

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Secundária Quinta das Palmeiras**  
**O Impacto do Desporto Escolar no Bem-Estar Físico e**  
**Social dos alunos**

**Diogo Miguel Augusto da Cruz**

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

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

**outubro de 2024**

## **Declaração de Integridade**

Eu, Diogo Miguel Augusto da Cruz, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12621 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade 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 11/10/2024

*Diogo Miguel Augusto da Cruz*

(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente  
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

# Agradecimentos

Quero expressar a minha mais sincera gratidão a todos aqueles que, de diversas formas, contribuíram para a realização deste estágio e para o meu crescimento pessoal e profissional ao longo deste processo.

Em primeiro lugar, agradeço ao Professor António Vicente, meu orientador científico, pela orientação, paciência e pelos valiosos conselhos que me ajudaram a estruturar e concluir este trabalho. A sua disponibilidade e conhecimento foram essenciais para o sucesso deste projeto.

Ao Professor Nuno Rodrigues, meu coordenador de estágio, deixo um especial agradecimento por tudo o que me ensinou ao longo deste ano. O seu apoio e experiência foram fundamentais para o meu desenvolvimento enquanto futuro profissional, e as lições que aprendi serão levadas comigo para sempre. A sua ajuda foi fundamental, não só para superar os obstáculos, mas também para me tornar uma pessoa e um futuro professor mais qualificado e apto.

Agradecer também ao grupo de educação física, que se mostrou sempre disponível para ajudar e para ensinar. Ao diretor João Paulo Mineiro pelo acolhimento que teve connosco e pelas suas palavras bondosas que nos passou ao longo do percurso.

Agradeço profundamente à minha família, pelo apoio incondicional que me deu ao longo de todo este percurso. Sem a sua compreensão, encorajamento e força, este momento não seria possível.

Um agradecimento especial aos meus três amigos mais próximos desde a infância, o Zé, o Alfredo e o Miguel, que estiveram ao meu lado durante todo este processo, como sempre estiveram desde os nossos primeiros passos juntos. O vosso apoio e amizade são inestimáveis, e sou grato por vos ter na minha vida.

Por fim, e não menos importante, agradecer à minha namorada por ter aturado a minha impaciência e por todo o apoio e carinho que me deu no final desta etapa.

A todos, o meu muito obrigado!

## **Resumo**

O presente relatório de estágio pedagógico, aborda toda a minha experiência como professor estagiário na Escola Secundária Quinta das Palmeiras e na Escola Básica Pêro da Covilhã, ao longo do ano letivo 2023/2024. Este relatório divide-se em dois capítulos. No primeiro, falo sobre a escola, o grupo de educação física e a minha experiência enquanto professor estagiário. Também refiro toda a minha intervenção enquanto observante nas aulas do 2º ciclo na Escola Básica Pêro da Covilhã e enquanto professor interventivo na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Por fim, também abordo o trabalho desenvolvido no Desporto Escolar, na direção de turma e todas as atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio.

Já no capítulo 2, abordo o trabalho desenvolvido na minha investigação “O Impacto do Desporto Escolar no Bem-Estar Físico e Social dos alunos”, desde os testes e questionário usados, a análise e tratamento de dados e a análise e discussão dos resultados. A presente investigação tem como objetivo analisar o impacto do desporto escolar no bem-estar físico e social dos alunos. Para isso, foram realizados dois testes físicos (Teste T e Teste 4x10m), com o intuito de avaliar a condição física dos alunos, e aplicado um questionário sobre o ambiente social do grupo de desporto escolar, visando compreender o efeito do desporto escolar nas interações sociais e no desenvolvimento de relações interpessoais positivas entre os participantes. Participaram no estudo 21 alunos do grupo-equipa de badminton. Fiz uma análise descritiva utilizando tabelas de frequência para analisar ambos os dados (testes físicos e questionário) e uma representação absoluta de cada pergunta do questionário utilizando gráficos “Pie Chart”. Os resultados dos testes físicos, nomeadamente o Teste T e o Teste 4x10m, confirmaram melhorias na agilidade e na velocidade dos alunos, evidenciando a importância do desporto escolar para o desenvolvimento das suas capacidades físicas. Além disso, os dados do questionário sobre o ambiente social do grupo desportivo indicaram que a prática desportiva regular favorece a coesão social, o sentimento de integração e o apoio mútuo, reforçando a sua contribuição para o bem-estar social dos alunos. Estes resultados reforçam a importância de integrar o desporto no contexto escolar como uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento integral dos alunos.

## **Palavras-chave**

Estágio Pedagógico; Educação Física; Intervenção; Desporto Escolar; Bem-Estar Físico; Bem-Estar Social

# Abstract

This internship report covers my entire experience as a trainee teacher at Quinta das Palmeiras Secondary School and Pêro da Covilhã Primary School during the 2023/2024 school year.

This report is divided into two chapters. In the first, I talk about the school, the physical education group and my experience as a trainee teacher. I also talk about my intervention as an observer in the 2nd cycle classes at Escola Básica Pêro da Covilhã and as an intervention teacher at Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Finally, I also cover the work carried out in School Sport, in class management and all the activities carried out by the internship centre.

In Chapter 2, I cover the work carried out in my research ‘The Impact of School Sport on Students’ Physical and Social Well-Being’, from the tests and questionnaire used, the data analysis and processing, and the analysis and discussion of the results. This research aims to analyse the impact of school sport on students' physical and social well-being. To do this, two physical tests were carried out (T-Test and 4x10m test), in order to assess the students' physical condition, and a questionnaire on the social environment of the school sports group was applied, with the aim of understanding the effect of school sport on social interactions and the development of positive interpersonal relationships among the participants. Twenty-one students from the badminton team took part in the study. I carried out a descriptive analysis using frequency tables to analyse both data (physical tests and questionnaire) and an absolute representation of each question in the questionnaire using pie charts. The results of the physical tests, namely the T-Test and the 4x10m Test, confirmed improvements in the students' agility and speed, highlighting the importance of school sport in developing their physical abilities. In addition, data from the questionnaire on the social environment of the sports group indicated that regular sports practice favours social cohesion, a feeling of integration and mutual support, reinforcing its contribution to the students' social well-being. These results reinforce the importance of integrating sport into the school context as an effective tool for the integral development of students.

