passou pela parte da gestão e responsável da parte do voleibol sentado.

O Basquetebol em Cadeira de Rodas teve como objetivos dar a conhecer este desporto, mas numa realidade no interior do país. Em pareceria com Coach Marco Galego e APD Delegação Distrital de Castelo Branco deram a conhecer a realidade deste desporto no Distrito de Castelo Branco e a nível da Seleção Nacional.

O Voleibol Sentado teve como objetivo dar a conhecer a própria modalidade e as dificuldades dos atletas que praticam este desporto, através de jogos reduzidos e as respetivas regras.

Foi primeira atividade realizada totalmente por nós, o que apresentou desafios adicionais uma vez que não tínhamos uma compreensão completa de como todo o processo funcionava. No entanto, conseguimos concluir esta atividade com sucesso. Podendo observar um dos trabalhos que desenvolvi, nomeadamente o panfleto, que está disponível no anexo 13.

Projeto de Comunicação no CPI

Esta atividade foi elaborada por todos os núcleos de estágio o Núcleo de Estágio de Português e Espanhol, Físico-química e Educação Física durante os meses de fevereiro e março, de 16/02/2023 a 15/03/2023 mais precisamente.

O tema da atividade consistia na comunicação e a sua evolução ao longo dos anos. O Centro Pedagógico e Interpretativo (CPI) estava dividido em 3 estações, a estação de Português e Espanhol, a Físico-química e por fim a de Educação Física.

Esta última estação representava o futuro da comunicação. Passava por duas partes, a primeira onde tínhamos uma professora convidada que do outro canto do mundo, dava uma pequena aula de steps e a segunda, por um pequeno jogo interativo com 8 perguntas de escolha múltipla onde os alunos tinham de ouvir um determinado som e associá-lo a uma modalidade. A turma inicialmente era dividida em 3 grupos, cada grupo estava numa estação e depois eram realizadas trocas por tempo. Todo este processo era acompanhado por dois vídeos elaborados pelos estagiários. Neles, todos acompanhavam os vídeos, e o estagiário responsável fornecia informações importantes para concluir as tarefas apresentadas nos vídeos.

Este projeto contou com a presença de 24 turmas, mais de 800 alunos, cerca de 30 docentes da escola, escolas convidadas, alunos e professores da Universidade da Beira Interior (UBI). A atividade decorreu de forma bastante positiva e permitiu que desta forma houvesse uma maior consciencialização da parte dos alunos para a importância da comunicação nos tempos que decorrem e a sua evolução ao longo dos anos.

O CPI é destinado para atividades que podem ser desenvolvidas por toda a comunidade escolar. Assim, durante o Projeto de Comunicação de CPI, foi realizada uma pequena contextualização inicial e, posteriormente cada turma foi dividida por três estações, sendo que a estação de EDF, ficava distribuída da seguinte maneira como podemos constatar no anexo 20.

À conversa com Leandro Grimi

Esta palestra contou com um antigo jogador profissional de futebol que veio transmitir e inspirar os nossos alunos com a sua carreira não só profissional, mas também pessoal.

A atividade realizou-se no dia 20 de abril de 2023, no auditório do Centro Tecnológico de Inovação e contou com a presença de 80 alunos da ESQP, figurando turmas de várias idades e 8 docentes.

O objetivo desta iniciativa passou por dar oportunidade a toda a comunidade escolar de aprender com um atleta profissional que pisou alguns dos maiores palcos da Europa na sua modalidade. O sucesso do orador deu a possibilidade de viver diferentes realidades no mundo do Futebol.

Durante a conversa referiu as dificuldades vividas e os obstáculos que teve de superar para chegar ao topo, e essa foi a principal mensagem a ser transmitida aos alunos, de que é preciso trabalho, dedicação e empenho para o todo e qualquer sucesso.

Toda esta atividade foi realizada pelos três estagiários. No entanto, coube-me a responsabilidade de transmitir informações e convidar as turmas para esta palestra. Além disso, elaborei um cartaz para promover o evento, como pode ser visto no anexo 14.

Dia da Criatividade e Inovação

O núcleo de Estágio de Educação Física, celebrou o dia da Criatividade e Inovação com a presença da Associação de Matraquilhos e Futebol de Mesa da Beira Interior (AMFMBI) juntamente com o Personal Trainer Paulo Pedroso do ginásio CityGym.

No dia 28 de abril, contou com a presença da AMFMBI para dinamizar esta modalidade que tem vindo a crescer na região. Os alunos tiveram a oportunidade de conhecer uma modalidade que tem sido esquecida pelas novas gerações.

Na presença do PT Paulo Pedroso, os alunos realizaram uma atividade que levou aos alunos jogos dinâmicos onde o foco estava no trabalho da aptidão física.

Contamos com a presença de 4 turmas, 90 alunos e 4 professores. O diretor da escola, João Paulo Mineiro também se fez representar juntamente com o presidente da Câmara Municipal da Covilhã Vítor Pereira e a respetiva comitiva. No RE está presente algumas imagens no anexo 18.

3.2.3. Direção de Turma

O diretor de turma tem um papel fulcral no sistema de ensino, em Portugal faz parte da coordenação pedagógica com vista a desenvolver e promover o sucesso educativo, é visto como um líder pedagógico que estabelece a ligação entre a escola e a família (Farinha, 2012).

O professor orientador de estágio no ano letivo 2022 e 2023, não tinha nenhuma turma para acompanhar como diretor de turma, sendo então atribuído a cada estagiário uma turma e o respetivo diretor de turma.

O 9^ºA foi a turma que acompanhei e fazia parte da direção de turma da Professora Dina Rodrigues. Esta turma era composta por 28 alunos, 13 rapazes e 15 raparigas com as idades compreendidas entre os 13 e 15 anos. É importante salientar que esta turma apresentava 3 alunos com Medidas Universais e Acomodações Curriculares e 1 aluno com Medidas Universais e Acomodações Curriculares, Medidas Seletivas posto isto, estas características foram fundamentais para perceber como todo este processo se desenvolve desde as medidas que ajudam na inclusão ao processo de ensino à aprendizagem.

Como professor ajudante, foi possível acompanhar a turma em diversos momentos do ano letivo. As reuniões de conselho de turma aconteciam pelo menos duas vezes em cada semestre, tendo

participado em todas elas. O meu papel passava por auxiliar na realização das atas, as respetivas presenças, planos de recuperação, atividades realizadas pela turma ao longo do ano e planos dos alunos com NEE.

Cada diretor de turma tinha disponível um horário de atendimento para os pais, no caso de haver assuntos importantes ou não, a resolver. Muito do papel da diretora de turma estava focado na justificação de faltas por parte da turma. Através deste acompanhamento foi possível perceber as dinâmicas e exigências do que é ser diretor de uma turma. Toda esta dinâmica e conjunto de responsabilidades é fulcral para haver transparência na troca de informações entre o meio escolar e os respetivos encarregados de educação.

3.2.4. Integração com o Meio

Todo o processo de integração ao ambiente escolar da Escola Secundária da Quinta das Palmeiras foi tranquilo e eficiente. Isto deveu-se, principalmente pelo facto de todo o núcleo de estágio ser acompanhados pelo Professor Nuno. Logo de início tivemos uma visita guiada que nos permitiu conhecer todos os espaços da escola assim como os funcionários, professores, o diretor e o restante staff. Toda esta receção por parte do corpo docente e não docente contribuíram para tornar esta adaptação um processo enriquecedor e agradável.

Antes de começarmos as nossas responsabilidades pedagógicas, participamos numa reunião onde tivemos a oportunidade de sermos apresentados a todos os professores. Foi possível fazer uma pequena apresentação e partilhar quais os nossos objetivos não só para com os nossos alunos, como também para toda a comunidade escolar. É importante salientar

Em relação à minha intervenção, consigo afirmar que fui muito bem recebido por todos os alunos. Embora cada turma possua as suas características individuais, enfrentei o desafio de ser visto como professor estagiário, sendo um jovem que está a iniciar a minha carreira como docente. Foi notável que, com o passar do tempo, os intervenientes neste processo (alunos e professor) desenvolveram confiança e empatia, facilitando a relação entre professor e aluno.

Apesar de, infelizmente, a rotação entre as três turmas ter provocado uma quebra relativamente à conexão estabelecida com os alunos, considero que esta foi uma vantagem dado que promoveu muita aprendizagem, o que provocou uma adaptação da minha parte consoante as diferentes turmas. Trazendo ainda benefícios significativas no que diz respeito à adoção de diferentes ferramentas de acordo com as características e objetivos específicos. Este processo, proporcionou um leque diferenciado de experiências e a possibilidade de evoluir as minhas capacidades não só como professor de Educação Física, mas também como ser humano.

É importante salientar que o núcleo de Educação Física procurou aproximar a comunidade escolar do meio envolvente, convidando entidades externas à escola, ajudando a estabelecer uma ligação sólida e próxima entre a escola e a comunidade.

3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II

O badminton, modalidade lecionada no Desporto Escolar (DE), sempre despertou muito interesse o que promoveu, da minha parte um maior empenho e destaque nesta área. Todo o processo que envolve o DE difere da lecionação das aulas. Partindo dos treinos, organização das saídas, autorizações, convocatória, competição e a própria motivação dos alunos requiere um envolvimento complexo e diferente àquele com o qual nos deparamos durante a lecionação.

De salientar que durante todo o ano, tivemos uma grande participação nos treinos por parte dos alunos. Esta grande adesão promoveu o espírito competitivo entre eles, mesmo em contexto de treino e permitiu seguir os planos de treino previamente planificados, por exemplo, no que diz respeito ao número de jogadores por estação.

Além de considerar que os objetivos pretendidos para o DE foram conseguidos com sucesso, não só no contexto de competição, mas também no contexto pessoal de todos os envolvidos, é de destacar que, no que diz respeito às atividades desenvolvidas durante o ano, estes mesmos objetivos também foram cumpridos, superando as expectativas.

Como foram descritas em parágrafos anteriores, as atividades elaboradas pelo Núcleo de Estágio diferenciaram-se das demais pelo envolvimento da comunidade escolar, inovação, criatividade e empatia estabelecida. Primeiramente foi realizado o briefing, onde eram descritos os objetivos da atividade, população alvo, material necessário e distribuição das tarefas. Era designado trabalho específico para cada um dos estagiários, assim como para algum outro professor que estivesse a colaborar. O trabalho dos estagiários passou pela realização e divulgação do cartaz, reserva do material, assim como também dos espaços necessários, comunicação com os convidados e qualquer outra necessidade inerente durante a realização da atividade. Todo este processo requer de um trabalho previamente estruturado, sempre a contar com as autorizações do Gabinete do Diretor e da colaboração da escola.

No que diz respeito à função de Diretor de Turma (DT), foi importante acompanhar este processo de início ao fim. Este domínio envolve uma organização complexa e procedimentos burocráticos que por vezes, passam despercebidos, como por exemplo:

Partilho da opinião de que os diretores de turma devem receber reconhecimentos e benefícios adequados em reconhecimento ao árduo trabalho que desempenham.

Em síntese, esta experiência na área deu-me a conhecer o funcionamento e gestão do que é o Desporto Escolar, Direção de Turma e as Atividades elaboradas no ano letivo 2022/2023. Acredito que dar seguimento ao trabalho que foi desenvolvido e ainda realizar atividades fora do contexto escolar promove uma ligação mais coesa e forte com toda a comunidade, sendo benéfico, quer para a escola, como para a comunidade escolar e ainda para o Núcleo de Estágio, mas é necessário considerar que este processo envolve trabalho de preparação e muita responsabilidade, sugerindo assim que os futuros NE o façam.

4. Área III – Desenvolvimento profissional

4.1 Reflexão final

A oportunidade de realizar o meu estágio Pedagógico é motivo de orgulho, pois poder terminá-lo com sucesso é uma sensação gratificante. Sentir que evolui e posso continuar a evoluir em diferentes aspetos torna este processo ainda mais enriquecedor e desafiante, acima de tudo, estimulante para o meu futuro como docente. Atualmente, o papel do professor é cada vez mais fundamental na sociedade, apesar da profissão não ser considerada essencial pela sociedade, fazer parte do desenvolvimento dos alunos e do futuro da comunidade é motivo de me sentir com dever cumprido.

O Ensino a nível Nacional rege-se pelas Aprendizagens Essenciais. Apesar de ter o propósito de guiar a escola e respetiva comunidade escolar, acaba por muitas vezes, dificultar dado que estas não conseguem estar adaptadas a todas as realidades e contextos escolares. Com isso, quero dizer que cada escola deveria ter mais autonomia para implementar métodos de ensino que abordem os problemas específicos do seu contexto, de forma a fortalecer ainda mais a ligação entre as escolas e a comunidade em geral.

Em modo de reflexão sobre a minha experiência no Ensino Básico, reconheço que a minha intervenção foi superficial, porém permitiu-me compreender que os contextos são completamente diferentes em comparação ao Ensino Secundário. No secundário, a maneira como foi acolhido e a lecionação foram requisitos para demonstrar a minha felicidade para com o estágio. As três turmas com as quais tive mais contato proporcionaram momentos de reflexão e aprendizagem importantes, uma vez que foi necessário ajustar o meu comportamento, métodos e ligações em relação a cada uma delas. Realço a minha ligação com a turma do 11º ano, que me marcou profundamente não apenas pela empatia, mas também pelo afeto, uma vez que foi a minha primeira turma na qual lecionei. Desde início, senti-me

acolhido pelos alunos e pude estabelecer uma relação de confiança mútua. Esta turma foi especial porque, além de me desafiar enquanto professor, permitiu-me desenvolver competências de gestão de grupo e adaptar-me às necessidades individuais de cada aluno. Destaco-me principalmente pela inovação e criatividade nos exercícios, mas, acima de tudo, pela relação estabelecida com os alunos. Acredito que deixei uma marca positiva ao demonstrar a minha dedicação e comprometimento não só para com os alunos, mas também para a comunidade escolar.

Em resumo, considero que a minha evolução foi positiva ao longo do Estágio. Ao cumprir com os objetivos estabelecidos, adquiri valiosas aprendizagens que serão importantes no futuro profissional e pessoal. Estou confiante que as experiências e competências adquiridas durante o estágio são valiosas ferramentas para enfrentar com confiança e determinação os novos desafios que possam surgir no meu percurso profissional.

Apesar de considerar que o estágio abrange o essencial para aplicação futura, é de ressaltar, por exemplo, e como aconteceu no meu caso, nem todos têm possibilidade de estagiar lecionando o ensino profissional. Esta seria uma mais-valia já que este se rege de uma forma diferente, em relação aos conteúdos programáticos e como estes se encontram distribuídos e organizados.

Referências

- Andrade, J. S., Cruz, A. F., Patrício, D., Correia, R. R. S., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*. <https://doi.org/10.47863/cuwm8901>;
- *Aprendizagens Essenciais | Direção-Geral da Educação*. (n.d.-b). <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-o>
- *Aprendizagens Essenciais articulação com o Perfil dos Alunos*. (2018, July 19). Aprendizagens Essenciais. Retrieved May 6, 2023, from <http://dre.pt>;
- *Avaliação Das Aprendizagens No Ensino Secundário: conceções, práticas e Usos - ProQuest*. (n.d.). <https://www.proquest.com/openview/9d0a05a6491a6790c5ebc2foee30a099/1?cbl=2026366&diss=y&pq-origsite=gscholar&parentSessionId=hj1FIvnKvlzXMkH%2Bpydqne3z5dcO4%2B%2FTLacAn9rKoMM%3D>;
- Bailey, R. M. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>;
- Barros, I., Pacheco, A. C. L., & 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>
- Câmara Municipal da Covilhã [CMC]. (2018, May 25). *Município da Covilhã*. Município Da Covilhã. Retrieved June 27, 2023, from <https://www.cm-covilha.pt/>;
- Chaves, F. M. R. (2010). Aprendendo na prática: a importância do estágio para a formação de futuros professores.
- De Lurdes Rodrigues, M. (2012, January 1). *Os desafios da política de educação no século XXI*. <https://journals.openedition.org/spp/904>
- DGE [Aprendizagens Essências]. (n.d.). *Aprendizagens Essenciais | Direção-Geral da Educação*. Direção-Geral Da Educação. <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais->
- Direção Geral da Educação [DGE]. (2018, July). Currículo do Ensino Básico e Secundário Aprendizagens Essenciais Educação Física – Anexo II. 5.º ANO | 2.º Ciclo do Ensino Básico Educação Física. Retrieved June 20, 2023, from <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>;
- Direção-Geral da Educação [DGE]. (2017, July 21). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Aprendizagens Essenciais. Retrieved June 27, 2023, from <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-o>;

- Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Covilhã. (2022). *Plano Anual de Atividades*. 2023. <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/>
- Escola Secundária Quinta das Palmeiras [ESQP]. (2019). *Escola Secundária Quinta das Palmeiras*. <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/>. Retrieved March 6, 2023, from <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/>
- Farinha, M. (2012). A importância do papel do diretor de turma enquanto gestor do currículo. <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/8185/1/Artigo%20Revista%20Temas%20e%20>
- Fernandes, D. (2006). Para uma teoria da avaliação formativa. *Revista Portuguesa De Educação*, 19(2), 21–50. <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5495/1/Para%20ouma%20teoria%20da%20avaliac%20cc%20a7a%20cc%20830%20formativav19n2a03%283%29.pdf>
- Ferraz, R., Marques, D. R., Neiva, H. P., Marques, M. C., Marinho, D. A., & Branquinho, L. (2020). Effects of Applying A Circuit Training Program During the Warm-Up Phase of Practical Physical Education Classes. *Orthopedics and Sports Medicine*, 4(4). <https://doi.org/10.32474/osmoaj.2020.04.000195>;
- *FTT escola : O Programa dos Alunos Ativos*. (n.d.). <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>;
- Goldberger, M. E., Ashworth, S., & Byra, M. (2012). Spectrum of Teaching Styles Retrospective 2012. *Quest*, 64(4), 268–282. <https://doi.org/10.1080/00336297.2012.706883>
- Gray, S., Sandford, R., Quarmby, T., & Hooper, O. (2023). Exploring pre-service physical education teachers' trauma-related learning experiences in schools. *Teaching and Teacher Education*, 132, 104212. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104212>
- *Notícias da Escola Quinta das Palmeiras*. (n.d.). <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/>
- Pimenta, S. G., & Lima, M. L. (2019). Estágios supervisionados e o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência: duas faces da mesma moeda? *Revista Brasileira De Educação*, 24. <https://doi.org/10.1590/s1413-24782019240001>
- *Programa Nacional par a Promoção da Atividade Física*. (2021). Retrieved June 26, 2023, from <https://www.dgs.pt/pns-e-programas/programas-de-saude-prioritarios/atividade-fisica.aspx>;
- *Rede de Ensino Profissional*. (n.d.). <https://redepro.ipcb.pt/detalhe/20>
- *Regulamento Interno*. (2020, December 15). <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/images/RI/RI2020.pdf>. Retrieved May 2, 2023, from <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/images/RI/RI2020.pdf>
- Simões, J. (2014). *Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual*. <http://hdl.handle.net/10400.13/1703>

- Stănescu, M. M. (2013). Planning Physical Education – from Theory to Practice. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 76, 790–794. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.207>
- Zeri, F., Eperjesi, F., Woods, C., Bandlitz, S., Bhootra, A. K., Joshi, M. R., Nagra, M., Schweizer, H., & Naroo, S. A. (2023). Evidence-based teaching in contact lenses education: Teaching and learning strategies. *Contact Lens and Anterior Eye*, 46(2), 101822. <https://doi.org/10.1016/j.clae.2023.101822>

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1.Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2020), todo e qualquer movimento corporal que seja produzido pelos músculos esqueléticos e envolva um maior gasto energético em comparação com aquilo que são os níveis em repouso é definido com Atividade Física (AF).