## Keywords

Pedagogical Internship; Physical Education; Intervention; School Sport; Physical Well-being; Social Well-being

# Índice

<b>Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica</b> .....	1
<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>2. Contextualização</b> .....	2
<b>2.1. Escola</b> .....	2
<b>2.2. Grupo de Educação Física</b> .....	3
<b>2.3. Professor Estagiário</b> .....	5
<b>3. Intervenção</b> .....	6
<b>3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem</b> .....	6
<b>3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico</b> .....	6
<b>3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário</b> .....	11
<b>3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade</b> .....	26
<b>3.2.1. Desporto Escolar</b> .....	27
<b>3.2.2. Intervenção na Escola</b> .....	30
<b>3.2.3. Direção de Turma</b> .....	32
<b>3.2.4. Integração com o Meio</b> .....	32
<b>3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional</b> .....	34
<b>4. Reflexão Final</b> .....	35
<b>5. Referências</b> .....	37
<b>Capítulo II – Investigação e Inovação Pedagógica</b> .....	39
<b>1. Introdução</b> .....	39
<b>2. Metodologia</b> .....	40
<b>2.1. Participantes</b> .....	40
<b>2.2. Procedimentos e Instrumentos</b> .....	41
<b>2.3. Análise e Tratamento de Dados</b> .....	43
<b>3. Resultados</b> .....	43
<b>4. Discussão</b> .....	46
<b>5. Conclusão</b> .....	48
<b>6. Referências</b> .....	49
<b>Anexos</b> .....	51

# Lista de Tabelas

Tabela 1 - Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Basquetebol.....	15
Tabela 2 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Judo. ....	16
Tabela 3 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Futsal. ....	17
Tabela 4 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Dança Aeróbica. ....	18
Tabela 5 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Atletismo. ....	19 e 20
Tabela 6 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Dança. ....	21
Tabela 7 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Voleibol. ....	22
Tabela 8 – Tabela de frequências de cada tentativa em cada recolha. ....	44
Tabela 9 – Tabela de frequências das médias de cada tentativa, em cada recolha.....	45
Tabela 10 – Tabela de Frequências do questionário.....	45

# **Lista de Acrónimos**

CAA – Centro de Apoio à Aprendizagem

CPI - Centro Pedagógico e Interpretativo

CTE - Centro Tecnológico em Educação

DE – Desporto Escolar

ESQP - Escola Secundária Quinta das Palmeiras

JTP - Jogos Tradicionais Portugueses

NEE – Necessidades Educativas Especiais

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

Este documento faz parte da unidade curricular Estágio Pedagógico, inserida no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, que decorreu durante o ano letivo 2023/2024.

O estágio pedagógico é uma etapa crucial e final para a conclusão do mestrado em ensino. Ele funciona como um espaço de prática supervisionada em que o estudante pode aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso num ambiente real de ensino, como escolas ou instituições educativas. Esta experiência como professor estagiário foi muito enriquecedora, tendo adquirido um vasto leque de conhecimentos e competências que me irão servir para um bom futuro como docente.

O estágio decorreu na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), na Covilhã, entre os dias 12 de setembro de 2023 e 13 de junho de 2024.

Este relatório está dividido em dois capítulos: Capítulo I – Intervenção Pedagógica e Capítulo II - Investigação e Inovação Pedagógica. No primeiro capítulo falo sobre todo o trabalho realizado na escola. Começo por fazer uma contextualização sobre a escola, sobre o grupo de Educação Física e sobre o meu trabalho feito enquanto professor estagiário. Após essa contextualização, passamos para a observação que fizemos na escola básica Pêro da Covilhã, durante o mês de maio e todo o trabalho envolvido para criar uma excelente aprendizagem nas aulas. Falo também sobre o todo o planeamento, ensino e avaliações feitas na ESQP. Refiro também as atividades organizadas pelo núcleo de estágio, a relação com a comunidade, o trabalho feito no desporto escolar e muito mais. O capítulo II serve para falar sobre a investigação feita ao longo do ano letivo, sobre os métodos, procedimentos e instrumentos utilizados, como também sobre os resultados obtidos.

## **2. Contextualização**

### **2.1. Escola**

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), localizada na cidade da Covilhã, é uma instituição de ensino público que se destaca no panorama educativo da Beira Interior. Inaugurada para servir a crescente demanda de ensino secundário na região, a escola oferece uma vasta gama de cursos, desde os científico-humanísticos até aos profissionais, preparando os alunos para a continuidade dos estudos em ensino superior ou para a inserção direta no mercado de trabalho. Tem como oferta educativa 3º ciclo e secundário, albergando alunos desde o 7º ano até ao 12º ano de escolaridade, contando com cerca de 1000 alunos inscritos.

Com instalações modernas e bem equipadas, a escola proporciona um ambiente favorável ao desenvolvimento académico e pessoal dos seus alunos. Além das componentes curriculares obrigatórias, a escola promove uma rica oferta de atividades extracurriculares, que vão desde o desporto até às artes e ciências, contribuindo para a formação integral dos seus estudantes. A sua localização privilegiada, no coração da Covilhã, permite uma interação ativa com a comunidade local e facilita o acesso a uma diversidade de recursos culturais e sociais.

Segundo o Projeto Educativo (2022-2025) elaborado pela escola, a mesma tem os seguintes recursos físicos: Biblioteca, Espaço Multiaprendizagens, Laboratórios de Física/Química e Biologia, Fotografia, Vídeo, Som/Rádio, Matemática, Informática, Pavilhão Gimnodesportivo, Balneários, Sanitários, Refeitório, Bufete/Bar, Auditórios, Centro Tecnológico em Educação (CTE), Centro Pedagógico e Interpretativo (CPI), Estúdio de TV e Produção Multimédia, Sala da Educação Especial, Sala de Informática, Sala de Professores, Sala de Diretores de Turma, Sala da Associação de Estudantes, Sala de Convívio de Alunos, Sala de Pessoal não Docente. Como recursos humanos tem o pessoal docente (80 professores do quadro de nomeação definitiva, 10 professores contratados e 6 professores estagiários), pessoal não docente (1 psicóloga educacional, 2 técnicos especializados, 8 assistentes técnicos e 24 assistentes operacionais), equipa da saúde escolar (1 médico e 2 enfermeiros) e associações (Associação de estudantes e Associação de pais e encarregados de educação).

A ESQP tem-se afirmado como uma referência na educação da região, apostando em metodologias de ensino inovadoras e no acompanhamento personalizado dos seus alunos. Este compromisso com a excelência educativa reflete-se nos bons resultados obtidos pelos estudantes e na sua participação em projetos de âmbito local, nacional e internacional.

A ESQP elabora todos os anos um plano de atividades que orienta as ações de toda a comunidade escolar, listando de forma detalhada as atividades previstas para o decorrer do ano letivo. Apesar de ser bastante completo, este plano mantém-se flexível, permitindo a inclusão de novas iniciativas que possam surgir ao longo do tempo. Além disso, a ESQP envolve-se de forma ativa em projetos tanto a nível local como nacional e internacional, estabelecendo colaborações com outras instituições de ensino e universidades.

Para a Educação Física a nossa escola tem excelentes instalações – pavilhão gimnodesportivo, ginásio anexado ao pavilhão, dois campos exteriores com bastantes espaço, dois balneários e uma sala de professores. Nestas instalações existe um conjunto de 10 tabelas de basquetebol, 6 balizas de futsal, material de ginástica (colchões, praticáveis, trampolins, etc) e outro tipo de material, que está todo organizado numa dispensa (Anexo 1).

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras firmou um contrato de autonomia com o Ministério da Educação, centrado em cinco áreas principais: garantir o acesso de todos os alunos, promover o sucesso escolar, oferecer apoio socioeducativo, incentivar a participação ativa de toda a comunidade escolar e fortalecer a cidadania. Este acordo garante que a educação física seja uma componente essencial do currículo, promovendo tanto a inclusão como o desenvolvimento integral dos estudantes.

## **2.2. Grupo de Educação Física**

O grupo de educação física 2023/2024 da escola era constituído por 6 professores do quadro e 1 professor contratado. Para além destes docentes, existiu um núcleo de estágio, como já existia em anos passados, formado por três estagiários, orientados pelo professor Nuno Rodrigues. Todos os professores facilitaram o nosso trabalho pois sempre ajudaram sempre que foi preciso e cooperaram connosco na realização de atividades. O nosso orientador, o professor Nuno Rodrigues, foi excelente na nossa supervisão pois fez-nos crescer como professores e deu-nos um conhecimento vasto e crucial sobre todo o tipo de trabalho de um professor de Educação Física.

Ao longo do ano letivo, o grupo de Educação Física (connosco incluídos) foi realizando reuniões para tratar de assuntos como o plano anual de atividades, organizar os conteúdos programáticos, organizar o desporto escolar e os seus horários, rotação de espaços, material e outros temas importantes. A nossa presença nestas reuniões foi bastante importante para percebermos como se trabalha e o que se trabalha fora de aulas.

Todos os anos, os professores de Educação Física têm que seguir os seguintes pontos do regulamento interno da escola:

1. Cada professor é responsável pelo material utilizado na sua aula, bem como pela sua arrumação.
2. É permitido o empréstimo de material (bolas) para utilização dos alunos nos tempos livres, sempre que cumpridas as seguintes normas:
  - a) O material só pode ser cedido pelo assistente operacional do sector desportivo ou por um professor de Educação Física;
  - b) O material só pode ser cedido mediante a apresentação do cartão de estudante, B.I. ou Cartão do Cidadão;
  - c) O empréstimo do material desportivo ao aluno, só deve ser feito dez minutos após o toque de entrada e certificada esta situação;

- d) O material cedido deve ser devolvido antes do toque de entrada do próximo tempo letivo;
3. O professor deve dar baixa do material danificado a fim de que se proceda à reparação, substituição ou atualização do inventário.
  4. Os professores deverão informar os assistentes operacionais sempre que não seja necessário os alunos equiparem-se.
  5. Os professores têm o dever de pontualidade na entrada e saída não esquecendo os tempos destinados ao duche dos alunos o que implica dever de permanência dos professores no ginnodesportivo.
  6. Os valores serão guardados pelos professores e entregues ao aluno responsável no final da aula.
  7. É dever do professor controlar as atividades dos alunos:
    - a) Devem controlar os seus alunos, não permitindo que estes atravessem ou permaneçam no espaço das aulas contíguas;
    - b) Devem ter controlo do barulho por vezes provocado pelo entusiasmo;
    - c) Quando por razões técnicas – pedagógicas, houver necessidade de dividir a turma para espaços diferentes, o professor pode solicitar a presença de um assistente operacional para este assistir a um dos grupos.
  8. O professor deve chamar a atenção dos alunos para o facto de no decorrer das aulas não poderem utilizar os W.C. dos balneários sem solicitação ao assistente operacional.
  9. O material de Educação Física só sai das instalações desportivas para o exterior da escola, mediante a respetiva requisição e confirmação do professor.

Foram-nos fornecidos vários documentos para organizarmos melhor o nosso trabalho:

- Plano anual de rotação de espaços (Anexo 2);
- Plano anual de atividades (Anexo 3);
- Proposta de conteúdos programáticos (Anexo 4);
- Grelha de avaliação (Anexo 5);
- Critério de avaliação (Anexo 6);
- Recolha de informação intercalar de avaliação (Anexo 7);
- Plano anual de atividades letivas (Anexo 8);
- Regulamento interno (Anexo 9);

## **2.3. Professor Estagiário**

Segundo Vieira, F., Moreira, M. A., & Mendes, A. (2013), o estágio pedagógico constitui uma fase essencial na formação de futuros professores, permitindo a integração gradual dos estagiários no ambiente escolar e no exercício das funções docentes. Durante este período, o professor estagiário tem a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da sua formação académica, enquanto desenvolve competências práticas, pedagógicas e relacionais indispensáveis para o exercício da profissão.

Segundo Nóvoa, A. (2019), o papel do professor estagiário é multifacetado e envolve uma série de responsabilidades e aprendizagens. Os principais papéis do professor estagiário incluem: elaboração de planos de aula, gestão de tempo e recursos, execução dos planos de aula, diversificação de estratégias de ensino, manter a disciplina e a motivação, criar um ambiente inclusivo, avaliar os alunos, fazer uma autoavaliação, cooperar com os professores cooperantes, participar nas atividades da escola, aperfeiçoar as competências didáticas e pedagógicas e também realizar reflexões críticas. O estágio é uma fase de transição, onde o estagiário ganha confiança e experiência para, no futuro, assumir de forma plena o papel de professor responsável.

Desde os meus últimos anos do ensino secundário, tive sempre na cabeça trabalhar para tentar ser professor de educação. Não tive um percurso fácil no ensino secundário, mas consegui entrar na licenciatura em Desporto e Atividade Física no politécnico de Castelo Branco. A partir daí, foquei-me no meu trabalho e consegui superar alguns obstáculos. Por fim, consegui entrar no mestrado que queria, que foi o mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Enquanto professor, quero ser capaz de passar o gosto pelo desporto aos alunos, quero que eles consigam superar desafios e que consigam melhorar a cada dia que passa. Tenho também como objetivo fomentar o espírito de equipa e a cooperação, incentivar hábitos de vida saudáveis, criar ambientes inclusivos e também incentivar a autossuperação dos alunos. Por fim e não menos importante, quero aprender muito e perceber todo o trabalho que é feito, dentro e fora da aula.