Atualmente, segundo o autor anteriormente mencionado, a população dedica pouco do seu tempo à prática da AF, sendo que a inatividade física está na origem de 6% da mortalidade global e é considerado o quarto principal fator de risco para a mortalidade, tornando-se assim um dos grandes desafios para a saúde pública.

A AF traz muitos benefícios pois contribui de forma positiva na promoção de saúde física e mental, prevenindo o aparecimento de doenças, melhorando os níveis de aptidão física, reduzindo os sintomas de depressão, stress e ansiedade e permite um aumento da autoconfiança e autoestima (Yuksel, Sahin & Maksimovic, 2020), sendo que, aqueles que são fisicamente ativos, num nível satisfatório, têm uma ampla gama de benefícios físicos e mentais em comparação com aqueles que não o são (Proper, Koning, van der Beek, Hildebrandt, Bosscher & van Mechelen, 2003).

Para isso, a Organização Mundial de Saúde recomenda que os adultos pratiquem semanalmente entre 150 a 300 minutos de atividade aeróbia de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa, ou uma combinação de ambos (OMS, 2020).

Apesar destas recomendações, os cansativos e longos dias de trabalho, o cuidar de filhos e/ou pais idosos e o ter de ir para um segundo trabalho ou para outros compromissos, são alguns dos muitos de entrave à prática de AF que adultos entre os 25 e os 60 anos podem enfrentar, fazendo com a esta se torne apenas mais uma coisa no meio de uma infinita lista de tarefas diárias (Ferguson-Stegall & Robb, 2019).

Estes autores acrescentam que tudo fica ainda pior se combinarmos estes tais entraves à prática de AF com aquilo que são os ambientes de trabalho, muitas vezes sedentários e com muito tempo em frente a ecrãs, e a falta de conhecimento de como começar a ser mais ativo. Por exemplo, em algumas atividades laborais, como a administrativa onde os indivíduos passam muito tempo sentados, há um aumento do risco de doenças relacionadas com o sedentarismo (Laux, Corazza & Andrade, 2018).

Proper et al. (2003) e Batt (2008) referem também que a maioria dos indivíduos adultos nos países desenvolvidos são fisicamente inativos e passam cerca de oito horas por dia no seu local de trabalho, tornando, assim, a promoção da AF um aspeto bastante relevante e, por isso, sendo um local com bastante potencial para o desenvolvimento e divulgação da saúde e bem-estar. A oferta de programas de AF no local de trabalho pode ser uma forma eficiente de diminuir os níveis de sedentarismo, aumentando, proporcionalmente os níveis de AF.

Sabendo ainda que, estar no trabalho é importante para a saúde, para o bem-estar físico, mental e económico, para o status social e para a identidade de cada indivíduo e que estar no desemprego ainda traz consequências mais significativas e negativas para a saúde e bem-estar (Batt, 2008).

Ao longo dos anos têm aumentado os estudos e as pesquisas à cerca deste tema e com alguns deles a chegarem a conclusões e resultados interessantes. Isto porque cada vez mais as empresas estão a perceber a necessidade de investir na saúde dos trabalhadores, criando programas de qualidade de vida, quer para melhorar o ambiente de trabalho quer para promover hábitos de vida saudável (Laux, Corazza & Andrade, 2018).

Temos o caso de Wen, Wai, Tsai, Yang, Cheng, Lee, Chan, Tsao, Tsai e Wu (2011), que no seu estudo concluíram que comparando os indivíduos inativos com os que se exercitavam em média quinze minutos por dia, estes últimos reduziram o seu risco de mortalidade em todas as suas causas em 14% e a sua esperança média de vida aumentou três anos.

Já Karol e Robertson (2015) mostraram no seu estudo que, ao contrário daquilo que se possa pensar, ter pausas mais ativas e comportamentos menos sedentários no trabalho, tais como subir escadas em vez da utilização de elevadores, caminhar durante as pausas e até a realização de AF orientada por profissionais de exercício e de saúde, não funciona como uma forma de distração dos trabalhadores, mas, ao invés disso, promove o aumento da produtividade, a diminuição do stress, a melhoria do desempenho cognitivo e a melhoria do humor.

No seu estudo, Loprinzi (2015), verificou que existem evidências de que sessões curtas de AF, várias vezes ao dia, resultam em benefícios para a saúde.

Um dos estudos que mais chamou à atenção do autor deste trabalho de investigação foi o de Laux, Corazza e Andrade (2018) pois eles criaram e puseram em prática um projeto ao qual chamaram *Workplace Physical Activity Programs* (WPAP) e que surge para ser uma contribuição para a saúde física e mental do trabalhador, além de promover o convívio social e a melhoria dos fatores emocionais e psicossociais.

Este projeto consistia em “Pausas Ativas” durante o horário de trabalho para a realização de dez a quinze minutos de AF, na tentativa de compensar o longo período de trabalho e estimular a prática de AF dos trabalhadores e nele estavam inseridos exercícios de flexibilidade, alongamento, relaxamento,

fortalecimento muscular e coordenação motora, sendo que além dessa componente física, promovia aspetos mentais e sociais como o autoconhecimento, autoestima e a relação entre colegas.

Conforme aquilo que foi referido pelos autores anteriores, essas pausas ativas poderiam ser realizadas em três momentos ao longo da jornada de trabalho, com um dos momentos a ser antes da entrada ao trabalho, consistindo num aquecimento ou ginástica preparatória e a ter como objetivo preparar o individuo para aquilo que viria a ser o seu dia de trabalho e as atividades que iria desenvolver, outro momento a ser uma pausa ou ginástica de compensação, que seria realizado a meio do dia de trabalho, com exercícios que tentariam promover e compensar os esforços feitos e repetidos até então, as zonas corporais sobrecarregadas e a postura durante o trabalho e o último momento seria feito no final do dia de trabalho, com o objetivo de proporcionar um relaxamento muscular e mental dos trabalhadores e é chamada de ginástica de relaxamento.

Este é o estudo que engloba um projeto com maior semelhança com aquilo que era o projeto “Pausas Ativas” que estava em vigor na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) e sobre o qual incide este trabalho de investigação.

Relativamente a este último projeto mencionado, iniciou-se no ano letivo 2021/2022, mas que não tinha tido uma preparação prévia e uma pesquisa mais aprofundada sobre o que poderia ser feito e da forma como devia de ser aplicado. Era então um projeto com pouco fundamento e poucas bases científicas e que surgiu para gerar algum movimento e alguma AF aos indivíduos que trabalham na secretaria da ESQP, os quais passam grande parte do seu tempo de trabalho sentados em frente ao computador.

Voltando àquilo que foi o estudo de Laux, Corazza e Andrade (2018), o WPAP, segundo aquilo que foram os resultados obtidos, a nível da empresa houve um aumento da produtividade, uma redução acidentes de trabalho e menores gastos com despesas médicas. A nível dos trabalhadores salientou-se a redução de dores, cansaço e stress, a melhoria da saúde física, mental e emocional, o aumento da predisposição e a melhoria da autoestima e do relacionamento interpessoal.

Existem ainda outros estudos que utilizaram WPAP ou algo semelhante e retiraram também elações semelhantes com Candotti, Stroschein e Noll (2011) a verificarem que as dores musculares diminuírem em intensidade e frequência e que a postura na posição sentada melhorou; Toivanen, Helin e Hänninen (1993) realizaram exercícios semelhantes ao de alongamento do WPAP e observaram a diminuição da tensão na zona do pescoço e a redução de faltas ao trabalho com justificação médica e Addley, McQuillan e Ruddle (2001) viram ainda que a AF na empresa diminuiu o absentismo e aumentou a produtividade.

Apesar disso, para a obtenção destes resultados e para que tudo traga benefícios é necessário um planeamento e uma colocação em prática por parte de pessoas treinadas e qualificadas na área do exercício e saúde e que devem seguir critérios de implementação com a análise do trabalho em si e do

ambiente de trabalho, a definição de objetivos gerais e específicos e por uma avaliação contínua (Laux, Corazza & Andrade, 2018).

Acabando o projeto implementado na ESQP por não ter tido nem ter seguido estes critérios de implementação e por ser algo que ainda pode e deve de ser trabalhado e melhorado, neste trabalho de investigação tivemos por objetivo conhecer a percepção dos participantes no programa “Pausas Ativas” nomeadamente sobre os efeitos, impacto e relevância que atribuem ao mesmo.

2. Metodologia

2.1. Participantes

O estudo foi composto maioritariamente por indivíduos do sexo feminino, correspondendo assim a 87,5% elementos deste género e a 12,5% do sexo masculino. No que diz respeito à idade dos elementos inquiridos, três dos inquiridos têm entre 51 e 55 anos, o que corresponde a 37,5%. Dois indivíduos têm entre 56 e 60 anos (25%), outros dois têm entre 46 e 50 (25%) e por último, apenas um dos elementos tem mais de 60 anos (12,5%).

O estudo envolveu todos os elementos do secretariado. Este é composto por oito elementos dos quais sete são do sexo feminino e um do sexo masculino, correspondendo a 87,5% e 12,5% respetivamente e idades entre os 51 e mais de 60 anos.

Estes elementos desempenhavam diferentes funções dentro do secretariado. Este era composto por Chefe de Serviços de Administração Escolar, Assistente técnico com funções de tesoureiro e assistentes técnicos com funções de gestão na área dos alunos, contabilidade e vencimentos.

Todos os participantes concordaram de forma livre e esclarecida em participar na atividade, garantindo assim a integridade do estudo e a confidencialidade dos dados recolhidos. Essa colaboração voluntária foi fundamental para o sucesso da pesquisa.

2.2. Procedimentos

Todo esse processo envolveu a autorização por parte do Gabinete do Diretor antes de este mesmo ser colocado em prática. Após as autorizações, foi elaborado um planeamento que descrevia quando, onde e quem iria realizar as “Pausas Ativas”, como é possível acompanhar no cronograma em anexo 15.

Após pequena análise, e dando seguimento ao implementado no ano letivo anterior, o projeto seguiu o seguinte protocolo: Durante o intervalo das 09h45 às 10h05, na Secretaria da ESQP, os três professores estagiários, juntamente com a professora Dina apresentavam, para o pessoal do secretariado através de uma coreografia, um conjunto de exercícios funcionais, que tinham como principal foco alongamentos e exercícios de coordenação. Esta coreografia, preparada pelo estagiário responsável tinha duração de entre 5 a 7 minutos. Que equivale aproximadamente a 1832 minutos e respetivamente 30h e 54 minutos de atividade durante o ano letivo 2022/2023.

Além de proporcionar uma pausa necessária, o estudo associado a este projeto visa recolher dados valiosos das amostras por meio de pequenos questionários. A análise destes questionários tem como objetivo compreender as alterações registadas no bem-estar físico, psicológico e social dos membros da equipa da secretaria.

O anexo 15 não só estabelece o momento ideal para a implementação do projeto, mas também promove um momento de proximidade entre a comunidade escolar.

Durante as “Pausas Ativas”, os participantes são acompanhados por uma seleção de música preparada antecipadamente, como referido anteriormente. O professor lidera a sessão, orientando os exercícios e os elementos do secretariado são incentivados a replicar os mesmos.

Este projeto não só busca melhorar a qualidade de vida no ambiente de trabalho, mas também destaca a importância de incorporar práticas saudáveis na rotina diária. Através desta iniciativa, pretende-se fortalecer a coesão da equipa, promovendo não apenas a saúde física, mas também o bem-estar mental dos membros do secretariado.

Foi então elaborado um formulário através do Google Forms que obteve 8 respostas, que equivale a cerca de 88.9% de respostas dos inqueridos.

O formulário implementado, presencialmente, no final do ano letivo é uma ferramenta fundamental para avaliar o impacto e a relevância que este projeto trouxe para o secretariado. A recolha de informação é importante pois através dos feedbacks recebidos podemos perceber onde poderá haver alterações em caso de este projeto continue no próximo ano, e assim ajudar a refinar este projeto indo de encontro às necessidades e preferências da população alvo.

O presente formulário, elaborado através do Google Forms, era composto por perguntas simples e diretas, baseadas nos questionários de Lopes (2017), de forma a simplificar a recolha e análise dos dados. Foram obtidas 8 respostas o que equivale a 88.9% dos inqueridos.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Para completar este projeto das “Pausas Ativas”, a recolha foi facilitada pelo Google Forms onde todos os dados são em formato digital e convergiram automaticamente para a plataforma do Excel. A utilização desta informação digitalizada não apenas eliminou a utilização de papel como também facilitou a leitura e análise de dados.

Posto isto, os dados recolhidos nos formulários foram organizados e processados por meio da plataforma de Statistical Package of the Social Sciences (SPSS). Assim foi possível ter uma visão geral das variáveis por via da análise estatística descritiva com a média, desvio padrão e moda.

3. Resultados

Gênero?

8 respostas

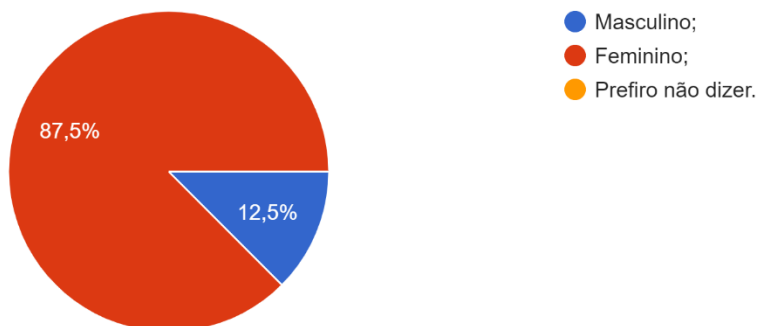


Figura 7 Respostas à pergunta 1

Os resultados obtidos são baseados numa análise estatística que fornece linhas orientadoras de grande relevância. Posto isto é possível observar na figura acima, o estudo foi composto, maioritariamente por indivíduos do sexo feminino, correspondendo assim a 87,5% elementos deste género e a 12,5% do sexo masculino.

Idade?

8 respostas

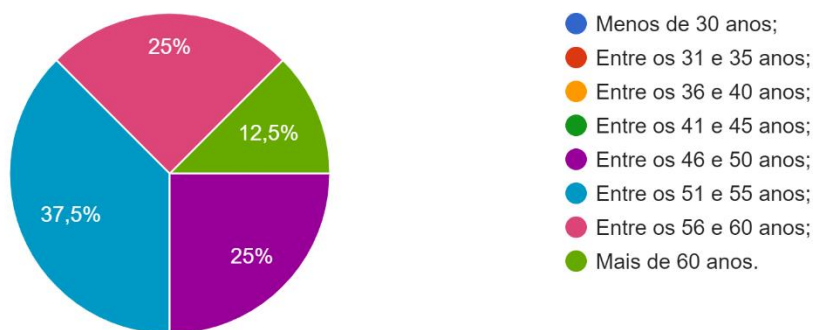


Figura 8 Respostas à pergunta 2

No que diz respeito à idade dos elementos inquiridos, três dos inquiridos têm entre 51 e 55 anos, o que corresponde a 37,5%. Dois indivíduos têm entre 56 e 60 anos (25%), outros dois têm entre 46 e 50 (25%) e por último, apenas um dos elementos tem mais de 60 anos (12,5%).

Fora da escola, quanto tempo por semana dedica à prática de atividade física?

7 respostas

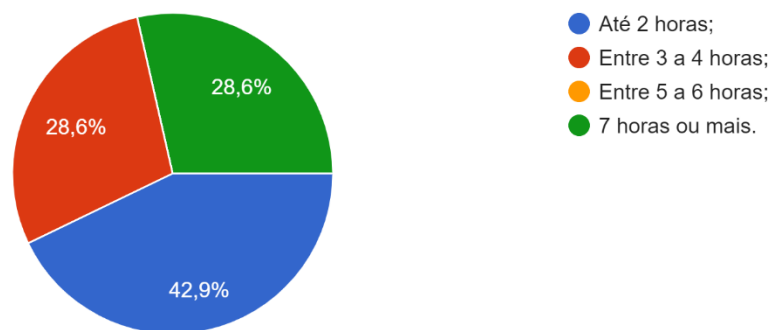


Figura 9 Respostas à pergunta 3

Como podemos ver na figura da terceira pergunta, maioritariamente, correspondendo a 42,9%, apenas realizam até duas horas por semana. 28,6% dos elementos inquiridos realiza entre 3 e 4 horas e apenas 28% realiza mais de sete horas. De salientar que um dos inquiridos não respondeu a esta questão dado que não realiza qualquer tipo de atividade física fora da escola.

Quanto tempo costuma passar a ver televisão e/ou no telemóvel? (por semana)

8 respostas

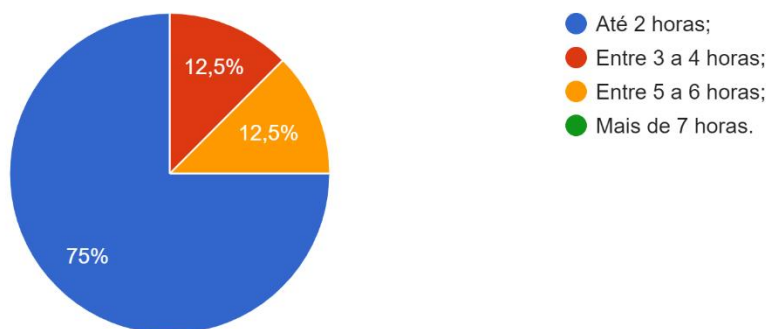


Figura 10 Respostas à pergunta 4

Já no que diz respeito à utilização da televisão e/ou telemóvel, 70% dos inquiridos afirmam que passam até 2 horas. As outras duas percentagens dividem-se igualmente em 12,5%, correspondendo entre 3 e 4 horas e entre 5 e 6 horas.

Quanto tempo costuma passar por dia a utilizar o computador?

7 respostas

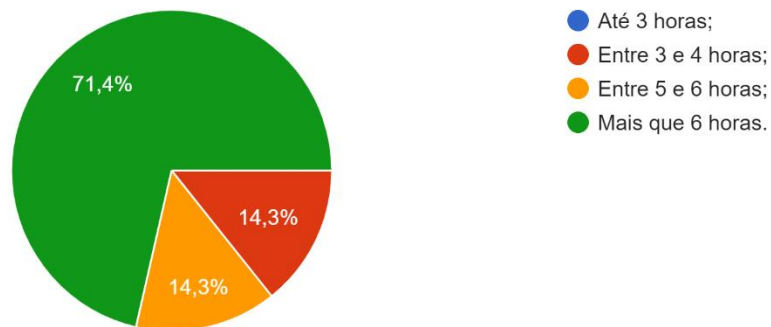


Figura 11 Respostas à pergunta 5

Em relação ao tempo gasto, por dia, na utilização do computador as respostas basearam-se quase todas em mais de 6 horas, cerca de 71,4% as outras duas divisões por respetivos 14,3% entre 3 e 4 horas e entre 5 e 6 horas. Sendo o computador uma ferramenta de trabalho fundamental e muito utilizada por este setor torna-se evidente os resultados desta pergunta.

Qual o meio de transporte é utilizado habitualmente para deslocação à escola?