Enquanto professor estagiário, tinha várias tarefas a cumprir, como: planeamento das aulas, lecionação das mesmas, planear e realizar avaliações dos alunos, elaborar testes de avaliação, planear atividades com os restantes membros do núcleo de estágio, planear e lecionar o desporto escolar (badminton), integrar e ajudar no trabalho e reuniões de direção de turma com o professor designado. Semanalmente, foram realizadas reuniões com o orientador cooperante e com os colegas do núcleo de estágio, permitindo a troca de experiências e a obtenção de diferentes perspetivas sobre as mesmas situações. Isso possibilitou debates de ideias, além da partilha de conhecimentos e métodos.

Enquanto professor estagiário, tive a oportunidade de observar, planear e lecionar aulas de Educação Física no ensino secundário, acompanhar e observar aulas no 2º ciclo, colaborar em atividades de Direção de Turma e no Desporto Escolar. Além disso, participei, colaborei e organizei diversas atividades na escola.

## **3. Intervenção**

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

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

Tendo em conta que a ESQP apenas abrange o 3º ciclo do ensino básico e o ensino secundário, tivemos que acompanhar duas turmas do 2º ciclo na escola Básica Pêro da Covilhã, para concluirmos o nosso processo do estágio pedagógico. Para tal, estabelecemos contacto com o professor João Paulo Repolho, que rapidamente se mostrou disponível para ajudar e para “fornecer” duas das suas turmas (uma do 5º ano e uma do 6º ano) para observarmos. Ao longo do mês de maio conseguimos observar 5 aulas do 5º ano e 5 aulas do 6º ano.

A turma do 5º ano era composta por 20 alunos, com 9 e 10 anos, incluindo um aluno com necessidades educativas especiais (NEE). A turma do 6º ano era composta por 27 alunos, com idades entre os 10 e 12 anos. O aluno com NEE não apresentava grandes dificuldades a níveis motores nem cognitivos, apenas apresentava alguns lapsos de concentração e de alguma falta de foco.

Estas observações foram uma experiência positiva e enriquecedora, muito também devido à vontade que o professor João Paulo nos deixava. Conseguimos observar o tipo de trabalho feito e como era planeado. Depois de algumas observações, o professor deixou-nos lecionar alguns exercícios de forma a aprender mais.

Na última semana de observações, o professor João Paulo convidou-nos para irmos ajudar na organização do Dia Olímpico (Anexo 10) que iria decorrer no dia 13 de junho, no período da tarde. Neste dia, todas turmas da escola levam um “x” número de alunos para cada modalidade existente no evento.

Este evento teve uma grande dimensão em termos de envolvimento da comunidade escolar, uma vez que as atividades foram realizadas em horário pós-laboral, permitindo que os pais, familiares e encarregados de educação dos alunos pudessem comparecer e participar na iniciativa. O evento teve uma abertura inspirada nas Olimpíadas, com uma exibição coreográfica do grupo de ginástica do Desporto Escolar seguida de uma dança tradicional. Por fim todos os alunos cantaram o hino da escola. Dentro da cerimónia Olímpica, demos início aos "Jogos" com o desfile de todas as modalidades, acompanhadas pelos participantes. As bandeiras lideraram o cortejo e foram colocadas ao lado da tocha olímpica, que foi acesa por um aluno da escola. Após essa cerimónia de abertura, as competições prosseguiram normalmente e no final, ocorreu a entrega de prémios.

Na minha opinião, todas as escolas deviam seguir este modelo de evento, porque junta os alunos de uma excelente maneira para aproveitarem e aprenderem com o desporto.

### **3.1.1.1. Princípios Base**

As aprendizagens essenciais de Educação Física para o 2º ciclo do ensino básico em Portugal estão organizadas de forma a desenvolver competências motoras, físicas, sociais e cognitivas nos alunos, de acordo com o currículo definido pelo Ministério da Educação. Atualmente, as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, em conjunto com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) e a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC), são os principais documentos orientadores para o planeamento, implementação e avaliação do processo de ensino e aprendizagem em Portugal, considerando a organização e os recursos disponíveis na escola.

No 2º Ciclo do Ensino Básico, o documento Aprendizagens Essenciais, divide o ensino da Educação Física em três áreas:

- Área das Atividades Físicas - onde se incluem as diferentes áreas (Atividades Físicas e Desportivas, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atividades de Exploração da Natureza, Jogos Tradicionais), divididas em subáreas (Jogos Coletivos, ginástica ou atletismo) e matérias (como futebol, ginástica de aparelhos e lançamentos);
- Área da Aptidão Física - Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.
- Área dos Conhecimentos - O aluno deve ficar capaz de: Identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado.

As aprendizagens essenciais apresentadas estão alinhadas com os objetivos gerais do 2.º Ciclo, que são obrigatórios para todas as escolas. Elas asseguram que os alunos desenvolvam competências partilhadas por todas as áreas de estudo, promovendo a sua participação ativa em todas as atividades, com o objetivo de alcançar o sucesso individual e coletivo:

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

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
- Conhecer e aplicar cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

### **3.1.1.2. Planejamento**

O planejamento das aulas de Educação Física no 2º ciclo é fundamental para garantir a progressão das aprendizagens, a motivação dos alunos e a promoção de um desenvolvimento equilibrado das competências motoras, cognitivas e sociais. Segundo Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005), o planejamento pedagógico permite ao professor organizar as atividades de acordo com as necessidades e interesses dos alunos, além de proporcionar uma estrutura que facilita a gestão eficaz do tempo e dos recursos.

Rink, J. E. (2010) destaca que o planejamento é essencial para a criação de situações de aprendizagem desafiadoras e diversificadas, promovendo o desenvolvimento das capacidades físicas, a aquisição de habilidades motoras e a integração dos alunos em contextos cooperativos. Isso contribui para a formação de hábitos saudáveis e para a melhoria da autoestima e da socialização.

Antes da primeira observação, o professor explicou-nos um pouco sobre o método de lecionação utilizado na escola (método por blocos), a organização do material, a gestão dos espaços, as avaliações e o que iria trabalhar nas próximas aulas. O modelo por blocos utilizado é uma abordagem pedagógica amplamente utilizada no planejamento de aulas de Educação Física. Ele consiste em organizar o ensino em unidades ou blocos temáticos, concentrando-se em um conjunto específico de conteúdos e habilidades por um período de tempo mais longo, o que permite uma aprendizagem mais profunda e significativa.

Na primeira metade do mês, as aulas que observámos foram já em fase de avaliação final, onde o professor deu as unidades didáticas que faltavam. Na segunda metade do mês, houve preparação para o Dia Olímpico, onde realizaram as várias modalidades existentes no evento.

Os alunos após chegarem ao pavilhão sentavam-se no banco e o professor falava um bocadinho com eles. Após isso, começavam um aquecimento que já estavam rotinados a realizar, sempre orientado por um aluno aleatório. Depois, o professor fazia uma contagem decrescente com a mão e os alunos tinham que se deslocar até ele. A partir daí, o professor explicava o que iriam trabalhar. O processo de trabalho era simples e claro. Primeiro era demonstrado, com todos os alunos atentos e depois era executado por todos. Normalmente os exercícios eram realizados com grupos reduzidos, com competição em equipas, para ser mais acessível para todos e a partir daí, aumentavam o número de jogadores.

Estas observações foram uma experiência agradável, pois são idades muito diferentes às do ensino secundário e temos que estar mais atentos ao nível de segurança em cada exercício, porque os alunos do 2º ciclo são mais competitivos e por vezes não têm noção do perigo de certas coisas. O professor João Paulo ajudou-nos muito neste processo e as aulas dele deram-nos outra perspectiva de trabalho que pode ser feito com os alunos destas idades.

### **3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem**

O ensino e a aprendizagem na Educação Física no 2º ciclo (5º e 6º anos de escolaridade) desempenham um papel fundamental no desenvolvimento motor, cognitivo, social e emocional das crianças. Nessa fase, as aulas de Educação Física vão além do desenvolvimento físico, promovendo competências essenciais como o trabalho em equipa, a responsabilidade, a autodisciplina e o respeito pelas regras. A prática pedagógica deve estar orientada para proporcionar experiências diversificadas e motivadoras, permitindo que os alunos adquiram uma compreensão mais profunda sobre a importância de um estilo de vida ativo e saudável.

O sucesso no ensino de Educação Física no 2º ciclo depende também da escolha de metodologias pedagógicas adequadas, que respeitem as características de desenvolvimento dos alunos e incentivem a participação ativa. O professor João Paulo utilizava algumas metodologias interessantes, como a aprendizagem baseada no jogo - Esta metodologia coloca o jogo como centro da aprendizagem, permitindo que os alunos aprendam habilidades motoras e táticas em contextos de jogo real. Segundo Bunker e Thorpe (1982), esta metodologia é uma abordagem eficaz para motivar os alunos, uma vez que permite a resolução de problemas em situações de jogo, desenvolvendo simultaneamente competências técnicas e táticas; Aprendizagem cooperativa - A aprendizagem cooperativa, promovida por Dyson e Casey (2016), incentiva os alunos a trabalharem em pequenos grupos, de forma colaborativa, para atingir objetivos comuns. Esta metodologia é eficaz na Educação Física porque ajuda a desenvolver competências sociais e de comunicação, além de criar um ambiente de apoio mútuo entre os alunos; Ensino por estações - O ensino por estações é uma metodologia que permite aos alunos rotacionarem entre diferentes atividades ou exercícios, promovendo a autonomia e a autoavaliação. Esta abordagem é particularmente útil no 2º ciclo, pois permite que os alunos pratiquem diferentes habilidades motoras ao seu próprio ritmo, além de diversificar as experiências de aprendizagem.

Como referia acima, todas as aulas começavam com uma rotina de aquecimento orientada por um aluno à escolha do professor. Pudemos observar aulas de voleibol, patinagem, basquetebol e de atletismo. Nas aulas de voleibol, o trabalho era focado em melhorar o passe de dedos, a movimentação em campo e a cooperação em grupo durante o jogo. Isto tudo era feito sempre em situações de jogo reduzido. Nas aulas de patinagem, eram utilizadas estratégias muito interessantes para apanharem o gesto técnico, utilizando colchões, onde as rodas não rolavam tanto e assim os alunos conseguiam treinar o seu equilíbrio. Muitas vezes caíam, mas aí também aprendiam a técnica para se levantarem e começarem a andar novamente. Quando era basquetebol, normalmente treinavam os alunos que iam competir para o evento do Dia Olímpico, ou seja, jogavam jogo reduzido de 3x3. Na aula de atletismo que observámos, realizaram uma corrida de estafetas com várias

variantes em que competiam por equipas. O professor ao longo destas aulas ia dando muitos feedbacks corretivos e motivacionais, o que deixou os alunos mais motivados e com melhorias nas suas capacidades.

#### **3.1.1.4. Avaliação**

A avaliação na Educação Física (EF) é um tema de relevância crescente, pois a prática pedagógica se afasta do mero ensino de habilidades motoras para um processo de formação integral do aluno, considerando aspetos motores, cognitivos, afetivos e sociais. Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005) abordam a avaliação na Educação Física com foco na compreensão dos processos de ensino-aprendizagem, destacando a importância de uma avaliação formativa, contínua e processual. Para esses autores, a avaliação não deve se limitar à medição de desempenho físico, mas deve ser um processo que envolva a participação ativa dos alunos e que tenha como foco o seu desenvolvimento global.

Na escola Pêro da Covilhã não foi possível a observação da avaliação diagnóstica, mas esta é sempre feita no início de cada Unidade Didática (UD) e é utilizada ao longo das aulas para observar a evolução dos alunos. A avaliação é baseada nos critérios estabelecidos pelo grupo de educação física, em conformidade com os regulamentos vigentes, como o PASEO e as Aprendizagens Essenciais, que especificam o conteúdo a ser ensinado em cada Unidade Didática.

Os critérios de avaliação indicados pelo professor João Paulo são os seguintes:

- *Área das Atividades Físicas: 70%*
- *Área da Aptidão Física: 20%*
- *Área dos Conhecimentos: 10%*

Esta escola funciona com o sistema de rubricas inserido no Projeto Maia, onde também está inserida a avaliação das atitudes e valores, que são transversais às outras áreas. As rubricas do Projeto MAIA (Monitorização, Avaliação e Investigação em Avaliação Pedagógica) são instrumentos utilizados para apoiar a avaliação pedagógica, promovendo uma avaliação mais formativa e criterial. Elas consistem em tabelas ou matrizes que descrevem níveis de desempenho para cada critério de avaliação, permitindo que os professores analisem de forma clara e objetiva as aprendizagens dos alunos. O objetivo das rubricas é garantir que a avaliação seja transparente, justa e centrada no desenvolvimento das competências dos alunos, conforme os critérios previamente definidos e conhecidos por eles.

Os critérios de avaliação em vigor na escola dão destaque tanto aos conhecimentos teóricos quanto às capacidades práticas, valorizando não apenas o conhecimento empírico, mas também o conhecimento aplicado, ou seja, o "saber fazer". Isso incentiva os professores a planearem aulas que permitam aos alunos desenvolverem habilidades experimentais, tanto a nível técnico quanto tático, promovendo uma aprendizagem

mais contextualizada e menos analítica. Além disso, são realçados conceitos importantes, como o domínio e a consciência corporal, associados ao pensamento crítico, criativo e autónomo, bem como a capacidade de cooperação e trabalho em equipa, utilizando os jogos e exercícios propostos nas aulas como meio para alcançar esses objetivos.