8 respostas

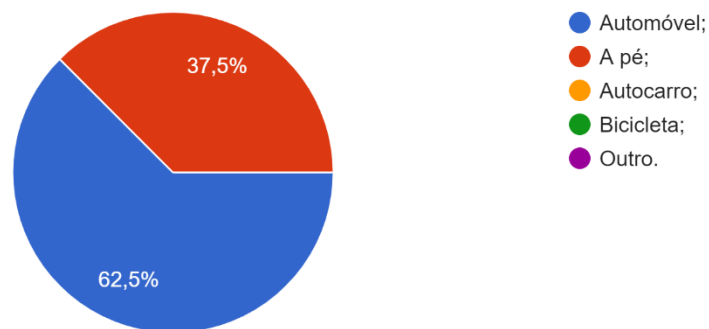


Figura 12 Respostas à pergunta 6

Relativamente à pergunta, qual é o meio de transporte utilizado na deslocação à escola, apenas foram escolhidas duas opções que são o automóvel e a pé, com percentagens de 62,5% e 37,5% respetivamente.

Quanto tempo demora para se deslocar de casa à escola?

8 respostas

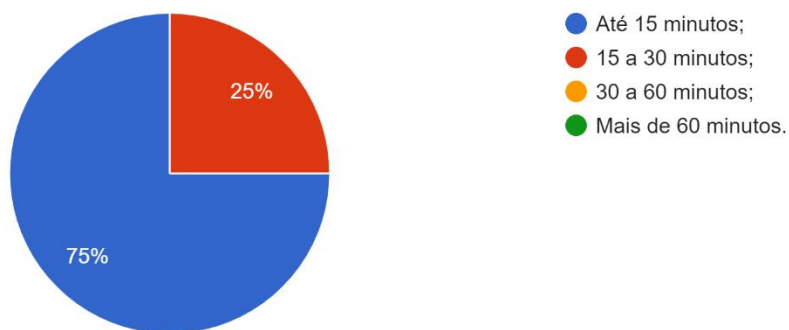


Figura 13 Respostas à pergunta 7

Em relação ao tempo que demoram na trajetória para a escola apenas 25% das pessoas responderam 15 e 30 minutos, enquanto a maioria respondeu até 15 minutos o que equivale a 75%.

Quantas horas por noite, costuma dormir em média?

8 respostas

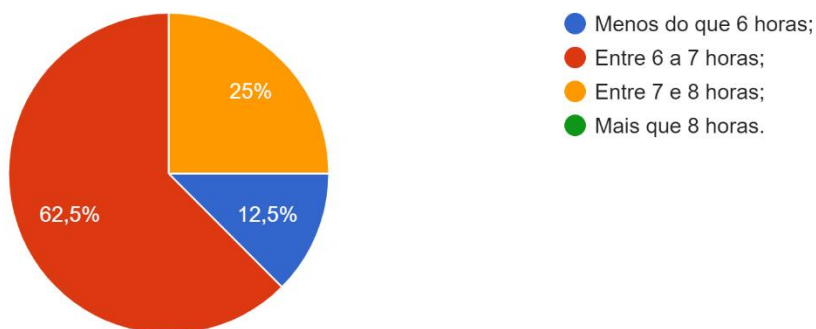


Figura 14 Respostas à pergunta 8

Acerca do descanso e as horas que costumam dormir, houve 3 tipos de resposta. A maioria, 62,5%, dorme entre 6 e 7 horas, a minoria 12,5% dorme menos do que 6 horas e no intermédio 25% entre 7 e 8 horas.

Quais as suas expectativas para o projeto "pausas ativas" no início do ano letivo?

8 respostas

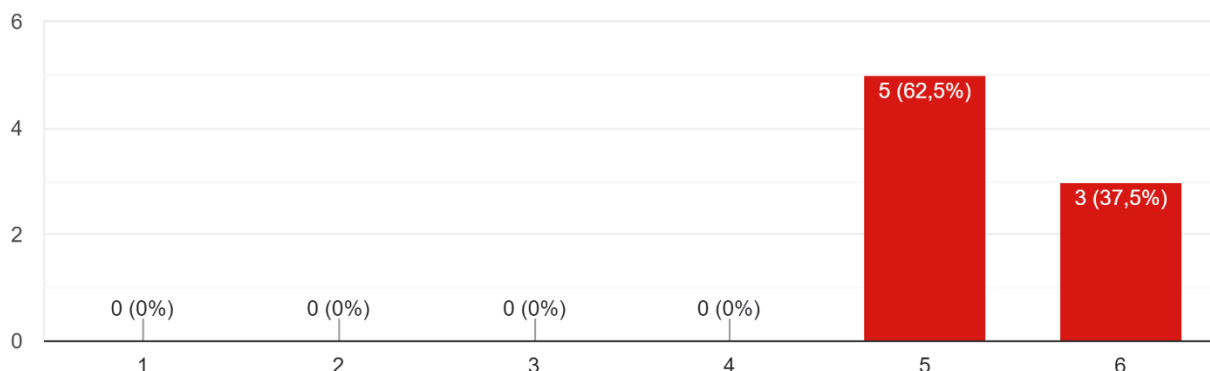


Figura 15 Respostas à pergunta 9

No que toca às expectativas do projeto das Pausas Ativas, os inqueridos responderam numa escala de 1 a 6, sendo que o 1 correspondia ao “Discordo Plenamente” e o 6 “Concordo Plenamente”. Cinco respostas tiveram resultados de 62,5% no nível 5 e as restantes 3 respostas no nível 6 com 37,5%. Juntamente com estas percentagens, foi possível apurar resultados como a média de 5,38, desvio padrão de 0,484 e mediana de 5.

Considera que as “pausas ativas” tiveram um impacto positivo na comunidade escolar?

8 respostas

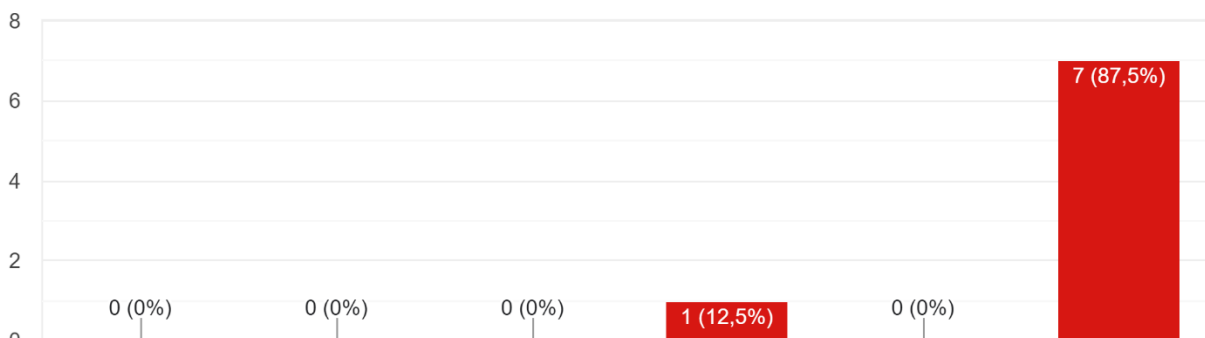


Figura 16 Respostas à pergunta 10

Em relação à diferença na comunidade escolar, os inqueridos na escala de 1 a 6, o nível 6 apresentou a maioria com 87,5% de respostas e os restantes 12,5% no nível 4. Posto isto, é possível retirar dados como o desvio padrão de 0,433, média de 5,75 e mediana de 6.

Considera que as "pausas ativas" contribuíram para o bom funcionamento do secretariado?

8 respostas

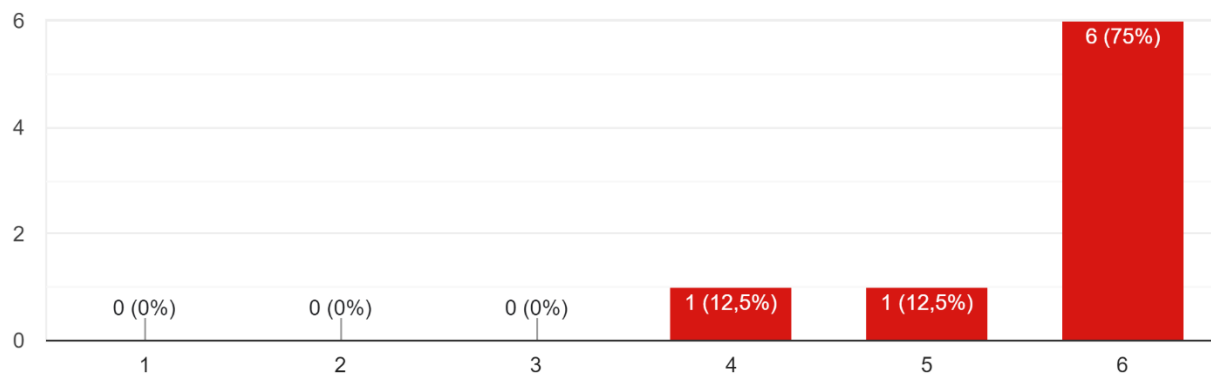


Figura 17 Respostas à pergunta 11

No que concerne o contributo para o bom funcionamento do secretariado, 75% das pessoas votaram nível 6, os restantes 25% dividiram-se por igual no nível 4 e 5. Contando com o desvio padrão de 0,695, média a rondar 5,62 e mediana 6.

Os professores que promoveram esta atividade cumpriram com as expectativas?

8 respostas

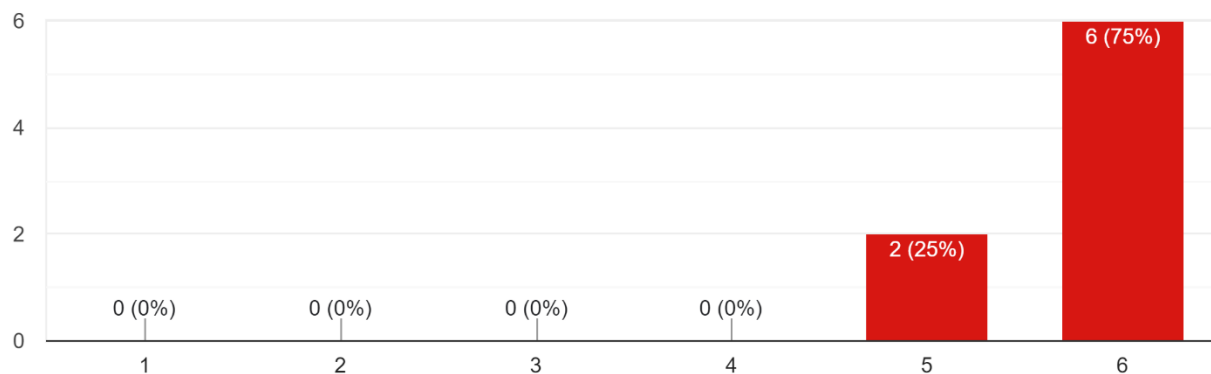


Figura 18 Respostas à pergunta 12

Quanto aos professores/estagiários e expectativas esperadas, 75% respondeu nível 6 e os restantes 25% nível 5. Com desvio padrão de 0,433 média de 5,75 e mediana de 6.

Considera que o tempo de exercício estava adequado?

8 respostas

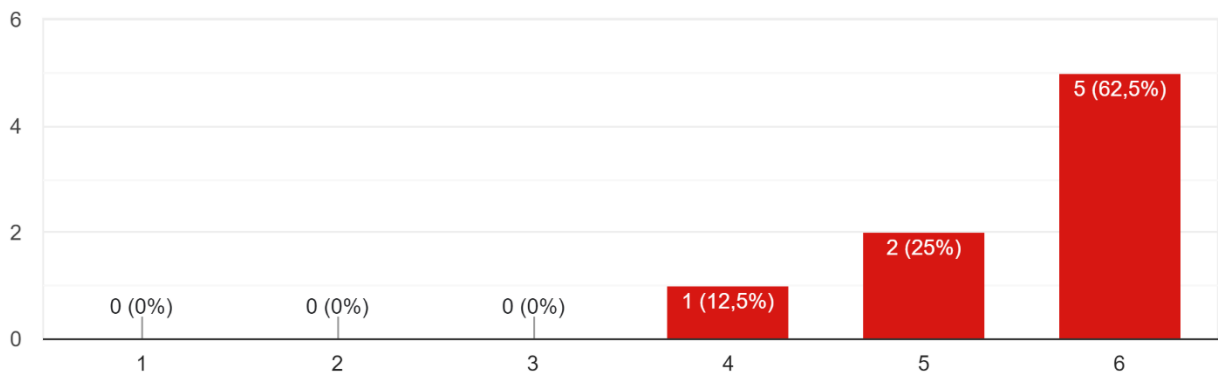


Figura 19 Respostas à pergunta 13

Em relação à percepção de esforço e o tempo de exercício a maioria respondeu nível 6 que equivale a 62,5%, 25% no nível 5 e os restantes 12,5% nível 4. Desvio padrão a rondar 0,707, média de 5,5 e mediana 6.

Considera que este projeto deve continuar ou fazer parte do projeto educativo da escola?

8 respostas

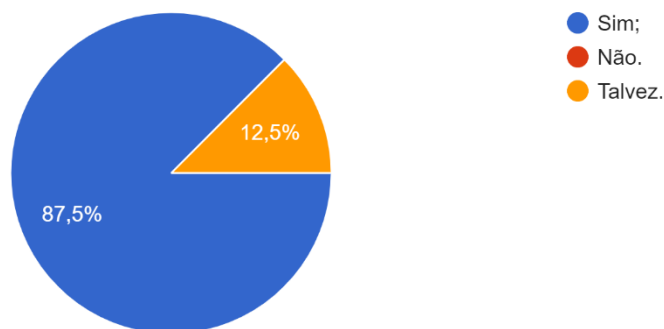


Figura 20 Respostas à pergunta 14

Em relação à continuidade do projeto, 87,5% afirma que o projeto deve continuar e pertencer ao projeto educativo da escola e os restantes com a opção (talvez) com os percentis de 12,5%.

Considera que as "pausas ativas" contribuem para um estilo de vida saudável?

8 respostas

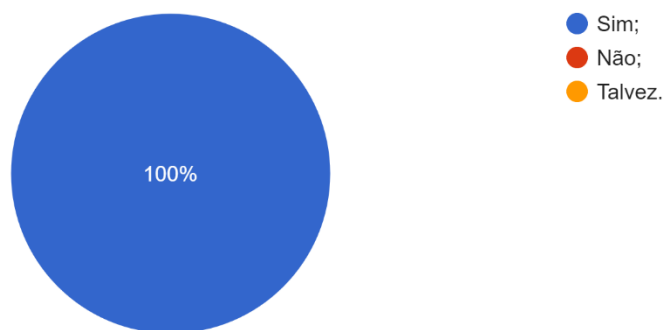


Figura 21 Respostas à pergunta 15

No que se refere a relação entre o projeto e estilo de vida saudável, não há dúvidas que partilham da opinião que contribui positivamente para um estilo de vida saudável com 100% respostas afirmativas.

Considera que as "pausas ativas" contribuem para o bem estar ?

8 respostas

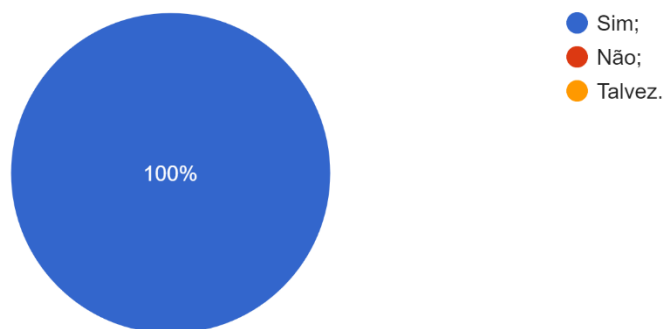


Figura 22 Respostas à pergunta 16

Assim como contribuem para um estilo de vida saudável, esta amostra afirma totalmente que as "pausas ativas" também contribuem para o bem-estar.

Considera que as "pausas ativas" contribuíram como motivação para a prática de atividade física?

8 respostas

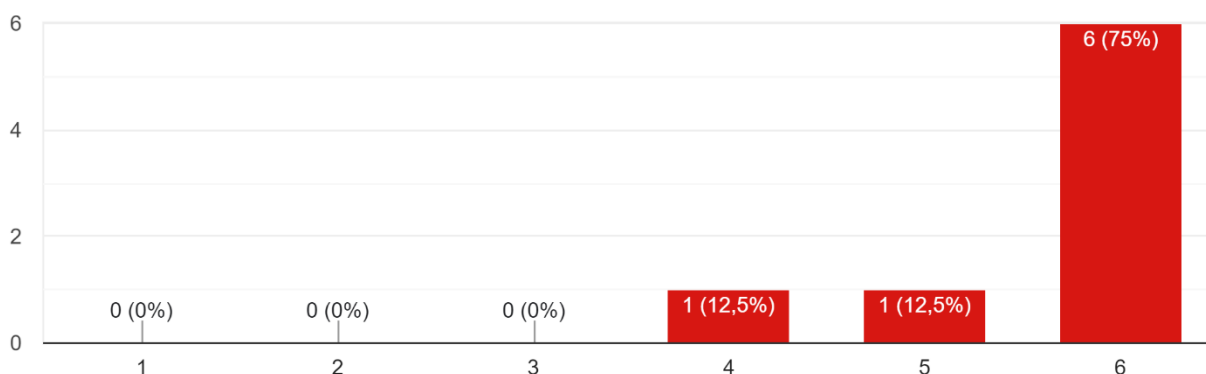


Figura 23 Respostas à pergunta 16

No que respeita a contribuição para a motivação de a atividade física 75% dos inquerido concordam plenamente e os restantes 25% dividem-se por igual forma pelos níveis 4 e 5. Desvio padrão nos 0,695 média de 5,63 e mediana 6.

As "pausas ativas" proporcionaram oportunidades para socializar e interagir com os colegas?

8 respostas

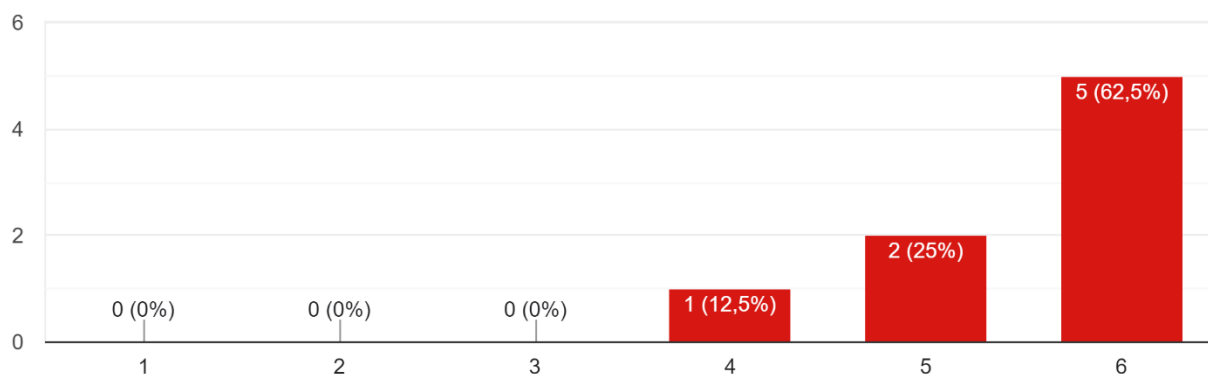


Figura 24 Respostas à pergunta 17

Já nas oportunidades para socializar e interagir com os colegas, 62,5% concorda plenamente, 25% no nível 5 e 12,5% no nível 4. Com desvio padrão de 0,707 média de 5,5 e mediana 6.