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

Na ESQP realizámos o nosso estágio pedagógico com três turmas do ensino secundário: 10ºA, com 25 alunos; 11ºA, com 20 alunos; 12ºC, com 22 alunos. Todas as turmas tinham alunos NEE, mas todos eles conseguiram realizar as aulas do início ao fim. Tínhamos um aluno com problemas cardíacos, onde a nossa atenção tinha que ser um pouco especial.

Cada um de nós ficou responsável por uma turma das referidas acima e fomos trocando a cada 3 meses, até passarmos pelas três. Enquanto um de nós lecionava a aula, os outros dois estagiários mais o professor orientador observavam a aula, tomando nota das partes boas e menos boas que foram feitas na mesma. A cada semana reuníamos-nos com o professor e trocávamos essas ideias. Na minha opinião é uma excelente forma de se trabalhar, porque estando a lecionar pode-se não notar em alguns pormenores e as pessoas que estão de fora a observar conseguem apanhar os mesmos e depois conseguem comunicar à pessoa que lecionou, o que é excelente para melhorarmos.

#### **3.1.2.1. Princípios Base**

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física para o 3º ciclo do ensino básico e para o ensino secundário em Portugal estabelecem os conhecimentos, capacidades e atitudes que os alunos devem desenvolver em cada nível de ensino. Elas são organizadas em torno de diferentes domínios que visam promover uma educação física completa, com foco no desenvolvimento motor, na saúde e no bem-estar. Tanto no 3º ciclo quanto no secundário, o foco é proporcionar uma educação física integrada e contínua, que prepare os alunos para uma prática física regular ao longo da vida e contribua para o desenvolvimento global dos alunos, no plano físico, cognitivo, social e emocional.

O PASEO é um documento normativo em Portugal que define as competências, conhecimentos e atitudes que se espera que os alunos desenvolvam ao longo da sua trajetória escolar até ao final da escolaridade obrigatória, que abrange o 9º ano. Este perfil é fundamental para orientar o sistema educativo, promovendo uma educação que prepare os jovens para os desafios da vida pessoal, social e profissional. O principal objetivo do PASEO é garantir que todos os alunos tenham uma formação abrangente que os prepare para a vida em sociedade. Além disso, busca promover a inclusão, fomentar a continuidade educativa e contribuir para a formação integral. O

perfil serve, assim, como um guia para escolas e professores, orientando o currículo e as práticas pedagógicas, com o intuito de formar cidadãos competentes, críticos e solidários.

A Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC) é um documento orientador em Portugal que visa promover a educação para a cidadania de forma sistemática e integrada no sistema educativo. Essa estratégia foi desenvolvida com o objetivo de responder à necessidade de formar cidadãos conscientes, informados e ativos, que participem de maneira responsável na vida em sociedade. A ENEC é implementada através de várias iniciativas e práticas que incluem a integração no currículo, a formação de professores, a promoção de projetos e atividades e também a colaboração com a comunidade. A implementação da ENEC tem como objetivo contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes, informados e participativos, que sejam capazes de atuar de forma responsável e ética na sociedade. Ao desenvolver competências cívicas, sociais e éticas, a estratégia visa criar uma cultura de cidadania ativa e responsável, que valorize a diversidade e promova a justiça social, preparando os jovens para os desafios do mundo contemporâneo.

### **3.1.2.2. Planeamento**

De acordo com Libâneo (2013), o planeamento é uma etapa essencial para a prática docente, pois permite ao professor refletir sobre as suas ações, organizar o tempo de forma eficiente e prever dificuldades que possam surgir ao longo do processo de ensino-aprendizagem. Para Libâneo, o planeamento deve ser flexível e adaptável, pois as condições de ensino podem variar conforme o andamento das aulas e as necessidades dos alunos. Um planeamento bem estruturado ajuda o professor a manter o foco nos objetivos educativos e a promover um ensino mais eficaz.

A ESQP utiliza o método por blocos, com o método misto envolvido, ou seja, os alunos alternam entre as aulas no pavilhão e no exterior, o que, em algumas situações, dificulta a continuidade da mesma unidade didática. Por essa razão, há a necessidade de mudar a unidade didática, adaptando-a ao espaço disponível para cada aula. O método por blocos é uma estratégia que consiste em agrupar conteúdos relacionados e ensiná-los em unidades maiores, em vez de abordar cada conteúdo de forma isolada. Este método permite que os alunos estabeleçam conexões entre diferentes áreas do conhecimento e aprofundem a compreensão dos temas (Vasconcellos, C. S.,2006). O método misto, por sua vez, combina diferentes abordagens pedagógicas, utilizando elementos do ensino tradicional e do ensino ativo. Esse método busca integrar diversas estratégias, como aulas expositivas, trabalho em grupo, projetos e atividades práticas, criando um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e diversificado (Gimeno Sacristán, J.,1998).

Começamos o ano letivos na primeira semana de setembro com uma reunião inicial com o professor orientador, com outros professores do grupo de EF e com o diretor da escola. Nesta reunião, o professor orientador mostrou-nos a lista de alunos das três turmas com que iríamos ficar e os horários que iríamos lecionar e observar. Na primeira reunião dos professores ficamos a “conhecer”, não só o de grupo de educação

física, mas também os restantes docentes. No meu caso, voltei a ver muitas caras conhecidas de quando eu era aluno na escola. Durante a reunião do grupo de educação física, foram-nos entregues alguns documentos, incluindo os critérios de avaliação para o ensino secundário, a distribuição dos espaços destinados às turmas sob nossa responsabilidade, e as propostas de conteúdos programáticos e aprendizagens essenciais para cada ano.

A partir daqui, tivemos que elaborar o planeamento anual das três turmas. O planeamento anual numa escola envolve uma organização detalhada das atividades pedagógicas e administrativas ao longo de todo o ano letivo, visando garantir uma sequência lógica de conteúdos e a consecução de metas educativas. Esse planeamento é construído de forma colaborativa, com a participação da direção, dos coordenadores pedagógicos e dos professores, para assegurar a coerência entre as diferentes disciplinas e o alinhamento com os objetivos do projeto educativo da escola (Vasconcellos, C. S. , 2006). Para cada ano de escolaridade, existem diferentes conteúdos programáticos e tivemos que ter isso em conta na elaboração do planeamento. O documento fornecido pelo professor já tinha a rotação de espaços definida para cada aula, então tive que completar esses espaços com as modalidades que iria dar e que se adequavam melhor aos mesmos. Ao longo do ano letivo, fomos fazendo alterações ao plano anual, devido às aulas não lecionadas por causa das atividades sobrepostas. Após a elaboração do planeamento anual, foi vez de dar início à realização das unidades didáticas (UD) das modalidades que iria dar nas turmas. As unidades didáticas são ferramentas pedagógicas que organizam o ensino em torno de um tema central, facilitando a articulação entre conteúdos e competências. Elas permitem que o professor estruture o processo de ensino-aprendizagem de maneira coerente e integrada, considerando as características dos alunos e os objetivos educacionais (César, M., 2007). Nas minhas UD (Anexo 11), utilizei o método Vickers, que se destaca pelo foco no desenvolvimento da autonomia e na aprendizagem significativa dos alunos. Este método é composto por 3 fases: fase de análise, fase de decisões e fase de aplicação) e dentro das mesmas existem 8 módulos importantes.