Considera que as "pausas ativas" fizeram diferença nos serviços prestados à comunidade escolar?

8 respostas

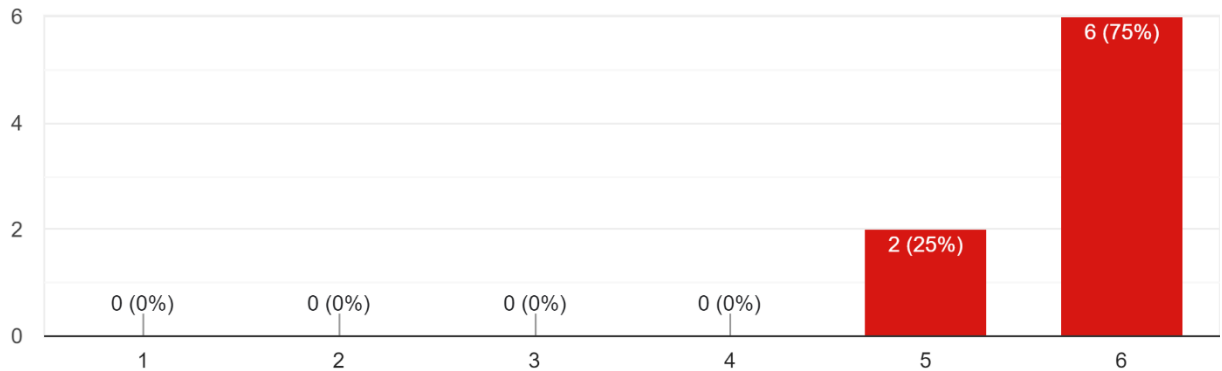


Figura 25 Respostas à pergunta 18

No impacto positivo para com a comunidade escolar, 6 elementos concordam plenamente e apenas 2 elementos no nível 5, com percentis de 75% e 25% respetivamente. Com desvio padrão 0,661 média de 5,75 e mediana 6.

No final do ano letivo como classifica o projeto na globalidade?

8 respostas

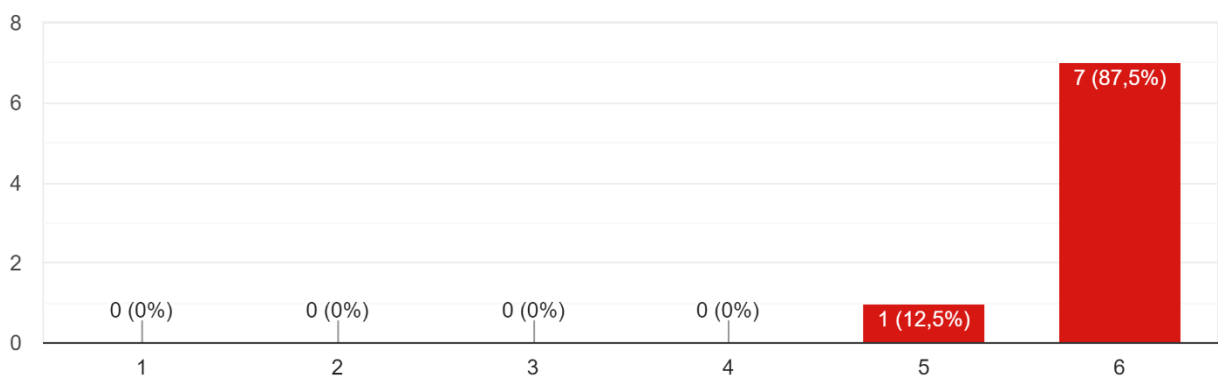


Figura 25 Respostas à pergunta 19

Por último, na questão da classificação sobre o projeto na sua globalidade, onde 87,5% concorda plenamente com este projeto e os restantes 12,5% que equivale apenas uma pessoa no nível 5. Apresenta desvio padrão na casa dos 0,331, média de 5,87 e mediana de 6.

4. Discussão

O presente trabalho centra-se na promoção de estilos de vida saudáveis através do projeto “Pausas Ativas”. O presente estudo visa perceber o impacto que as “Pausas Ativas” tiveram nos elementos do secretariado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Segundo Larry S Webber (2012) existem alguns estudos para a promoção de atividade física para as crianças, no entanto, há falta de estudos que abordem a implementação de projetos com objetivo de promover estilos de vida saudáveis para a restante comunidade escolar.

De acordo com os dados recolhidos, a prática da atividade física fora do contexto escolar apresenta uma percentagem baixa. Como podemos ver no gráfico da terceira pergunta, apenas 28,6% dos elementos inquiridos realiza mais de cinco horas de atividade física por semana, sendo que, segundo a OMS, e que já foi referido anteriormente durante este relatório, para uma vida saudável, os indivíduos devem realizar entre cerca de duas horas e meia e cinco horas de atividade física semanal. Um ponto importante que poderia ter sido acrescentado ao questionário era o tipo de atividade física, e que tipo de intensidade teria. Apesar de alguns dos inquiridos estarem dentro dos parâmetros de referência, não é possível saber se, a nível da intensidade isto também acontece. Sendo um ponto importante e que os inquiridos podem não ter tanta noção, é de extrema importância que essa atividade física seja realizada num ambiente controlado. Um bom exemplo seria nas escolas, com este tipo de projetos, sempre desenvolvidos por profissionais do desporto.

O local de trabalho é visto como fulcral para promover estilos de vida saudável (Kirsten, 2010). Este autor realça ainda a atividade física como uma potencial ferramenta para promover estilos de vida saudáveis e combater doenças crónicas. Sendo que, segundo Batt (2009) os problemas de saúde dos trabalhadores têm aumentado progressivamente, e considera-se os custos associados a essas situações elevados, é necessário que haja mudança, e que sejam implementados mais projetos como as “Pausas Ativas”, sejam elas em contexto escolar ou em contexto de empresa, ou até mesmo fábrica.

Foi também possível verificar que os colegas de profissão podem representar uma limitação à prática de atividade física no contexto de trabalho. Segundo Linnan (2007) o medo das reações negativas ou a pressão dos colegas de trabalho e próprios chefes, pode ser um fator predominante na participação, ou não neste tipo de projetos.

Em relação ao transporte utilizado para chegar à escola, a maioria dos inquiridos (62,5%) opta por automóvel, enquanto 37,5% preferem ir a pé. Seria uma boa forma de aumentar a quantidade de atividade física semanal se mais indivíduos optassem por se deslocarem a pé para o trabalho, mas isto nem sempre é possível. Dado que, a cidade onde foi realizado o estudo se tratar de uma cidade com temperaturas extremas, quer de frio como de calor, torna-se compreensível que os inquiridos optem, maioritariamente por transporte automóvel. Muitas das vezes, também a distância ao local de trabalho

é uma condicionante. Quanto ao tempo de deslocação, 75% afirmaram levar até 15 minutos, enquanto apenas 25% demoram entre 15 e 30 minutos.

No que diz respeito ao sono, a maioria (62,5%) dorme entre 6 e 7 horas, seguida de 25% que dorme entre 7 e 8 horas e uma minoria (12,5%) que dorme menos de 6 horas. Através do inquérito não é possível saber se a quantidade de horas de sono se deve a uma carga de trabalho (em casa e afazeres da vida) ou se se deve, por exemplo a algum tipo de perturbação do sono. Segundo a OMS, os adultos até aos 60 anos devem dormir, no mínimo, 7 horas. A prática de atividade física pode contribuir positivamente para uma melhoria na qualidade do sono, permitindo que os inquiridos durmam, pelo menos, o valor mínimo de referência. Segundo o estudo realizado por Heinzelmann and Bagley (1970) a realização de exercício semanalmente promove um sono mais relaxante e restaurador, podendo assim melhorar a qualidade de vida dos participantes.

Os resultados também mostram que a maioria dos inquiridos tem expectativas positivas em relação ao projeto “Pausas Ativas”, com a maioria das respostas concentradas nos níveis 5 e 6, onde o nível 6 corresponde à concordância plena. O projeto é considerado importante para a comunidade escolar, contribuindo para o seu bom funcionamento, motivação e adoção de um estilo de vida saudável.

Relativamente à continuidade do projeto, a maioria (87,5%) defende que ele deve fazer parte do projeto educativo da escola. Além disso, todos concordam que o projeto contribui positivamente para um estilo de vida saudável, bem-estar, motivação e com impacto na comunidade escolar.

Globalmente, as “Pausas Ativas” recebeu uma classificação positiva, com a maioria (87,5%) dos inqueridos a concordar plenamente. Posto isto, os resultados obtidos demonstram a importância e o impacto positivo do projeto no secretariado.

5. Conclusão

O projeto consistia na implementação das “Pausas Ativas” durante o período laboral, com a finalidade de proporcionar aos trabalhadores um intervalo de tempo que variava entre dez e quinze minutos para a prática de atividade física. O principal objetivo desta iniciativa consistia na atenuação dos efeitos negativos do período de trabalho a que os colaboradores estavam sujeitos, bem como na promoção do envolvimento destes na prática regular de exercício físico.

Durante estas pausas, era levada a cabo uma breve coreografia onde estavam inseridos exercícios de flexibilidade, alongamento, relaxamento, fortalecimento muscular e coordenação motora. Para além da vertente física, o programa também ambicionava fomentar aspetos de ordem mental e social, tais como o autoconhecimento, a autoestima e a interação entre colegas de trabalho.

A análise dos resultados evidencia que a prática da atividade física fora do contexto escolar apresenta uma percentagem notavelmente baixa entre os membros da comunidade escolar. Através das respostas obtidas é possível constatar que o projeto em questão desempenha um papel de relevância incontestável para a escola, contribuindo significativamente para o seu bom funcionamento, estimulando e promovendo a adoção de um estilo de vida saudável. De forma unânime, todos os intervenientes concordam que este projeto deva ser integrado de forma intrínseca no projeto educativo da instituição, conferindo-lhe um impacto positivo indiscutível.

Apesar de todos os aspetos positivos anteriormente mencionados, é de destacar que existiram várias limitações. Primeiramente, a amostra utilizada neste estudo foi restrita. Embora os resultados tenham oferecido insights valiosos, é crucial envolver uma amostra mais representativa da comunidade escolar em pesquisas futuras. Uma abordagem sugerida é incluir não apenas o pessoal do secretariado, mas também os professores, como foi originalmente planeado.

Outra limitação diz respeito à duração do exercício durante as "Pausas Ativas". Apesar de não existir um consenso e claro sobre o tempo ideal para esses exercícios, um estudo relevante indicou uma pausa de 15 minutos como eficaz. No entanto, dado o contexto da amostra, é fundamental considerar cuidadosamente a intensidade, o volume e a duração dos exercícios, minimizando riscos devido à idade e à pouca prática de atividade física diária. Com a continuação do projeto, um planeamento mais detalhado nessas variáveis é altamente recomendado.

A implementação de um questionário inicial e final teria contribuído para uma avaliação mais abrangente do projeto. Com o questionário inicial teria sido possível recolher algumas informações, como as expectativas, necessidades e preferências iniciais, enquanto o questionário final teria avaliado o impacto das estratégias e intervenções, bem como a satisfação geral. Apesar disso, o formulário utilizado demonstrou eficácia em atender às expectativas.

Em relação à escola, a Educação Física possui um papel fundamental na promoção de estilos de vida saudáveis e na interação social, não apenas dentro da comunidade escolar, como também na sociedade em geral. Em resumo, incentivar projetos como este é de extrema importância, e os professores de Educação Física desempenham um papel crucial neste processo, devendo cada vez mais, haver apoios que assim o permitam.


6. Referências

- Azevedo, P. A. (2009). *Estudo para a validação do questionário de Baecke modificado por acelerometria, na avaliação da actividade física em idosos portugueses*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/100514>;
- Batt, M. E. (2008). Physical activity interventions in the workplace: the rationale and future direction for workplace wellness. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 47–48. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.053488>
- Heinzelmann, F., & Bagley, R. W. (1970). Response to physical activity programs and their effects on health behavior. *Public Health Reports*, 85(10), 905. <https://doi.org/10.2307/4594000>
- Kirsten, W. (2010). Promoting physical activity at the workplace: a global view. *British Journal of Sports Medicine*, 44(Suppl_1), i73–i74. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.078725.242>
- Laux, R. C., Corazza, S. T., & Andrade, A. (2018). Workplace Physical Activity Program: Na Intervention Proposal. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 24(3), 238–242. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182403179971>
- Linnan, L. A., Weiner, B. J., Graham, A. L., & Emmons, K. M. (2007). Manager Beliefs regarding Worksite Health Promotion: Findings from the Working Healthy Project 2. *American Journal of Health Promotion*, 21(6), 521–528. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-21.6.521>;
- Lopes, C., Torres, D., Oliveira, A., Severo, M., Alarcão, V., Guiomar, S., ... & Ramos, E. (2015). Inquérito alimentar nacional e de atividade física. *IAN-AF, 2016*, 2017;
- Pedersen, C., Halvari, H., & Williams, G. (2018). Worksite intervention effects on motivation, physical activity, and health: A cluster randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 171–180. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.004>
- Priebe, C. S., & Spink, K. S. (2015). Less sitting and more moving in the office: Using descriptive norm messages to decrease sedentary behavior and increase light physical activity at work. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 76–84. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.02.008>
- Proper, K. I., Koning, M., Van Der Beek, A. J., Hildebrandt, V., Bosscher, R., & Van Mechelen, W. (2003). The effectiveness of worksite physical activity programs on physical activity, physical fitness, and health. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 13(2), 106–117. <https://doi.org/10.1097/00042752-200303000-00008>
- Webber, L. S., Rice, J. C., Johnson, C. C., Rose, D., Srinivasan, S. R., & Berenson, G. S. (2012). Cardiovascular Risk Factors and Physical Activity Behavior Among Elementary School Personnel: Baseline Results from the ACTION! Worksite Wellness Program*. *Journal of School Health*, 82(9), 410–416. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2012.00716>.

Anexos

- Anexo 1:** Programação anual das atividades letivas;
- Anexo 2:** Planeamento anual 10^oA;
- Anexo 3:** Planeamento anual 11^oC;
- Anexo 4:** Planeamento anual 12^oE;
- Anexo 5:** Plano de aula 11^oC;
- Anexo 6:** Avaliação Intercalar 11^oC;
- Anexo 7:** Avaliação diagnóstica da modalidade de andebol 11^oC;
- Anexo 8:** Avaliação sumativa 10^oA;
- Anexo 9:** Unidade Didática de Basquetebol 10^oA;
- Anexo 10:** Relatório de aula 10^o A;
- Anexo 11:** Plano de treino Badminton DE;
- Anexo 12:** Relatório “Desporto Ativo”;
- Anexo 13:** Panfleto do “Dia Internacional de Pessoas com Deficiência”;
- Anexo 14:** Cartaz “À conversa com Leandro Grimi”;
- Anexo 15:** Cronograma “pausas ativas”;
- Anexo 16:** Mapa de ocupação de instalações;
- Anexo 17:** Mapa de ocupação de instalações do 10^oA;
- Anexo 18.** Atividade do dia da Inovação e Criatividade;
- Anexo 19.** Programa de “pausas ativas” 2^o semestre;
- Anexo 20.** Atividade da Comunicação.

Anexo 1: Programação anual das unidades didáticas

		ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS – COVILHÃ GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANEAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES LETIVAS 3º CICLO						
Área das Atividades Físicas								
	Ativ. Alternativas	Corfebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Atletismo	Ativ. Gímnicas
	N.º de aulas	N.º de aulas	N.º de aulas	N.º de aulas	N.º de aulas	N.º de aulas	N.º de aulas	N.º de aulas
7º Ano	16 - 18	16 - 18	16 - 18	-----	24 - 28	-----	16 - 18	26 - 30
8º Ano	12 - 14	-----	-----	12 - 14	16 - 18	12 - 14	14 - 16	18 - 20
9º Ano	10 - 12	10 - 12	10 - 12	10 - 12	10 - 12	10 - 12	10 - 12	10 - 12
Área dos Conhecimentos								
7º Ano	- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.							
8º Ano	- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva.							
9º Ano	- Relacionar aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.							



ESCOLA SECUNDÁRIA / 3 QUINTA DAS PALMEIRAS – COVILHÃ

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANEAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES LETIVAS - ENSINO SECUNDÁRIO

Área das Atividades Físicas

	Ativ. Alternativas	Corfebol / Raquetes	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Futebol	Atletismo	Ativ. Gímnicas	Dança
10º Ano	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas -----
11º Ano	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15	N.º de aulas 13 - 15
12º Ano	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12

Área dos Conhecimentos

10º Ano	<ul style="list-style-type: none"> - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. - Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC); reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).
11º Ano	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.