Os anexos 12, 13 e 14 apresentam os planeamentos anuais para cada turma lecionada. Comecei o meu ano como professor estagiário com a turma do 12ºano, de 20 de setembro de 2023 a 3 de janeiro de 2024. A partir do dia 4 de janeiro, comecei com a turma de 10º ano até ao dia 8 de abril. Por fim e não menos importante, terminei com a turma do 11ºano desde o dia 15 de abril até ao último dia de aulas. As aulas eram todas de 90 minutos, exceto na turma de 12º ano, que iam variando entre aulas de 90 minutos e de 45 minutos.

Na minha primeira turma lecionei um total de 26 aulas – 10 de basquetebol, 5 de judo, 3 de jogos tradicionais portugueses (JTP), 3 de aptidão física, 1 em que houve uma atividade do núcleo de estágio onde os alunos participaram, 1 de atletismo (iniciação para o 2º semestre), 1 de jogos pré-desportivos, 1 de conhecimentos (preparação para o teste de avaliação), 1 para a realização do teste de avaliação e 1 onde houve um torneio na escola onde os alunos participaram. A primeira aula de cada estagiário teve como objetivo o professor orientador nos apresentar às turmas e também apresentar os critérios de avaliação, os conteúdos programáticos e a divulgação do desporto escolar. Nesta primeira aula, fiquei a conhecer cada aluno e os seus respetivos nomes. Na primeira aula prática, realizei alguns jogos pré-desportivos, que foi uma boa maneira de

observar de como eles se comportavam entre turma, observar também a cooperação existente e o tipo de ambiente. Foi uma boa estratégia para voltarem ao ativo e para os ficar a conhecer melhor.

Esta turma era composta por 22 alunos, 16 deles do gênero masculino e 6 do gênero feminino. No geral, a turma era trabalhadora, apenas tendo algumas dificuldades na concentração e por vezes estavam distraídos.

As unidades didáticas consistiam em, no mínimo, 16 períodos de 45 minutos, equivalendo a 8 aulas de 90 minutos, definidos pelo grupo de educação física. Essa quantidade de aulas permitia que os alunos mostrassem progresso e dava ao professor a oportunidade de desenvolver uma sequência estruturada, começando com a avaliação diagnóstica e culminando na avaliação sumativa. Além disso, a escolha das modalidades para cada semestre facilitava a gestão das aulas, permitindo que algumas pudessem ser remanejadas ou estendidas, caso fosse necessário, devido a visitas de estudo ou outras atividades que interferissem na realização das aulas. Cada unidade didática era organizada em diferentes fases, como a avaliação diagnóstica, realizada na primeira aula (de cada UD), já que esse tipo de avaliação no início de uma unidade didática em educação física é essencial. Ela oferece ao professor uma visão clara e detalhada das capacidades motoras, conhecimentos e nível de condicionamento físico dos alunos, o que é crucial para planejar atividades adequadas às necessidades e limitações de cada aluno, assegurando uma participação segura e produtiva. Para a avaliação sumativa dispunha das últimas duas/três aulas. Caso alguém faltasse numa dessas aulas, tinha sempre à disposição aulas extra para tal avaliação.

De seguida apresento a extensão e sequência de conteúdos das modalidades de basquetebol e judo, lecionadas nesta turma:

ÁREA/TEMA	CONTEÚDOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	Passar de Peito	AD	T/E	E	-	E	E	E/C	C
Passar Picado	AD		T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
Recepção	AD		T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
Lançamento na Passada	AD		T/E	E	E	E	E	E/C	C	AS	AS
Lançamento em Apoio	AD		T/E	E	E	E	E	E/C	C	AS	AS
Drible de Progressão	AD		T/E	E	E	E	E	E/C	C	AS	AS
Drible de Proteção	AD		T/E	-	E	-	E	E/C	C	AS	AS
Desmarcação	AD		T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
Enquadramento com cesto	AD		T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
Posição Básica Defensiva	AD		T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
Posicionar entre adversário e cesto	AD		T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
Situações de jogo reduzido – 1x1 até 4x4	AD		T/E	-	-	E	-	-	C	AS	
5x5	AD		-	T/E	-	-	E	E/C	C	AS	AS
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	AD	T	T	T	*	*	*	*	*	*
	Regras e Segurança	AD	T	T	T	*	*	*	*	*	*
	Terminologia	AD	T	T	T	T	T	T	T	*	*
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Empenho	T	T	T	T	T	T	T	T	*	*
	Trabalho em equipa	T	T	T	T	T	T	T	T	*	*
	Solidariedade	T	T	T	T	T	T	T	T	*	*
<b>Aptidão Física</b>	Força	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Resistência	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Velocidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Coordenação	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Agilidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

**Legenda:** AD- Aval. Diagnóstica; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; \* Conteúdo presente em todas as aulas.

Tabela 1 - Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Basquetebol

ÁREA/TEMA	CONTEÚDOS	AULAS				
		1	2	3	4	5
<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	<b>Quedas - Ukemis</b>					
	Ushiro Ukemi	T/E	E	E	E/C	AS
	Yoko Ukemi	T/E	E	E	E/C	AS
	Zempo Ukemi	T/E	E	E	E/C	AS
	<b>Imobilizações</b>					
	Kata gatame	AD	T/E	E	E/C	AS
	Kuzure kesa gatame	AD	T/E	E	E/C	AS
	Kuzure yoko shiho gatame	AD	T/E	E	E/C	AS
	Combate de Joelhos	AD	T/E	E	E/C	AS
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	T	T	T	.	.
	Regras e Segurança	T	T	T	.	.
	Terminologia	T	T	T	.	.
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Empenho	.	.	.	.	.
	Trabalho em equipa	.	.	.	.	.
	Solidariedade	.	.	.	.	.
<b>Aptidão Física</b>	Força	.	.	.	.	.
	Flexibilidade	.	.	.	.	.
	Resistência	.	.	.	.	.
	Velocidade	.	.	.	.	.
	Coordenação	.	.	.	.	.
	Agilidade	.	.	.	.	.