<p>12º Ano</p>	<p>- Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino.</p> <p>- Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.</p>
---------------------------	--

Anexo 2: Planeamento anual 10ºA

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1	Qui Férias de Verão	Sab	Ter Feriado	Qui Feriado	Dom Feriado	Qua Reuniões de Avaliação	Qua	Sab	Seg Feriado	Qui Exterior Jogos tradicionais
2	Sex Férias de Verão	Dom	Qua	Sex	Seg Férias de Natal	Qui Férias de Semestre	Qui Pavilhão Futsal	Dom	Ter	Sex
3	Sab Férias de Verão	Seg Exterior Atletismo	Qui Pavilhão Basquetebol	Sab	Ter	Sex Férias de Semestre	Sex	Seg Pavilhão Badminton	Qua	Sab
4	Dom Férias de Verão	Ter	Sex	Dom	Qua	Sab Férias de Semestre	Sab	Ter	Qui Ginásio Ginástica	Dom
5	Seg Férias de Verão	Qua Feriado	Sab	Seg Exterior Conhecimento	Qui Exterior Dança	Dom Início de Semestre	Dom	Qua	Sex	Seg Ginásio Jogos Tradicionais
6	Ter Férias de Verão	Qui Pavilhão Atletismo	Dom	Ter	Sex	Seg Exterior Futsal	Seg Exterior Aptidão Física	Qui Férias da Páscoa	Sab	Ter
7	Qua Férias de Verão	Sex	Seg Ginásio Basquetebol	Qua	Sab	Ter	Ter	Sex Feriado	Dom	Qua
8	Qui Férias de Verão	Sab	Ter	Qui Feriado	Dom	Qua	Qua	Sab Férias da Páscoa	Seg Pavilhão Futsal	Qui Feriado
9	Sex Férias de Verão	Dom	Qua	Sex	Seg Exterior Aptidão física	Qui Pavilhão Futsal	Qui Ginásio Ginástica	Dom Feriado	Ter	Sex Reuniões de Avaliação
10	Sab Férias de Verão	Seg Pavilhão Basquetebol	Qui Ginásio Basquetebol	Sab	Ter	Sex	Sex	Seg Férias da Páscoa	Qua	Sab Feriado
11	Dom Férias de Verão	Ter	Sex	Dom	Qua	Sab	Sab	Ter Férias da Páscoa	Qui Exterior Futsal	Dom
12	Seg Férias de Verão	Qua	Sab	Seg Pavilhão Basquetebol	Qui Pavilhão Andebol	Dom	Dom	Qua Férias da Páscoa	Sex	Seg Exterior Aptidão Física
13	Ter Férias de Verão	Qui Aula Ginásio Aptidão	Dom	Ter	Sex	Seg Pavilhão Futsal	Seg Pavilhão Futsal	Qui Férias da Páscoa	Sab	Ter Reuniões de Avaliação
14	Qua Férias de Verão	Sex Avaliação Intercalar	Seg Exterior Aptidão física	Qua	Sab	Ter	Ter	Sex Férias da Páscoa	Dom	Qua Fim de Semestre
15	Qui Férias de Verão	Sab	Ter	Qui Ginásio Basquetebol	Dom	Qua	Qua Avaliação Intercalar	Sab Férias da Páscoa	Seg Ginásio Ginástica	Qui Reuniões de Avaliação
16	Sex Início de Semestre	Dom	Qua	Sex	Seg Pavilhão Andebol	Qui Ginásio Ginástica	Qui Exterior Aptidão Física	Dom Férias da Páscoa	Ter	Sex Reuniões de Avaliação
17	Sab	Seg Ginásio Conhecimento	Qui Exterior Atletismo	Sab	Ter	Sex	Sex Avaliação Intercalar	Seg Ginásio Ginástica	Qua	Sab Férias de Verão
18	Dom	Ter Avaliação Intercalar	Sex	Dom	Qua	Sab	Sab	Ter	Qui Pavilhão Badminton	Dom Férias de Verão
19	Seg	Qua Avaliação Intercalar	Sab	Seg Ginásio Basquetebol	Qui Ginásio Dança	Dom	Dom	Qua Report	Sex	Seg Férias de Verão
20	Ter	Qui Feriado	Dom	Ter	Sex	Seg	Seg Ginásio Ginástica	Qui Aula Exterior Aptidão	Sab	Ter Férias de Verão
21	Qua	Sex	Seg Pavilhão Basquetebol	Qua Férias de Natal	Sab	Ter Feriado	Ter	Sex Report	Dom	Qua Férias de Verão
22	Qui Ginásio JPD	Sab	Ter	Qui Férias de Natal	Dom	Qua	Qua	Sab	Seg Exterior Futsal	Qui Férias de Verão
23	Sex	Dom	Qua	Sex Férias de Natal	Seg Ginásio Dança	Qui Exterior Futsal	Qui Pavilhão Ginástica	Dom	Ter	Sex Férias de Verão
24	Sab	Seg Exterior Andebol	Qui Pavilhão Basquetebol	Sab Férias de Natal	Ter	Sex	Sex	Seg Exterior Aptidão Física	Qua	Sab Férias de Verão
25	Dom	Ter	Sex	Dom Feriado	Qua	Sab	Sab	Ter Feriado	Qui Ginásio JTP	Dom Férias de Verão
26	Seg Ginásio JPD	Qua	Sab	Seg Férias de Natal	Qui Exterior Dança	Dom	Dom	Qua	Sex	Seg Férias de Verão
27	Ter	Qui Exterior Atletismo	Dom	Ter Férias de Natal	Sex Fim de Semestre	Seg Ginásio Ginástica	Seg Exterior Futsal	Qui Pavilhão Badminton	Sab	Ter Férias de Verão
28	Qua	Sex	Seg Ginásio Teste	Qua Férias de Natal	Sab	Ter	Ter	Sex	Dom	Qua Férias de Verão
29	Qui Exterior Atletismo	Sab	Ter Report	Qui Férias de Natal	Dom		Qua	Sab	Seg Pavilhão Badminton	Qui Férias de Verão
30	Sex	Dom	Qua Report	Sex Férias de Natal	Seg Reunião de Avaliação		Qui Ginásio Ginástica	Dom	Ter	Sex Férias de Verão
31		Seg Pavilhão Aptidão Física	Sab	Férias de Natal	Ter Reuniões de Avaliação		Sex		Qua	

Anexo 3: Planeamento anual 11°C;

	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
1	Qui	Férias de Verão	Sab		Ter	Feriado	Qui	Feriado	Dom	Feriado	Qua	Reuniões de Avaliação	Qua		Sab		Seg	Feriado	Qui	Exterior Voleibol
2	Sex	Férias de Verão	Dom		Qua		Sex	Teste de Físico Q.	Seg	Férias de Natal	Qui	Férias de Semestre	Qui	Pavilhão Danças Trad	Dom		Ter		Sex	
3	Sab	Férias de Verão	Seg	Exterior JTP	Qui	Pavilhão Conhecimento	Sab		Ter		Sex	Férias de Semestre	Sex		Seg	Pavilhão Voleibol	Qua		Sab	
4	Dom	Férias de Verão	Ter		Sex		Dom		Qua		Sab	Férias de Semestre	Sab		Ter		Qui	Ginásio Ginástica Acr	Dom	
5	Seg	Férias de Verão	Qua	Feriado	Sab		Seg	Ext. Andebol/ T. Port.	Qui	Ext. Basquetebol/ T. Q.	Dom	Início de Semestre	Dom		Qua		Sex		Seg	Ginásio Ginástica Acrobática
6	Ter	Férias de Verão	Qui	Pavilhão Andebol	Dom		Ter		Sex		Seg	Exterior Voleibol	Seg	Exterior Aptidão Física	Qui	Férias da Páscoa	Sab		Ter	
7	Qua	Férias de Verão	Sex		Seg	Ginásio Aptidão Física	Qua	Teste de Mat.	Sab		Ter		Ter		Sex	Feriado	Dom		Qua	Fim de Semestre
8	Qui	Férias de Verão	Sab		Ter	Teste de Filosofia	Qui	Feriado	Dom		Qua		Qua		Sab	Férias da Páscoa	Seg	Pavilhão Danças tradi	Qui	Feriado
9	Sex	Férias de Verão	Dom		Qua		Sex		Seg	Exterior Basquetebol	Qui	Pavilhão Danças Trad	Qui	Ginásio Ginástica Acr	Dom	Feriado	Ter		Sex	Reuniões de Avaliação
10	Sab	Férias de Verão	Seg	Pavilhão Andebol	Qui	Ginásio Aptidão Física	Sab		Ter		Sex		Sex		Seg	Férias da Páscoa	Qua		Sab	Feriado
11	Dom	Férias de Verão	Ter		Sex	Teste de Mat. E Inglês	Dom		Qua		Sab		Sab		Ter	Férias da Páscoa	Qui	Exterior Aptidão Física	Dom	
12	Seg	Férias de Verão	Qua		Sab		Seg	Pavilhão Badminton	Qui	Pavilhão Andebol	Dom		Dom		Qua	Férias da Páscoa	Sex		Seg	Reuniões de Avaliação
13	Ter	Férias de Verão	Qui	Ginásio Aptidão Física	Dom		Ter		Sex	Teste Bio. e Espanhol	Seg	Pavilhão Danças Trad	Seg	Pavilhão Danças Trad	Qui	Férias da Páscoa	Sab		Ter	Reuniões de Avaliação
14	Qua	Férias de Verão	Sex	Avaliação Intercalar	Seg	Ex. Andebol/ T.Port.	Qua		Sab		Ter		Ter		Sex	Férias da Páscoa	Dom		Qua	Fim de Semestre
15	Qui	Férias de Verão	Sab		Ter	Teste de Espanhol I.	Qui	Ginásio Badminton/ T	Dom		Qua		Qua	Avaliação Intercalar	Sab	Férias da Páscoa	Seg	Ginásio Ginástica	Qui	Reuniões de Avaliação
16	Sex	Início de Semestre	Dom		Qua		Sex		Seg	Pavilhão Badminton	Qui	Ginásio Ginástica Acr	Qui	Exterior Voleibol	Dom	Férias da Páscoa	Ter		Sex	Reuniões de Avaliação
17	Sab		Seg	Ginásio Aptidão física	Qui	Ext. Basquetebol/ T.C	Sab		Ter	Teste de Filosofia	Sex		Sex	Avaliação Intercalar	Seg	Ginásio Conhecimento	Qua		Sab	Férias de Verão
18	Dom		Ter	Avaliação Intercalar	Sex		Dom		Qua		Sab		Sab		Ter		Qui	Pavilhão Danças tradi	Dom	Férias de Verão
19	Seg		Qua	Avaliação Intercalar	Sab		Seg	Ginásio A.F./ T.Bio	Qui	Ginásio Aptidão Física	Dom		Dom		Qua	Report	Sex		Seg	Férias de Verão
20	Ter		Qui	Feriado	Dom		Ter	Teste de Espanhol I.	Sex	Teste de Físico Q.	Seg		Seg	Ginásio Ginástica Acr	Qui	Exterior Voleibol	Sab		Ter	Férias de Verão
21	Qua		Sex		Seg	Pavilhão Andebol	Qua	Férias de Natal	Sab		Ter	Feriado	Ter		Sex	Report	Dom		Qua	Férias de Verão
22	Qui	Ginásio JPD	Sab		Ter		Qui	Férias de Natal	Dom		Qua		Qua		Sab		Seg	Exterior Conhecimento	Qui	Férias de Verão
23	Sex		Dom		Qua		Sex	Férias de Natal	Seg	Ginásio Badminton/ T	Qui	Exterior voleibol	Qui	Pavilhão Voleibol	Dom		Ter		Sex	Férias de Verão
24	Sab		Seg	Exterior Andebol	Qui	Pavilhão Badminton	Sab	Férias de Natal	Ter		Sex		Sex		Seg	Exterior Aptidão Física	Qua		Sab	Férias de Verão
25	Dom		Ter		Sex		Dom	Feriado	Qua		Sab		Sab		Ter	Feriado	Qui	Ginásio Teste	Dom	Férias de Verão
26	Seg	Ginásio JPD/AP	Qua		Sab		Seg	Férias de Natal	Qui	Exterior Andebol	Dom		Dom		Qua		Sex		Seg	Férias de Verão
27	Ter		Qui	Exterior Aptidão Física	Dom		Ter	Férias de Natal	Sex	Fim de Semestre	Seg	Ginásio Ginástica Acr	Seg	Exterior Voleibol	Qui	Pavilhão Danças tradi	Sab		Ter	Férias de Verão
28	Qua		Sex		Seg	Ginásio Teste	Qua	Férias de Natal	Sab		Ter		Ter		Sex		Dom		Qua	Férias de Verão
29	Qui	Exterior JTP	Sab		Ter	Report	Qui	Férias de Natal	Dom				Qua		Sab		Seg	Pavilhão Danças Trad	Qui	Férias de Verão
30	Sex		Dom		Qua	Report	Sex	Férias de Natal	Seg	Reuniões de Avaliação			Qui	Ginásio Ginástica Acr	Dom		Ter		Sex	Férias de Verão
31			Seg	Pav. Conhecimentos/			Sab	Férias de Natal	Ter	Reuniões de Avaliação			Sex				Qua			


Anexo 4: Planeamento anual 12ºE;

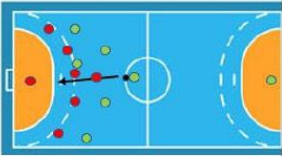

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
1	Qui Férias de Verão	Sab	Ter Feriado	Qui Feriado	Dom Feriado	Qua Reuniões de Avaliação	Qua	Sab	Seg Feriado	Qui Ginásio J.Tradicionais
2	Sex Férias de Verão	Dom	Qua	Sex	Seg Férias de Natal	Qui Férias de Semestre	Qui Exterior Futsal	Dom	Ter Pavilhão Conhecimento	Sex
3	Sab Férias de Verão	Seg	Qui Aula Exterior	Sab	Ter Exterior Aptidão Física	Sex Férias de Semestre	Sex	Seg	Qua	Sab
4	Dom Férias de Verão	Ter Aula Pavilhão	Sex	Dom	Qua	Sab Férias de Semestre	Sab	Ter Ginásio Badminton	Qui Pavilhão Aptidão Física	Dom
5	Seg Férias de Verão	Qua Feriado	Sab	Seg	Qui Ginásio Danças Sociais	Dom Início de Semestre	Dom	Qua	Sex	Seg
6	Ter Férias de Verão	Qui Aula Exterior	Dom	Ter Aula Exterior	Sex	Seg	Seg	Qui Férias da Páscoa	Sab	Ter Exterior J.Tradicionais
7	Qua Férias de Verão	Sex	Seg	Qua	Sab	Ter Pav Badminton Avaliação	Ter Pavilhão Badminton	Sex Feriado	Dom	Qua Fim de Semestre
8	Qui Férias de Verão	Sab	Ter Aula Ginásio	Qui Feriado	Dom	Qua	Qua	Sab Férias da Páscoa	Seg	Qui Feriado
9	Sex Férias de Verão	Dom	Qua	Sex	Seg	Qui Exterior Futsal	Qui Pavilhão Aptidão Física	Dom Feriado	Ter Ginásio Conhecimento	Sex Reuniões de Avaliação
10	Sab Férias de Verão	Seg	Qui Aula Pavilhão	Sab	Ter Pavilhão Danças Sociais	Sex	Sex	Seg Férias da Páscoa	Qua	Sab Feriado
11	Dom Férias de Verão	Ter Aula Ginásio	Sex	Dom	Qua	Sab	Sab	Ter Férias da Páscoa	Qui Ginásio Judo	Dom
12	Seg Férias de Verão	Qua	Sab	Seg	Qui Exterior Basquetebol	Dom	Dom	Qua Férias da Páscoa	Sex	Seg Reuniões de Avaliação
13	Ter Férias de Verão	Qui Aula Pavilhão	Dom	Ter Aula Pavilhão	Sex	Seg	Seg	Qui Férias da Páscoa	Sab	Ter Reuniões de Avaliação
14	Qua Férias de Verão	Sex Avaliação Intercalar	Seg	Qua	Sab	Ter Ginásio Judo Mega S	Ter Ginásio J.Tradicionais	Sex Férias da Páscoa	Dom	Qua Fim de Semestre
15	Qui Férias de Verão	Sab	Ter Aula Exterior	Qui Aula Pavilhão	Dom	Qua	Qua Avaliação Intercalar	Sab Férias da Páscoa	Seg	Qui Reuniões de Avaliação
16	Sex Início de Semestre	Dom	Qua	Sex	Seg	Qui A.P Badminton Despo	Qui Ginásio Judo	Dom Férias da Páscoa	Ter Exterior Futsal	Sex Reuniões de Avaliação
17	Sab	Seg Avaliação Intercalar	Qui Aula Ginásio	Sab	Ter Ginásio Danças Sociais	Sex	Sex Avaliação Intercalar	Seg	Qua	Sab Férias de Verão
18	Dom	Ter Aula Exterior	Sex	Dom	Qua	Sab Estas 2 aulas falta	Sab	Ter Exterior Futsal	Qui Exterior Futsal	Dom Férias de Verão
19	Seg	Qua Avaliação Intercalar	Sab	Seg	Qui Pavilhão Conhecimento	Dom	Dom	Qua Report	Sex	Seg Férias de Verão
20	Ter Aula Exterior	Qui Feriado	Dom	Ter Aula Ginásio	Sex	Seg	Seg	Qui Ginásio Aptidão Física	Sab	Ter Férias de Verão
21	Qua	Sex	Seg	Qua Férias de Natal	Sab	Ter Feriado	Ter Exterior Futsal Avaliação	Sex Report	Dom	Ter Férias de Verão
22	Qui Aula Pavilhão	Sab	Ter Aula Pavilhão	Qui Férias de Natal	Dom	Qua	Qua	Sab	Seg	Qui Férias de Verão
23	Sex	Dom	Qua	Sex Férias de Natal	Seg	Qui Ginásio Judo	Qui Exterior Futsal	Dom	Ter Pavilhão Badminton	Sex Férias de Verão
24	Sab	Seg	Qui Aula Exterior	Sab Férias de Natal	Ter Exterior Atletismo	Sex	Sex	Seg	Qua	Sab Férias de Verão
25	Dom	Ter Aula Pavilhão	Sex	Dom Feriado	Qua	Sab	Sab	Ter Feriado	Qui Pavilhão J.Tradicionais	Dom Férias de Verão
26	Seg	Qua	Sab	Seg Férias de Natal	Qui Ginásio Danças Sociais	Dom	Dom	Qua	Sex	Seg Férias de Verão
27	Ter Aula Pavilhão	Qui Aula Ginásio	Dom	Ter Férias de Natal	Sex Fim de Semestre	Seg	Seg	Qui Exterior Futsal	Sab	Ter Férias de Verão
28	Qua	Sex	Seg Report	Qua Férias de Natal	Sab	Ter Exterior Futsal	Ter Pavilhão Teste	Sex	Dom	Qua Férias de Verão
29	Qui Aula Ginásio	Sab	Ter Aula Ginásio	Qui Férias de Natal	Dom		Qua	Sab	Seg	Qui Férias de Verão
30	Sex	Dom	Qua Report	Sex Férias de Natal	Seg Reuniões de Avaliação		Qui Pavilhão Judo	Dom	Ter Ginásio Judo	Sex Férias de Verão
31		Seg		Sab Férias de Natal	Ter Reuniões de Avaliação		Sex	Qua		

Anexo 5: Plano de aula 11^oC;

<p>Unidade Didática: - Andebol</p> <p>Nível: - Introdutório</p>	<p>Data: 05/12/22 Aula 41 e 42</p> <p>Duração: 90 min</p> <p>Local: Exterior</p> <p>Ano/Turma: 11^oC</p>	<p>Sumário:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ativação geral; - Continuação da unidade didática de andebol, nomeadamente passe e receção, pega da bola e desmarcação. 	<p>Professor Estagiário: Ricardo Gonçalves</p> <p>Professor Orientador: Nuno Rodrigues</p>	<p>Nº de Alunos: 22</p> <p>Material: 15 bolas de andebol, 15 cones, 10 coletes.</p>
---	--	---	--	---

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> -Chegada dos alunos ao campo; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula. 	<p>Os alunos encontram-se de frente para o professor, de costas para o sol (se for o caso) ou então de costas para eventuais distrações.</p>	<p>Informação teórica acerca da presente aula e objetivos a cumprir.</p>			<p>08:20 08:30 10' 10'</p>
AQUECIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> -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; 	<ul style="list-style-type: none"> - Corrida à volta do campo. -Mobilização músculo-esquelética específica; - 5 alunos a apanhar e os restantes fogem. 	<p>Jogo da corrente</p> <ul style="list-style-type: none"> - São atribuídos dois alunos com intuito de apanhar a restante turma. De mãos dadas têm de criar estratégias para apanhar os colegas, assim que um aluno for apanhado tem de se juntar à corrente. - Aos 5 elementos a corrente parte em dois. <p>Variantes: aumentar o número de "correntes"; área de jogo.</p> <p>Erros Comuns: Falta de comunicação</p> <p>Ativação Geral: Mobilização Músculo-Esquelética:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicação; - Força dos MS; - Ocupação de espaço; - Posicionamento dos apoios inferiores. 	<p>- 4 cones</p>	<p>08:30 08:45 15' 25'</p>

			Breve enquadramento teórico da modalidade e objetivos comportamentais pretendidos.			
PARTE FUNDAMENTAL	<ul style="list-style-type: none"> - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais funções técnicas, neste caso o passe; - Realiza os movimentos de deslocamento no espaço associado aos movimentos pretendidos, com alternância de ritmos e velocidade; - Eficácia do movimento. - Competitividade ; - Respeitar as regras. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 equipas de 6 e 2 equipas de 5 Equipas previamente planeadas: Equipa 1- RRRRRR - Equipa 2- AAAAAA - Equipa 3- YYYYYY - Equipa 4- XXXXXX 	<p>Jogo do carrocel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada equipa tem como objetivo fazer o percurso delimitado pelo professor o mais rápido possível. Para isso, têm de fazer uma fila e a bola passar por todos os elementos, o aluno que faz o passe tem de ir para a frente da fila. E assim a fila vai crescendo e realizando o percurso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Força dos MI; - Velocidade de reação; - Força aplicada na bola; - Armar o braço cá acima da cabeça; - Calibração da força aplicada na bola. 	5 bolas de andebol e 15 cones.	08:45 08:55 10' 35'
	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza os movimentos de deslocamento no espaço associado aos movimentos pretendidos, com alternância de ritmos e velocidade; - Eficácia do movimento. - Competitividade ; - Respeitar as regras. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 equipas de 5 e 2 de 6 elementos como mostra a imagem: 	<p>Jogo do quadrado</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada equipa fica organizada em quadrado. Têm de fazer os diferentes tipos de passe e passar para a fila que faz o passe. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recepção; - Extensão dos MS; - Mãos em forma de concha. <p>Passe de ombro e picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Braço e antebraço com um ângulo de 90°; - Palma da mão direciona o passe; - Rotação do tronco; - Direção do ressalto. 	10 bola-chas, 6 bolas medicinais	08:55 09:10 15' 50'

<p>- Fomentar dinâmicas de grupo entre os alunos;</p> <p>- Cooperação entre equipa;</p> <p>- Fair-play;</p> <p>- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço;</p> <p>- Quando a equipa perde a bola, assume de imediato uma posição ofensiva. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar;</p> <p>Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: passe-receção.</p>	<p>- A turma é dividida em quatro equipas. 2 equipas de 5 e 2 de 6.</p> <p>Equipas previamente planeadas:</p> <p>- Equipas previamente planeadas:</p> <p>Equipa 1- RRRRRR</p> <p>- Equipa 2: AAAAAA</p> <p>- Equipa 3- YYYYYY</p> <p>- Equipa 4: XXXXXX</p> 	<p>Jogo formal</p> <p>- O aluno realiza com correção e oportunidade os conteúdos abordados em aula em jogo formal de andebol;</p> <p>- Os alunos que não estão em jogo realizam exercícios do FIT-Escola.</p> <p>Variantes: passar por todos antes de atacar; passar pelo elemento mais fraco vale a dobrar o golo. Se uma jogada terminar após uma jogada com passe de ombro ou picado vale a dobrar.</p> <p>Erros Comuns: Aglomeracão</p>	<p>- Força dos MI;</p> <p>- Velocidade de reação;</p> <p>- Força aplicada na bola;</p> <p>- Armar o braço cá acima da cabeça;</p> <p>- Calibração da força aplicada na bola.</p> <p>- Receção:</p> <p>- Extensão dos MS;</p> <p>- Mãos em forma de concha.</p> <p>Passe de ombro e picado:</p> <p>- Braço e antebraço com um ângulo de 90°;</p> <p>- Palma da mão direciona o passe;</p> <p>- Rotação do tronco;</p> <p>- Direção do ressalto;</p> <p>- Evitar aglomeração.</p>	<p>2 bolas de Andebol.</p>	<p>9:10 9:30 20' 70'</p>
<p>- Melhorar equilíbrio e coordenação;</p> <p>- Retorno à calma;</p> <p>- Relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões;</p>	<p>Exemplo:</p> 	<p>Realização de: Alongamentos; Reflexão da Aula.</p>	<p>- Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 9 segundos;</p> <p>- Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de</p>		<p>09:30 09:40 10' 80'</p>

	-Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.			baixo para cima) num ambiente calmo.		
Exercício Extra	- Trabalhar a cooperação entre alunos; - Trabalhar a cooperação entre equipa. - Respeitar o adversário.	- Os alunos dividem—se em grupos de 2.	Jogo da luta dos “galos” - Os alunos são colocados a pares. Ambas de cócoras (posição de “galo”) têm de tentar tocar nos joelhos do opositor. Cada vez que conseguirem ganham um ponto.	- Velocidade; - Força; - Reação.	10 cordas	
Exercício Extra	-Trabalhar a cooperação entre alunos; - Trabalhar a cooperação entre equipa; - Trabalhar inteligência de jogo (decisões mais acertadas);	- Duas equipas de 11 elementos.	Jogo do cone - Em posição de agachamento os alunos têm de realizar os movimentos que o professor disser. Assim que o professor apita têm de roubar o cone ao colega.	- Velocidade; - Força; - Precisão; Orientação espaço-temporal; - Concentração	11 cones	

Anexo 6: Avaliação Intercalar 11^oC:

Recolha de informação intercalar de avaliação

1 | Identificação

Disciplina	Educação Física	Semestre	1 ^o	Ano	11 ^o	Turma	C
Professor(a)	Nuno Rodrigues e Ricardo Gonçalves	Diretor(a) de Turma					

2 | Informação Intercalar de Avaliação

N ^o	Nome do Aluno	Testes escritos	Outros elementos de avaliação *	Participação				Comportamento			Desempenho			
				Boa	Razoável	Fraca	Nula	Bom	Razoável	Mau	Muito Bom	Bom	Regular	Fraco
				1		28 nov		X				X		
2		28 nov	6 D.J.		X			X				X		
3														
4		28 nov	3 Faltas	X					X			X		
5		28 nov	2 D.J.		X			X				X		
6		28 nov	6 D.J.	X				X			X			
7		28 nov	1 Falta: 1 D.J.	X				X				X		
8		28 nov	1 D.J.	X				X				X		
9		28 nov	1 Atraso		X			X				X		
10		28 nov	1 D.J.	X				X				X		
11		28 nov	1 Falta: 3 D.J.	X				X				X		
12		28 nov	2 Faltas	X				X				X		
13		28 nov	1 Falta		X			X				X		
14		28 nov	2 Faltas	X				X			X			
15		28 nov	2 Faltas: 2 D.J.		X			X				X		
16		28 nov	1 Falta		X			X				X		
17		28 nov		X				X				X		
18		28 nov	3 Faltas: 1 D.J.	X				X				X		
19		28 nov		X				X				X		
20		28 nov	1 Falta: 1 D.J.	X				X			X			
21		28 nov	1 Falta	X				X				X		
22		28 nov	2 Faltas	X				X			X			
23		28 nov	1 Falta	X				X				X		
24														
25														
26														
27														

4 | Validação


O(A) Professor(a) da disciplina no ano letivo 2022/2023

Data Covilhã, 22 de novembro de 2022 Assinatura

O(A) Diretor(a) de turma no ano letivo 2020/2023

Data Covilhã, de de 2022 Assinatura

Anexo 8: Avaliação sumativa 10ºA

 Escola Secundária Quinta das Palmeiras		ENSINO SECUNDÁRIO - REGISTO DA AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS																							
		ANO LETIVO 2022/2023					DISCIPLINA: Educação Física					TURMA: 10ºA					PROFESSOR: Ricardo Gonçalves/ Nuno Rodrigues								
Semestres		1º Semestre										Final de Ano										Avaliação Final do Ano			
		Conhecimentos Capacidades Atitudes e Comportamentos										Conhecimentos Capacidades Atitudes e Comportamentos													
Domínios Descritores		A,B,C,D,E,F,G,H,I										A,B,C,D,E,F,G,H,I													
PASEO		Conhecimentos e capacidades (80%)					Comunicação, atitudes e comportamentos (20%)					Conhecimentos e capacidades (80%)					Comunicação, atitudes e comportamentos (20%)								
		Saber Científico Expressão		Média			Comunicação, atitudes e comportamentos em ambientes de aprendizagem					Saber Científico Expressão		Média			Comunicação, atitudes e comportamentos em ambientes de aprendizagem								
Nº	Nomes dos Alunos	Basquetebol	Dança	ATL	teste	Aptidão Física	Simples	Ponderada	Total	Ponderado	AAV	NOTA	Futsal	Ginástica	Aptidão Física	Jogos Tradicionais	Teste	Badminton	Simples	Ponderada	Total	Ponderado	AAV	NOTA	FINAL

Anexo 9 – Unidade Didática de Basquetebol 10ºA



2º CICLO DE ESTUDOS EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS
ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ESTÁGIO

UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL

Trabalho realizado por: *Ricardo Gonçalves*

Docente: *Nuno Rodrigues*

Covilhã, 20 de maio de 2023

ÍNDICE

1. Introdução
2. Análise e Enquadramento da Modalidade
3. Condições de Aprendizagem
4. Resultados da Avaliação Inicial dos Alunos
5. Definição de Objetivos
6. Atividades de Ensino / Aprendizagem
7. Organização dos Conteúdos
8. Avaliação Formativa e Sumativa
9. Referências Bibliográficas

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho consistiu na criação de uma unidade didática de basquetebol tendo em conta uma turma de 10^o ano que se encontra num nível introdutório. Serão apresentados todos os critérios necessários para poder lecionar basquetebol nessa mesma turma desde regras, matérias e segurança até o modo como será realizada a avaliação final de cada aluno. De seguida iremos apresentar alguns aspetos fundamentais à cerca da história do basquetebol, a evolução do mesmo e como se encontra nos dias de hoje.

O basquetebol teve a sua origem nos Estados Unidos (Springfield, Massachusetts) em meados do século 19 mais precisamente em 1891. O professor, James Naismith, pretendia criar um novo desporto coletivo que fizesse com que os seus alunos se exercitassem mas sem violência, em contraste com os desportos praticados na altura (futebol americano), pretendia que esta nova modalidade fosse possível de ser praticada no inverno (em espaço fechado) e no verão (em espaços abertos). A criação desta modalidade começou com cestos de fruta presos em postes de 3,05 metros e o com uma bola de basebol em que o objetivo era colocar a bola dentro do cesto, uma das evoluções do basquetebol foi a retirada do fundo dos cestos para aumentar a dinâmica do jogo pois não seria necessário estar a parar o jogo para retirar a bola do cesto e também passou-se de uma bola de basebol para uma bola com maiores proporções. Nos dias de hoje o basquetebol é jogado com 5 jogadores em cada equipa e não 9 e com uma bola de 75 a 78 cm de diâmetro (Fonseca & Moreira 2009).

O basquetebol foi implementado em Portugal em 1913 pelo professor suíço Rodolfo Horney (Sousa, Gil & Ensinas 2014).

Nos dias de hoje o basquetebol é um dos desportos mais praticados em todo o mundo tendo mais de 300 milhões de praticantes.

2. ANÁLISE E ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE

O basquetebol é um jogo constituído por 5 jogadores de cada equipa em que o objetivo é encestar o maior número de vezes no cesto que a equipa oponente está a defender e impedir que os adversários façam o mesmo, ganha quem acumular mais pontos. O jogo tem duração de 40 minutos sendo repartidos por 4 partes de 10 minutos. O campo oficial tem as seguintes dimensões 28m x 15m e o cesto está a uma altura de 3,05 m do chão tal como quando foi criado este desporto (FIBA, 2020).

Algumas regras essenciais para a prática deste desporto são as seguintes (FIBA, 2020):

Tempo

Existem diversas regras quanto ao tempo que os jogadores e a equipa podem ter a bola na mão entre elas são (FIBA, 2020):

- Regra dos 3 segundos- os jogadores não podem manter-se mais de 3 segundos dentro da área restrita se a sua equipa tiver a posse de bola.
- Regra dos 8 segundos- a equipa que vai atacar tem apenas 8 segundos para transpor a linha do meio campo, ou seja, passa da defesa para o ataque.
- Regra dos 5 segundos- o jogador apenas pode preservar a bola durante 5 segundos sem se movimentar.
- Regra dos 24 segundos- é o tempo que cada equipa tem para atacar o cesto da equipa oposta, se executarem o lançamento e a bola tocar no cesto o cronometro volta ao 0 e têm mais 24 segundos para atacar.

Pontuação

A pontuação no basquetebol vai de 1 a 3 pontos:

- 1 ponto corresponde ao lançamento de livre
- 2 pontos lançamento dentro da área restrita

- 3 pontos se a bola for lançada fora da área restrita ou área dos 2 pontos.

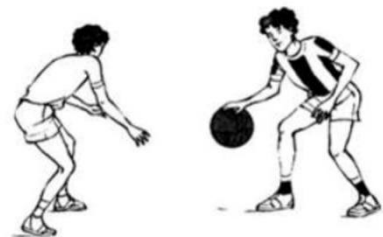
Faltas

- Um jogador que está a defender não pode ter contacto com o jogador que conduz a bola, se o fizer quando este não está a preparar-se para o lançamento o jogo recomeça na linha lateral mais próxima, se estiver a executar o lançamento é permitido executar um lançamento livre.
- Não pode socar a bola ou driblar com as duas mãos e executar mais de dois apoios com a bola segura nas duas mãos.

Segundo o programa de Educação Física estes são alguns dos principais gestos técnicos que se devem ter em consideração ao jogar basquetebol (Fonseca, Gil & Moreira, 2009):

- Posição básica defensiva

Conteúdos técnicos
- Posição vertical inclinado ligeiramente para a frente e perna fletidas
- Cabeça levantada, braços fletidos e afastados do tronco com as mãos ativas e palmas viradas para cima com os dedos afastados



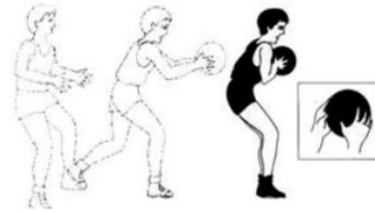
- Posição básica ofensiva ou tripa ameaça

Conteúdos técnicos
- Pés à largura dos ombros
- Bola posicionada entre ao lado da cintura
- Membros inferiores fletidos
-Cabeça levantada e olhar dirigido para o jogo



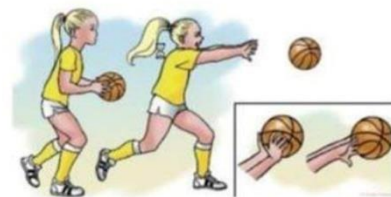
- Pega e receção da bola

Conteúdos técnicos
-Dedos virados para cima bem separados e em contacto com a bola
-A mão ao segurar a bola faz um W
-Na receção olhar dirigido para a bola
- “Atacar” a bola fletindo os membros superiores para amortecer o impacto
-Travar a bola com os polegares



- Passe peito e Passe de picada

Conteúdos técnicos (peito)
- A bola é segurada com as duas mãos
- A bola sai da altura do peito com os cotovelos fletidos e ao efetuar o passe ocorre extensão total dos membros superiores
- Avança um apoio para executar o passe
-O passe tem que sair em direção ao peito do colega



Conteúdos técnicos (picado)
- Os mesmos princípios que no passe picado.
- A bola é lançada até dois terços da distância do colega e em direção ao peito do mesmo



- Drible de progressão e proteção

Conteúdos técnicos (progressão)
<ul style="list-style-type: none"> - Driblar ao nível da cintura -O movimento do drible é empurra a bola em direção ao solo e para a frente do corpo - Inclinara o corpo para a frente e cabeça levantada olhar dirigido para o campo -Mão que dribla é a mais afastada do defensor ou do cesto



Conteúdos técnicos (proteção)
<ul style="list-style-type: none"> - Posição corporal baixa, membros inferiores fletidos -Driblar com a mão mais afastada do defensor e drible baixo -Olhar dirigido para o jogo - A mão e a perna livre protegem a bola interpondo a ação do defensor



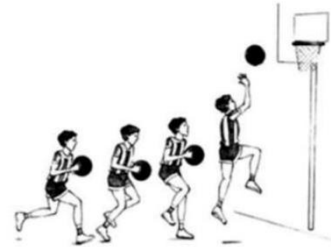
- Lançamentos em suspensão e na passada

Conteúdos técnicos (em suspensão)
<ul style="list-style-type: none"> - Pés à largura dos ombros com os membros inferiores ligeiramente fletidos, impulsão ao executar o lançamento - O cotovelo debaixo da bola para servir como “mira” -A mão que lança fica debaixo da bola e a mão de apoio ao lado, os polegares devem estar numa posição perpendicular um ao outro - Apenas os dedos em contacto com a bola, e extensão completa dos mesmo e do pulso



Conteúdos técnicos (na passada)

- Drible efetuado em linha reta na direção do cesto
- Mão que dribla é a mais afastada do cedo ou do defensor
- Corrida em velocidade e poucos dribles
- 1º apoio largo para aproximação do cesto, efetuado com o pé do lado onde realiza o lançamento
- 2º apoio curto e forte para criar um movimento explosivo no salto vertical
- Olhar sempre dirigido para o cesto e lançamento direcionado para a tabela
- A mão que lança é colocada por baixo da bola e a outra apenas apoia a bola



3. CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

O planejamento de uma aula de Educação Física requer o conhecimento do material que está em condições para a nossa utilização contribuindo para a segurança de todos os alunos.

A presente aula está direcionada a alunos do 10º ano no nível introdutório, da Escola Secundária da Quinta das Palmeiras, Covilhã e conta com 22 alunos.

Com a devida antecedência preparei todo o seguinte material:

<i>Material</i>	<i>Quantidade</i>
<i>Bolachas (sinalizadores)</i>	30
<i>Bolas de Basquetebol</i>	20
<i>Coletes</i>	40
<i>Cones</i>	45
<i>Pinos</i>	50
<i>Tabelas e Cestos</i>	4

Tabela 1 Material disponível para a unidade Didática de Basquetebol


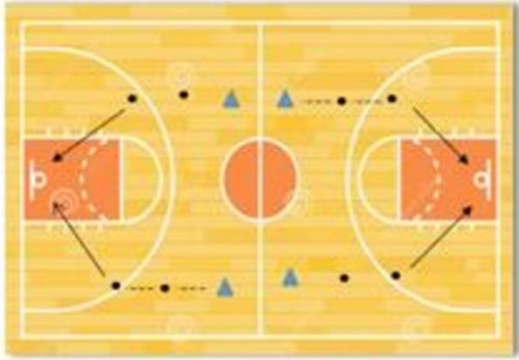
Todos estes materiais, anteriormente descritos, estavam em perfeitas condições de utilização.



Os alunos à medida que chegam ao pavilhão sentam-se nos bancos até que o professor inicie a aula e faça a respetiva chamada. Durante a realização da aula os alunos em nenhum momento ficam com as bolas nas mãos, devem colocá-las entre os joelhos.

4. RESULTADOS DA AVALIAÇÃO INICIAL DOS ALUNOS

No capítulo da avaliação inicial foi preparado um plano de aula no nível introdutório, plano esse que foi realizado com sucesso pelos alunos e consequentemente o nível segundo o qual iríamos planear, executar e refletir a sessão seria o Elementar.

PLANO DE AULA							
Professor	Grupo 2	ALIANÇA	1	Local		ANO/TURMA	8º D
Data	Horas		Duração	50 minutos	N.º de alunos	20	
Unidade Didática							
Objetivos da aula	Avaliação Diagnóstica (Passe- picado, pello; Drible- proteção, progressão; Lançamento- passada, parado); Situação de jogo						
Materiais	10 sinalizadores, 10 bolas, 2 tabelas, 2x5 coletes de diferentes cores						

	Objetivos Condicionantes	Situações de Aprendizagem / Organização	Aspectos Condicionantes da Realização	Ⓢ
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> -Aquecimento e ativação muscular com especificidade para a sessão -Execução dos vários tipo de passe e lançamentos. 	 <p>5x5 em meio campo, em que a equipa tem de executar 5 passes consecutivos para poder atacar, quando os passes são executados a equipa ataca o cesto sem nenhuma oposição e a posse de bola passa para a outra equipa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -ativação muscular -deslocamento para receber passe do colega -execução com oportunidade os passes -execução correta do lançamento escolhido 	10
PARTE FUNDAMENTAL	<ul style="list-style-type: none"> - execução do drible de progressão com mudança de direção -execução do drible de progressão para enquadrar com o cesto -execução do lançamento na passada e parado 	 <p>O aluno sai do cone azul em drible, tendo de contornar os cones, em seguida progredir para o cesto executando o lançamento na passada/lançamento-parado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - uso de ambas as mãos para mudança de direções - drible de progressão: + velocidade, carminho + rápido para o cesto, batimento da bola um pouco acima da cintura -lançamento na passada: chamada e pré-chamada, elevação do joelho do lado do cesto, uso do braço mais afastado do centro do campo 	15

<p>-Promover maior número de lançamentos passados;</p> <p>-Promover mais passes através da superioridade numérica da equipa atacante</p>	 <p>Jogo reduzido (3x3+1joker que joga pela equipa que tem posse de bola) em que o objetivo é ser progressão para o jogo formal A equipa que sofrer 3 lançamentos troca com os 3 suplentes que estão do lado de fora do campo a executar ações técnicas (drible e passes)</p>	<p>-execução com correção e oportunidade os tipos de drible e passes</p> <p>-quando tem caminho livre para o cesto progride ou se não tem passa e movimenta-se</p>	15
<p>P A R T E F I N A L</p> <p>Promover, em contexto de jogo formal, todas as ações motoras, técnicas e táticas associadas à modalidade</p>		<p>Execução com correção e oportunidade as ações técnicas (drible, passe, lançamento)</p>	10

Na primeira aula de Basquetebol foi preparado uma avaliação inicial para uma turma de 10^o ano para 22 alunos no nível introdutório, em que 12 indivíduos serão do sexo masculino e 10 do sexo feminino.

O parâmetro de avaliação inicial é extremamente importante para reunir informações dos estados de aprendizagens em que os alunos se encontram. Esta avaliação tem o objetivo de ir de encontro às capacidades de cada aluno, ao seu estado de aprendizagem e por conseguinte conseguir exigir dos alunos algumas coisas que eles ainda não consigam executar para sabermos onde incidir, tendo sempre em conta o programa e as indicações do mesmo, nas planificações das sessões futuras tendo sempre em atenção a individualidade específica de cada elemento constituinte da turma.

Após colocarmos em prática o nosso plano de aula, e preenchermos a tabela elaborada, foi notório que os alunos conseguiram cumprir com os objetivos preparados para o nível introdutório e até alguns alunos no nível elementar. Posto isso, o nosso foco será dar continuidade à evolução já adquirida pelos alunos e passar para o próximo passo que será desenvolver o nível elementar.

5. DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

A prática pedagógica é um conjunto de ações que tem o objetivo de cumprir com o processo ensino-aprendizagem, portanto e como é de esperar é necessário ter linhas orientadoras ao processo de lecionação, isto é, precisamos de um conjunto de orientações metodológicas e pedagógicas que suportem a nossa prática ou ações. Portanto é extremamente útil a elaboração e definição de objetivos que possam balizar e direcionar as nossas ações pedagógicas (Sousa, Gil & Ensinas 2014).

Para definirmos estes objetivos devemos ter em conta o documento oficial que é o Programa Nacional de Educação Física, que tem como propósito direcionar e guiar todas as escolas na medida em que todas, no combo geral tenham o mesmo plano curricular, salvaguardando algumas particularidades que podem, as escolas, alterar ou acrescentar ao plano (Sousa, Gil & Ensinas 2014).

Portanto, tendo em conta o Programa Nacional de Educação Física, de forma sucinta, os objetivos gerais deste são (Sousa, Gil & Ensinas 2014):

- A cooperação, interação e participação de todos os indivíduos nas atividades realizadas, demonstrando oportunidade e correção na execução das mesmas;
- Conhecimento e aplicação dos conteúdos, de forma autónoma, pelos indivíduos em ações futuras;
- Conhecimento acerca dos benefícios da prática da atividade física no dia a dia dos indivíduos e a consequente atribuição de valor à mesma;

Quanto aos comportamentos de jogo pretende-se que (Programa nacional de educação física, 2001):

- O aluno, na fase de ataque da sua equipa consegue perceber quando passar a bola ou atacar o cesto, em drible de progressão preferencialmente pelo centro do campo, isto é, realiza oportuna e corretamente as ações ofensivas;
- Ainda em fase atacante, mas sem a bola, sabe quando e para onde deve desmarcar-se ou deslocar-se de forma a criar espaço para outro colega progredir para o cesto, ou ser ele próprio uma solução segura e viável para receber a bola;

- O aluno assim que perde a posse de bola, adota uma posição e uma ação defensiva, acompanhando o seu marcador direto e utilizando uma posição defensiva e sempre ativa na tentativa de recuperar a posse de bola ou impossibilitar a concretização do ataque adversário;

Visto que com a avaliação inicial foi possível perceber que todos os alunos tinham adquirido as competências do nível introdutório decidimos optar pelos seguintes objetivos específicos a trabalhar durante as aulas:

- Exercitação do drible de progressão com mudanças de direção pela frente visto que este conteúdo já tinha sido abordado no ano anterior;
- Introdução ao lançamento em salto;
- Introdução ao drible de proteção pois foi possível perceber que nas situações de jogo esta era uma competência que não tinha sido abordada;
- Exercitação do passe com uma mão ou passe de ombro;
- Introdução à posição básica defensiva;
- Exercitação do ressaltado ofensivo e defensivo;
- Introdução ao enquadramento defensivo

Todos os conteúdos onde apenas foi mencionado a exercitação já foram lecionados no ano anterior, mas ainda não se encontram consolidados.

6. ATIVIDADES DE ENSINO/APRENDIZAGEM

Os exercícios que a ser trabalhados com a turma do 10º ano do nível introdutório vão consistir em promover comportamentos de desmarcação, criação de linhas de passe e tomada de decisão quando se encontra em posse de bola.

Com isto e tendo em conta que os objetivos do nível introdução se encontram assimilados iremos dar exemplo de como abordar os objetivos específicos que se pretendem exercitar com os alunos.

Tipologia dos exercícios:

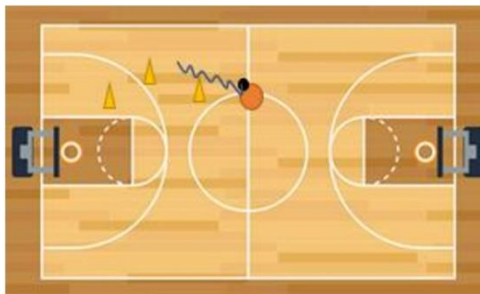
1x0 serão no caso de introdução de novos conteúdos para a familiarização com os mesmo ou exercitação sem oponentes (passe, posição básica defensiva, drible, lançamento).

1x1 quando tiverem a ser exercitadas componentes defensivas ou conteúdos onde apenas se pretenda uma defesa passiva (drible de proteção, drible de progressão com mudanças de direção, lançamento).

2x1 situações de superioridade numérica em que se pretende dar prioridade a situações ofensivas obrigando à realização dessa ação, mas com defesa ativo (ressalto, dribles, posição básica ofensiva).

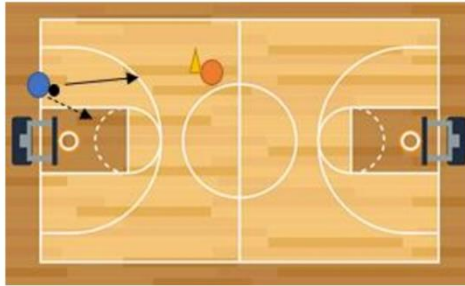
Quanto às **situações de jogo** pretende-se que sejam executadas as ações de jogos que foram trabalhadas em exercícios padrão e que exista tomada de decisão consoante o desenrolar do jogo, se necessário condicionar algumas situações para promover comportamentos.

Situação 1x0: Exercitação de drible de progressão com mudança de direção pela frente e introdução ao lançamento em salto



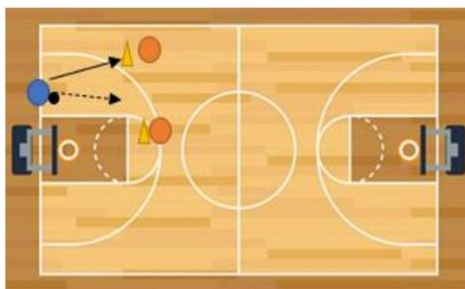
O exercício consiste em driblar a bola por entre os cones e quando chegar ao ultima executa lançamento em apoio.

Situação 1x1: Exercitação do passe de ombro, introdução à posição básica defensiva e exercitação do drible de progressão com mudança de direção pela frente.



O exercício consiste em um defesa fazer um passe de ombro a partir da linha final e posteriormente impedir que o atacante encestar utilizando a posição básica defensiva. O atacante ao receber a bola vai driblar até ao cesto e ao aproximar-se do defesa executa mudanças de direção e tenta encestar.

Situação 2x1: Exercitação do ressalto, posição básica ofensiva e enquadramento defensivo.



O exercício consiste em um defesa fazer um passe de ombro a partir da linha final e de seguida deslocar-se para incomodar o atacante. O atacante que recebe a bola pode lançar ou passar a bola (deve realizar posição básica defensiva ao receber a bola). Se optar por lançar o defesa e o outro atacante devem disputar o ressalto. Quem perder o ressalto tem que fazer duas flexões.

Situação de jogo: Exercitação do ressalto e lançamento em apoio.



Situação de jogo 3x3 quem entrar na área restrita pode fazer lançamento em apoio sem oposição caso falhe o lançamento quem gritar ressalto fica com a bola e terá que voltar ao meio campo para voltar a jogar.

7. ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS

UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	AULAS																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Técnica	Passe 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			
Tática	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																				

8. AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA

No processo ensino-aprendizagem a avaliação tem objetivo de dar informação acerca do estado em que o aluno se encontra seja ele num estado inicial do processo (avaliação diagnóstica) ou como culminar de algum processo de aprendizagem onde queremos avaliar o sucesso do aluno através da aquisição de conhecimentos ou não da modalidade em questão.

A avaliação inicial/diagnóstica é executada para que possamos desencadear e preparar os ciclos de aprendizagens, ou seja termos informação relevante acerca dos conteúdos da modalidade de basquetebol para elaborarmos as sessões de aulas ajustadas com os objetivos e com o nível da turma em questão (Sousa, Gil & Ensinas, 2014).

Tabela de Avaliação Diagnóstica

10 ^o A	Condução de bola (Drible)	Basquetebol			Lançamento Apoio- Passada	Ocupação de Espaço	Análise de jogo	Observações	Total	Notas Finais
		Passe Peito- Picado-Ombro								
1		16	16	15	16	16	16		16	
2		17	17	17	17	17	17		17	
3		15	15	15	15	16	16		16	
4		17	18	17	16	16	17		17	
5		13	14	13	14	14	13		13	
6		16	15	16	16	17	17		16	
7		16	16	16	17	18	18		17	
8										
9										
10										
11		14	13	14	13	15	14		13	
12										
13		13	13	12	13	13	14		13	
14		14	15	15	14	14	15		14	
15		17	16	16	15	16	17		16	
16										
17		15	16	15	15	16	16		15	
18		14	15	15	16	16	17		15	

8. AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA

No processo ensino-aprendizagem a avaliação tem objetivo de dar informação acerca do estado em que o aluno se encontra seja ele num estado inicial do processo (avaliação diagnóstica) ou como culminar de algum processo de aprendizagem onde queremos avaliar o sucesso do aluno através da aquisição de conhecimentos ou não da modalidade em questão.

A avaliação inicial/diagnóstica é executada para que possamos desencadear e preparar os ciclos de aprendizagens, ou seja termos informação relevante acerca dos conteúdos da modalidade de basquetebol para elaborarmos as sessões de aulas ajustadas com os objetivos e com o nível da turma em questão (Sousa, Gil & Ensinas, 2014).

Tabela de Avaliação Diagnóstica

Basquetebol													
10 ^o A		Condução de bola (Drible)	Passe			Lançamento		Ocupação de Espaço	Análise de jogo	Observações	Total	Notas Finais	
			Peito-	Picado-	Ombro	Apoio-	Passada						
1		16	16	15	16	16	16	16	16		16		
2		17	17	17	17	17	17	17	17		17		
3		15	15	15	15	15	16	16	16		16		
4		17	18	17	16	16	16	17	17		17		
5		13	14	13	14	14	14	13	13		13		
6		16	15	16	16	16	17	17	17		16		
7		16	16	16	16	17	18	18	18		17		
8													
9													
10													
11		14	13	14	13	15	14	13	13		13		
12													
13		13	13	12	13	13	13	14	14		13		
14		14	15	15	14	14	14	15	15		14		
15		17	16	16	15	16	16	17	17		16		
16													
17		15	16	15	15	15	16	16	15		15		
18		14	15	15	16	16	16	17	17		15		
19		13	14	14	13	14	14	14	15		14		
20		15	15	16	16	16	17	17	17,2		16		
21													
22		14	15	15	14	15	15	15	15		15		
23		12	13	13	12	13	13	14	14		13		
24		14	14	13	13	13	14	14	13		13		
25		15	15	14	13	13	14	14	14		14		
26		15	15	15	14	14	14	15	15		15		
27		15	15	15	15	15	15	16	16		15		

Já a avaliação sumativa é o culminar da Unidade Didática onde pretendemos quantificar e qualificar o processo de aprendizagem dos alunos, conseguindo distinguir e avaliar segundo os critérios de êxito das determinadas ações que foram abordados e que pretendemos que os alunos adquiram. Portanto em situação de jogo formal, numa turma de 10º ano pretendemos avaliar os seguintes conteúdos (Expressões, 2017):

Tabela de Avaliação Sumativa


Basquetebol													
10ºA		Condução de bola (Drible)	Passe			Lançamento		Ocupação de Espaço	Análise de jogo	Observações	Total		Notas Finais
			Peito- Picado-Ombro			Apoio- Passada							
1		17	17	16	16	17	17	16	17		133	66,5	16,63
2		19,2	20	19,5	18	19	20	18,5	19		153,2	76,6	19,15
3		15	16	16	15	16	16,5	16	16		126,5	63,25	15,81
4		18	19	18	17	17	17	16	17		139	69,5	17,38
5		13	15	14	14	14	14	13	13		110	55	13,75
6		17,5	17,8	17	16	17	17,5	18	17		137,8	68,9	17,23
7		17,8	18	16,8	16	17	18	18	18,4		140	70	17,50
8											0	0	#DIV/0!
9											0	0	#DIV/0!
10											0	0	#DIV/0!
11		14,5	14,5	14	13	16	14,5	13	13		112,5	56,25	14,06
12											0	0	#DIV/0!
13		15	14,5	14	13,5	15	15,5	14,5	14		116	58	14,50
14		15	15,3	15	14,5	15,5	15,6	16	15,6		122,5	61,25	15,31
15		18	18	17	16	18	18	18,5	17,8		141,3	70,65	17,66
16											0	0	#DIV/0!
17		16,2	17	15,8	15,5	16	16,5	16,5	16,8		130,3	65,15	16,29
18		16,5	17	16	15	16,2	16	17	17		130,7	65,35	16,34
19		14,8	15	14	13,8	14	14,4	14	15		115	57,5	14,38
20		16,6	17	17	16,6	17	17,5	17	17,2		135,9	67,95	16,99
21											0	0	#DIV/0!
22		15	16	15,5	14,5	16	16,3	16,4	15,6		125,3	62,65	15,66
23		12,6	14	13,6	12,8	14	13,6	14,5	14		109,1	54,55	13,64
24		14	14,3	13,8	13,5	14,5	14,8	14	13,5		112,4	56,2	14,05
25		15	15	14,5	14,3	15	15,2	15,4	15,4		119,8	59,9	14,98
26		16	16	15,5	15,2	16	15,5	16	16		126,2	63,1	15,78
27		16,2	16,5	16	15,5	15,6	16	16,2	16		128	64	16,00
28											0	0	#DIV/0!
29		-	-	-	-	-	-	-	-		0	0	#DIV/0!

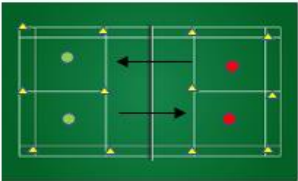
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

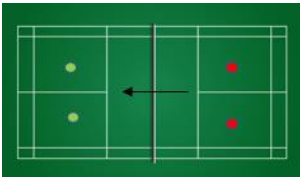

1. Expressões, D. (2017). *CrITÉrios de AvaliaÇão EducaÇão Física*. Escola secundária dr. Manuel candeias GonÇalves – Odemira.
2. FIBA. (2020). *Official Basketball Rules 2020*.
3. Fonseca, C. R. de S., & Moreira, M. Á. P. (2009). *Basquetebol Aspectos Pedagógicos e Técnicos*.
4. Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). Ensino Básico 3º ciclo. Programa de Educação Física (Reajustamento). *Pnef*, 1–165.
5. Sousa, A., Gil, H., & Ensinas, V. (2014). *Modelo de Estrutura de Conhecimentos – Basquetebol*. Trabalho realizado no âmbito do mestrado de 2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior.
6. Todas as figuras retiradas de <https://notapositiva.com/basquetebol-3/> Acedido a 22 de Outubro de 2020.

Anexo 11: Plano de treino Desporto Escolar Badminton

Desporto Escolar: - Badminton	Data: 04-01-2023 Badminton Duração: 90 min Local: ½ ginásio	Sumário: - Serviço cumprido; - “smash”; - Posição base; - Pega da raquete.	Professor Estagiário: Ricardo Gonçalves Professor Orientador: Nuno Rodrigues	Nº de Alunos: 8 Material: 10 cones; 8 raquetes, 10 volantes e uma rede.
----------------------------------	---	---	---	---

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
PARTE INICIAL	- Chegada dos alunos ao Pavilhão; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos sentam-se em semicírculo à frente do professor.	Informação teórica acerca da leção da aula em questão.	(-)	(-)	14:15 14:20 5' 5'
AQUECIMENTO	- Iniciar e aumentar a disposição para a prática desportiva; - Mobilização músculo-esquelética específica e ativação cardiorrespiratória; - Fomentar dinâmicas de grupo entre os alunos (socialização); - Diminuir o risco de lesões.	 - Grupos de dois.	- Mobilização Articular; - Toques curtos junto à rede sem deixar o volante cair; Variantes: Usar a mão não dominante; batimentos de esquerda e direita; dar dois toques antes de lançar o volante para o campo do adversário;	Posição base: - Pés afastados; peso do corpo distribuído pelos dois pés; posição do tronco ligeiramente à frente; raquete colocada à altura da cabeça; posição a adotar após cada batimento;	(-)	14:20 14:40 20' 25'

PARTE FUNDAMENTAL	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância com fator de saúde ao longo da vida; - Colocar em prática capacidades de cada aluno; - Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência; - Promover a experiência de várias modalidades, essencialmente de deslocação sobre rodas; - Promover o Fair-Play; - Estimular a criatividade para a criação de estratégias para cumprir com o objetivo. 	<p>Grupos de 2.</p> 	<p>Jogo singulares 1x1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em jogo formal, os alunos realizam um torneio em 3 campos. O primeiro campo corresponde à “Distrital, o segundo ao campeonato Nacional e por fim, os Jogos Olímpicos. Com o objetivo de permanecer o mais tempo possível nos Jogos Olímpicos. 	<p>Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés afastados; - peso do corpo distribuído pelos dois pés; - posição do tronco ligeiramente à frente; - raquete colocada à altura da cabeça; - posição a adotar após cada batimento; - Serviço comprido: Pés afastados à largura dos ombros, colocando um pé à frente (pé contrário à mão da raquete); batimento a baixo da cintura; - imprimir trajetória alta no volante; - procurar colocá-lo no campo do adversário junto à linha de fundo; - Smash: trajetória alta; batimento rápido, forte e com trajetória descendente; batimento dá-se acima da cabeça e à frente do troco, após o movimento amplo e contínuo do MS. 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 cones, - 5 arcos, 5 raquetes de badminton, - 5 bolas de ténis. 	<p>14:40 15:10 30’ 55’</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da 	<p>-Equipas de 2.</p>	<p>Jogo de pares</p>	<p>- Posição base:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pés afastados; - peso do corpo distribuído 	<ul style="list-style-type: none"> - 8 raquete e 2 volantes. 	<p>15:10 15:50 40’ 95’</p>

	<p>sua importância com fator de saúde ao longo da vida;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar em prática capacidades de cada aluno; - Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência; - Promover o Fair-Play. - Conhecer as regras da modalidade. 		<p>Os alunos realizam jogo a pares, colocando em prática os conteúdos dados durante os treinos.</p>	<p>pelos dois pés; posição do tronco ligeiramente à frente; raquete colocada à altura da cabeça; posição a adotar após cada batimento;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço comprido: Pés afastados à largura dos ombros, colocando um pé à frente (pé contrário à mão da raquete); batimento a baixo da cintura; imprimir trajetória alta no volante; procurar colocá-lo no campo do adversário junto à linha de fundo; - Smash: trajetória alta; batimento rápido, forte e com trajetória descendente; batimento dá-se acima da cabeça e à frente do troco, após o movimento amplo e contínuo do MS. 		
<p>PARTE FINAL</p>	<p>- Retorno à calma: relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões;</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.</p>	<p>- Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 9s.</p>	<p>(-)</p>	<p>15:50 15:55 5' 100'</p>

RELATÓRIO/REFLEXÃO

Discente: Ricardo Gonçalves

<p>Unidade Didática: - - Desporto Ativo</p>	<p>Data: 02/11/2022 a 14/12/2022 Duração: 90 min Local: Ginásio/Exterior Ano/Turma: 3 ciclo</p>	<p>Sumário: - Exercícios de perícia; - Agilidade; - Flexibilidade; - Destreza geral; - Modalidades de: Basquetebol, Badminton; - Skate e Bicicleta.</p>	<p>Professor Estagiário: Ricardo Gonçalves Professor Orientador: Nuno Rodrigues</p>	<p>Nº de Alunos: 15 Material: - Bicicleta, Skate, 20 cones, 10 barreiras, 10 bolas de ténis, 10 raquetes de badminton.</p>
--	--	--	--	--

Relatório/Reflexão acerca da lecionação do Desporto ativo

- Este projeto tem como objetivo promover a atividade física par os jovens no contexto escolar. Reforçar o gosto das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância com o fator da saúde, nos dias que correm, torna-se uma realidade cada vez mais distante. É essencial desviar comportamentos sedentários das faixas etárias mais novas, daí a importância deste projeto na Escola Secundária da Quinta das Palmeiras, Covilhã. Mas como todos nós sabemos, na prática torna-se difícil de implementar estes tipos de vida saudáveis. Nesse seguimento, este projeto teve algumas dificuldades a ser implementado no que diz respeito à participação e procura dos alunos. Daí ser necessário estarmos presentes nas turmas de 3 ciclo para dar a conhecer este projeto e as respetivas regras para participar. Mesmo assim, a aderência por parte dos alunos não foi a melhor. Daí, este ser um dos principais desafios. Ao fim de cada aula procurei obter junto dos alunos, numa escala de 0 a 10, o quanto os alunos tinham gostado da atividade e se recomendariam a algum amigo. Através destas intervenções, foi possível, observar mais aderências por parte dos alunos, mesmo assim, o Desporto Ativo ficava muito condicionado pelos espaços disponíveis. Isto é, quando estava chuva, não tínhamos a possibilidade de realizar as atividades no exterior e apenas tínhamos um espaço muito pequeno que ficava nas bancadas do pavilhão. Além de condicionar a atividade no espaço condicionava a planificação da

mesma. Outra lacuna que sucedeu do projeto era o horário do mesmo. Os alunos que por vezes frequentavam o Desporto Ativo, tinham apoios no mesmo horário ou então optavam por realizar desporto escolar outras modalidades.

Posto isto, este projeto tem tido uma evolução gradual e com tendência a evoluir ainda mais. Com os diferentes ajustamentos a importância do mesmo tem vindo a ser positiva e com um futuro risonho.

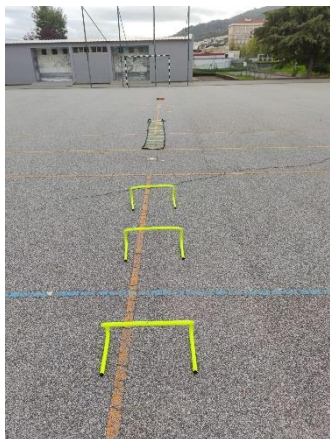


Figura 3 - Exercício plano de aula exterior

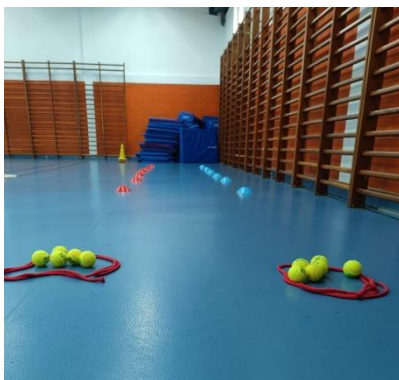


Figura 2 - Exercício plano de aula 1/2 Ginásio

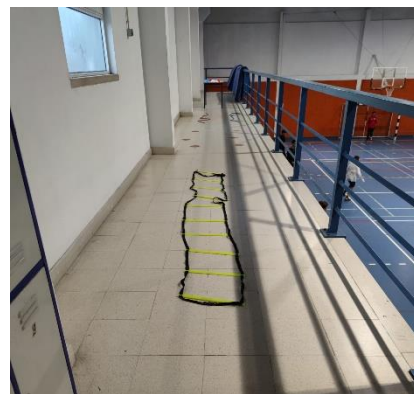


Figura 3- Exercício plano de aula Bancada Pavilhão

DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

PAVILHÃO ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS

5 DEZ
10H00

COACH MARCO GALEGO
APD | DELEGACÃO DISTRITAL DE
CASTELO BRANCO



NÚCLEO DE ESTÁGIO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA 22/23

DESPORTO ATIVO



Educação Física



Educação Especial



Desporto Escolar



Associação Portuguesa de Deficientes
Delegação Distrital de Castelo Branco



Anexo 14: Cartaz “À conversa com Leandro Grimi”

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”**



ESCOLA SECUNDÁRIA
QUINTA DAS PALMEIRAS



Desporto Escolar



Educação Física

ORGANIZAÇÃO: NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Anexo 15: Cronograma “pausas ativas”

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maiο	Junho
1	Qui Férias de Verão	Sab	Ter Feriado	Qui Feriado	Dom Feriado	Qui Férias de Natal	Qui Férias de Semestre	Qui Dina - Secretaria	Sab	Qui Maria - Secretaria
2	Sex Férias de Verão	Dom	Qua	Sex	Dom	Ter Férias de Natal	Sex Férias de Semestre	Dom	Ter André - Secretaria	Sex
3	Sab Férias de Ver�o	Seg	Qui Dina- Sals professor	Sab	Ter	Qua André - Secretaria	Sab Férias de Semestre	Seg	Qua	Sab
4	Dom Férias de Ver�o	Ter	Ricardo - Secretaria	Dom	Qua	Qui	Qui Férias de Semestre	Ter	Qui André - Secretaria	Qui
5	Seg Férias de Ver�o	Qua	Sab	Seg	Qui	Sex	Dom Férias de Semestre	Qua	Sex	Dom
6	Ter Férias de Ver�o	Qui	Dina - Sals professor	Ter	Sex	Qui	Qui Férias de Semestre	Sex	Qui	Sex
7	Qua Férias de Ver�o	Sex	Dom	Qua	Sab	Ter	Ter	Qui Férias de P�scos	Sab	Ter Ricardo - Sals profes
8	Qui Férias de Ver�o	Sab	Ter André - Secretaria	Qui Dina - Secretaria	Dom	Qua	Qui	Sex Feriado	Dom	Qua
9	Sex Férias de Ver�o	Dom	Qua	Sex	Seg	Qui	Sex	Qui Férias de P�scos	Seg	Qui Feriado
10	Sab Férias de Ver�o	Seg	Qui	Dom	Ter	Sex	Qui	Sab Férias de P�scos	Ter	Sex
11	Dom Férias de Ver�o	Ter	André - Secretaria	Sex	Qua	Sab	Sab	Ter Férias de P�scos	Qua	Dom
12	Seg Férias de Ver�o	Qua	Sab	Seg	Qui	Qui Dina - secretaria	Dom	Qui Férias de P�scos	Sex	Seg
13	Ter Férias de Ver�o	Qui	Maria - Sals Profess	Ter	Sex	Seg	Seg	Qui Férias de P�scos	Sab	Ter
14	Qua Férias de Ver�o	Sex	Seg	Qua	Sab	Ter	Ter	Sex Férias de P�scos	Dom	Qua
15	Qui Férias de Ver�o	Sab	Ter	Qui	Dom	Qua	Qui	Sab Férias de P�scos	Seg	Qui
16	Sex Férias de Ver�o	Dom	Qua	Sex	Seg	Qui	Qui	Ter Férias de P�scos	Ter	Sex
17	Sab Férias de Ver�o	Seg	Qui Dina- Sals professor	Sab	Ter	Sex	Sex	Qua	Qui	Sab Férias de Ver�o
18	Dom	Ter	André - Secretaria	Sex	Dom	Qui	Sab	Ter	Sex	Dom Férias de Ver�o
19	Seg	Qua	Sab	Seg	Qui	Sex	Dom	Qua	Qui	Seg Férias de Ver�o
20	Ter	Qui	Feriado	Ter	Sex	Seg	Seg	Qui	Sab	Ter Férias de Ver�o
21	Qua	Sex	Dom	Qua	Sab	Ter	Ter	Sex	Dom	Qua Férias de Ver�o
22	Qui	Sab	Ter André - Sals dos pro	Qui Férias de Natal	Dom	Qua	Qui	Ter	Seg	Qui Férias de Ver�o
23	Sex	Dom	Qua	Sex	Seg	Qui	Sex	Qui	Qui	Sex Férias de Ver�o
24	Sab André - Secretaria	Seg	Qui	Qui	Ter	Sex	Sex	Ter	Sex	Qui Férias de Ver�o
25	Dom	Ter	Dina - Sals professor	Sab	Qui	Qui	Sab	Ter	Qui	Sab Férias de Ver�o
26	Seg	Qua	Sex	Dom	Seg	Qui	Dom	Qui	Sex	Dom Férias de Ver�o
27	Ter	Qui	Maria - Sals Profess	Ter	Sex	Qui	Seg	Ter	Qui	Seg Férias de Ver�o
28	Qua	Sex	Seg	Qui	Qui	Ter	Ter	Qui	Sex	Ter Férias de Ver�o
29	Qui	Sab	Ter	Qui	Dom	Qui	Qui	Ter	Qui	Qua Férias de Ver�o
30	Sex	Dom	Qua	Sex	Seg	Qui	Qui	Ter	Sex	Seg Férias de Ver�o
31	Seg	Qui	Ricardo - Secretaria	Sab	Ter	Sex	Sex	Qui	Qua	Dom Férias de Ver�o

Figura 6: Cronograma "pausas ativas" (pode sofrer altera es)

Anexo 16: Mapa de ocupação de instalações

	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
	Professor	Turma	Professor	Turma	Professor	Turma	Professor	Turma	Professor	Turma
8:20 / 9.05	Fernanda Carlos Nuno	7ºA 10ºE 11ºC	Sérgio Marco	9ºB 10ºB	Carlos Fernanda Nuno	7ºD 8ºC 10ºC	Fernanda Sérgio Nuno	7ºA 7ºB 11ºC	Carlos Fernanda Marco	7ºD 8ºC 10ºB
9:05 / 9:50	Fernanda Carlos Nuno	7ºA 10ºE 11ºC	Sérgio Marco	9ºB 10ºB	Carlos Fernanda Nuno	7ºD 8ºC 10ºC	Fernanda Sérgio Nuno	7ºA 7ºB 11ºC	Carlos Marco Nuno	7ºD 10ºB 12ºA
10:00 / 10:45	Dina Nuno Sérgio	9ºD 10ºA 12ºB	Sérgio Marco Nuno	9ºC 10ºD 12ºE	Dina Nuno Marta	11ºE 12ºA 12ºC	Dina Marco Nuno	11ºA 11ºD 12ºE	Fernanda Sérgio Marta	8ºA 12ºB 12ºC
10:45 / 11:30	Dina Nuno Sérgio	9ºD 10ºA 12ºB	Sérgio Marco Nuno	9ºC 10ºD 12ºE	Fernanda Dina Nuno	8ºA 11ºE 12ºA	Dina Marco	11ºA 11ºD	Fernanda Sérgio Marta	8ºA 9ºB 12ºC
11:40 / 12:25	Fernanda Nuno	8ºD 10ºC	Marta Marco	7ºC 11ºD	Dina Marco Marta	9ºA 11ºB 12ºD	Marta Sérgio	7ºE 9ºC	Marco Carlos Marta	10ºD 10ºE 12ºD
12:25 / 13:10	Fernanda Dina Nuno	8ºD 9ºA 10ºC	Marta Marco	7ºC 11ºD	Dina Marco Marta	9ºA 11ºB 12ºD	Marta Fernanda Dina	7ºE 8ºB 9ºD	Fernanda Marco Carlos	8ºD 10ºD 10ºE
Almoço										
13:20 / 14:05										
14:05 / 14:50										
15:00 / 15:45	Fernanda Marco	8ºB 11ºB	Sérgio Marta Dina	7ºB 7ºE 11ºA			Marta Sérgio Nuno	7ºC 9ºE 10ºA		
15:45 - 16:30	Fernanda Sérgio Marco	8ºB 9ºE 11ºB	Sérgio Marta Dina	7ºB 7ºE 11ºA			Marta Sérgio Nuno	7ºC 9ºE 10ºA		
16:40 / 17:25	Dina Marco	11ºE 11ºMH	Marco	10ºHM			Fernanda	12ºM		
17:25 / 18:10	Dina Marco	11ºE 11ºMH	Marco	10ºHM			Fernanda	12ºM		

Tabela 1: Mapa de ocupação das Instalações 2022/2023

Anexo 17: Mapa de ocupação de instalações do 10^oA;

	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro	
1	Qui	Férias de Verão	Sab		Ter	Fenado	Qui	Fenado	Dom	Fenado
2	Sex	Férias de Verão	Dom		Qua		Sex		Seg	Férias de Natal
3	Sab	Férias de Verão	Seg	Exterior Atletismo	Qui	Pavilhão Basquetebol	Sab		Ter	
4	Dom	Férias de Verão	Ter		Sex		Dom		Qua	
5	Seg	Férias de Verão	Qua	Fenado	Sab		Seg	Exterior Conhecimento	Qui	Exterior Dança
6	Ter	Férias de Verão	Qui	Pavilhão Atletismo	Dom		Ter		Sex	
7	Qua	Férias de Verão	Sex		Seg	Ginásio Basquetebol	Qua		Sab	
8	Qui	Férias de Verão	Sab		Ter		Qui	Fenado	Dom	
9	Sex	Férias de Verão	Dom		Qua		Sex		Seg	Exterior Aptidão física
10	Sab	Férias de Verão	Seg	Pavilhão Basquetebol	Qui	Ginásio Basquetebol	Sab		Ter	
11	Dom	Férias de Verão	Ter		Sex		Dom		Qua	
12	Seg	Férias de Verão	Qua		Sab		Seg	Pavilhão Basquetebol	Qui	Pavilhão Andebol
13	Ter	Férias de Verão	Qui	Aula Ginásio Aptidão	Dom		Ter		Sex	
14	Qua	Férias de Verão	Sex	Avaliação Intercalar	Seg	Exterior Aptidão física	Qua		Sab	
15	Qui	Férias de Verão	Sab		Ter		Qui	Ginásio Basquetebol	Dom	
16	Sex	Início de Semestre	Dom		Qua		Sex		Seg	Pavilhão Andebol
17	Sab		Seg	Ginásio Conhecimento	Qui	Exterior Atletismo	Sab		Ter	
18	Dom		Ter	Avaliação Intercalar	Sex		Dom		Qua	
19	Seg		Qua	Avaliação Intercalar	Sab		Seg	Ginásio Basquetebol	Qui	Ginásio Dança
20	Ter		Qui	Fenado	Dom		Ter		Sex	
21	Qua		Sex		Seg	Pavilhão Basquetebol	Qua	Férias de Natal	Sab	
22	Qui	Ginásio JPD	Sab		Ter		Qui	Férias de Natal	Dom	
23	Sex		Dom		Qua		Sex	Férias de Natal	Seg	Ginásio Dança
24	Sab		Seg	Exterior Andebol	Qui	Pavilhão Basquetebol	Sab	Férias de Natal	Ter	
25	Dom		Ter		Sex		Dom	Fenado	Qua	
26	Seg	Ginásio JPD	Qua		Sab		Seg	Férias de Natal	Qui	Exterior Dança
27	Ter		Qui	Exterior Atletismo	Dom		Ter	Férias de Natal	Sex	Fim de Semestre
28	Qua		Sex		Seg	Ginásio Teste	Qua	Férias de Natal	Sab	
29	Qui	Exterior Atletismo	Sab		Ter	Report	Qui	Férias de Natal	Dom	
30	Sex		Dom		Qua	Report	Sex	Férias de Natal	Seg	Reunião de Avaliação
31			Seg	Pavilhão Aptidão Física			Sab	Férias de Natal	Ter	Reuniões de Avaliação

Tabela 2 Mapa de ocupação de espaços do 10^o A (apenas no 1^o semestre)

Anexo 18. Atividade do dia da Inovação e Criatividade;



Figura 5- Dia da Inovação e Criatividade

Anexo 19. Programa de “pausas ativas” 2º semestre;

Cronograma de Pausas Ativas - 2º Semestre			
Responsável	Local	Data	Dia
Ricardo Gonçalves	Secretaria	23/02/2023	Quinta-feira
André Ferraz	Sala de Professores	28/02/2023	Terça-feira
Maria João Coelho	Secretaria	09/03/2023	Quinta-feira
Dina Rodrigues	Sala de Professores	14/03/2023	Terça-feira
André Ferraz	Secretaria	23/03/2023	Quinta-feira
Ricardo Gonçalves	Sala de Professores	28/03/2023	Terça-feira
Maria João Coelho	Secretaria	19/04/2023	Quinta-feira
Dina Rodrigues	Sala de Professores	27/04/2023	Quinta-feira
Maria João Coelho	Secretaria	02/05/2023	Terça-feira
André Ferraz	Sala de Professores	11/05/2023	Quinta-feira
Ricardo Gonçalves	Secretaria	16/05/2023	Terça-feira
Dina Rodrigues	Sala de Professores	25/05/2023	Quinta-feira
Maria João Coelho	Secretaria	30/05/2023	Terça-feira
André Ferraz	Sala de Professores	01/06/2023	Quinta-feira
Dina Rodrigues	Secretaria	06/06/2023	Terça-feira
Ricardo Gonçalves	Sala de Professores	14/06/2023	Quinta-feira

Figura 3 - Programa das Pausas Ativas 2º semestre

Anexo 20. Atividade da Comunicação;



Figura 4- Atividade da Comunicação