**Legenda:** AD- Aval. Diagnóstica; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; ● Conteúdo presente em todas as aulas.

Tabela 2 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Judo.

O judo apenas tem 5 aulas lecionadas, pois é uma modalidade de opção que juntei com os JTP, onde lecionei 3 aulas, dando um total de 8 aulas lecionadas. Priorizei mais as aulas de judo porque é uma modalidade diferente do que estão habituados e é mais competitiva e acabou por dar um resultado positivo. Os alunos gostaram muito destas aulas e eu também gostei de as lecionar. Para esta turma realizei a avaliação sumativa das modalidades de basquetebol e judo, como também do FITescola (Anexo 15).

Como referido acima, no início de janeiro troquei para a turma do 10º ano. Como observei as aulas desta turma durante os primeiros três meses, foi mais acessível conhecer os alunos e compreender a maneira como funcionavam entre eles. Uma turma muito respeitadora, atenta, competitiva e dedicada. Em termos

disciplinares não houve problemas, o que foi excelente. Composta por 24 alunos, 14 do género feminino e 10 do género masculino. Nesta turma lecionei 15 aulas – 1 de badminton, basquetebol e ginástica acrobática (estas 3 aulas foram para terminar a avaliação sumativa do 1º semestre), 5 aulas de dança aeróbica, 4 aulas de futsal, 2 de atletismo, 1 para testar uma atividade do núcleo de estágio e 1 para realizar o teste de avaliação. Após estas 15 aulas, esta turma ficou entregue ao meu colega de estágio e ele conclui estas unidades didáticas. Portanto, a extensão e sequência de conteúdos que vou exibir de seguida, foram organizadas em conjunto.

De seguida apresento a extensão e sequência de conteúdos das modalidades de futsal, dança aeróbica e de atletismo, lecionadas nesta turma:

ÁREA/TEMA	CONTEÚDOS	AULAS							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	Passé	AD	T/E	E	E	E	E	AS	AS
	Recepção	AD	T/E	E	E	E	E	AS	AS
	Condução de Bola	AD	T/E	E	E	E	E	AS	AS
	Remate	AD	T/E	E	E	-	-	AS	AS
	Finta	-	-	AD	T/E	E	E	AS	AS
	Mobilidade	AD	T/E	E	E	-	-	AS	AS
	Espaço	AD	T/E	E	E	-	-	AS	AS
	Posicionamento	AD	T/E	E	-	E	E	AS	AS
	Desmarcação	AD	T/E	E	E	E	-	AS	AS
	Concentração	AD	T/E	E	E	-	-	AS	AS
	Cobertura Defensiva	AD	-	T/E	E	-	-	AS	AS
	Contenção	-	AD	T/E	E	E	E	AS	AS
	Desarme	AD	T/E	E	E	E	E	AS	AS
	Situações de jogo reduzido – 1x1 até 4x4	AD	-	T/E	E	E	E	AS	AS
5x5	AD	T/E	E	E	-	-	AS	AS	
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	AD	T	T	T	-	-	-	-
	Regras e Segurança	AD	T	T	T	-	-	-	-
	Terminologia	AD	T	T	T	T	T	T	T
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Empenho	T	T	T	T	T	T	T	T
	Trabalho em equipa	T	T	T	T	T	T	T	T
	Solidariedade	T	T	T	T	T	T	T	T
<b>Aptidão Física</b>	Força	-	-	-	-	-	-	-	-
	Flexibilidade	-	-	-	-	-	-	-	-
	Resistência	-	-	-	-	-	-	-	-
	Velocidade	-	-	-	-	-	-	-	-
	Coordenação	-	-	-	-	-	-	-	-
	Agilidade	-	-	-	-	-	-	-	-

**Legenda:** AD- Aval. Diagnóstica; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; \* Conteúdo presente em todas as aulas.

Tabela 3 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Futsal.

ÁREA/ TEMA	CONTEÚDOS	AULAS							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	Marcha	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Comida	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Passo e toque	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Elevação do joelho	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Passo cruzado	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Passo em V	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Agachamento	-	-	AD	E	E/C	E	AS	AS
	Twist	-	-	AD	E	E/C	E	AS	AS
	Mambo	-	-	AD	E	E/C	E	AS	AS
	Tesoura	-	-	-	AD	T/E	E	AS	AS
	Chutos	-	-	-	AD	T/E	E	AS	AS
	Slide	-	-	-	AD	T/E	E	AS	AS
	Coreografia – Método de Adição	-	AD	T/E	E	E	-	-	-
	Coreografia – Método de Pirâmide	-	-	-	AD	T/E	T/E	AS	AS
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	-	-	-	-	-	-	-	-
	Regras e Segurança	-	-	-	-	-	-	-	-
	Terminologia	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Empenho	-	-	-	-	-	-	-	-
	Trabalho em equipa	-	-	-	-	-	-	-	-
	Solidariedade	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Aptidão Física</b>	Força	-	-	-	-	-	-	-	-
	Flexibilidade	-	-	-	-	-	-	-	-
	Resistência	-	-	-	-	-	-	-	-
	Velocidade	-	-	-	-	-	-	-	-
	Coordenação	-	-	-	-	-	-	-	-
	Agilidade	-	-	-	-	-	-	-	-

**Legenda:** AD- Aval. Diagnóstica; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; • Conteúdo presente em todas as aulas.

Tabela 4 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Dança Aeróbica.

ÁREA/TEMA	CONTEÚDOS	AULAS					
		1	2	3	4	5	6
<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	<b>Corrida de Velocidade</b>						
	Partida Blocos	-	-	-	T/E	AS	-
	Partida Alta/baixa	AD	T/E	E	E	-	-
	Aceleração	AD	T/E	E	E	AS	-
	Manutenção da velocidade máxima	AD	T/E	E	-	AS	-
	Chegada	AD	T/E	E	-	AS	-
	<b>Corrida de Barreiras</b>						
	Aproximação à Barreira	AD	-	T/E	E	AS	-
	Transposição da Barreira	AD	-	T/E	E	AS	-
	Corrida entre Barreiras	AD	-	T/E	-	AS	-
	Corrida da última barreira até à meta	AD	-	T/E	-	AS	-
	<b>Corrida de Estafetas</b>						
	Preparação	-	AD	-	-	-	AS
	Aceleração	-	AD	-	E	-	AS
	Transmissão do Testemunho – Técnica Descendente	-	AD	-	-	-	AS
	Transmissão do Testemunho – Técnica Ascendente	-	AD	-	-	-	AS
	<b>Lançamento do Peso</b>						
	Engenho na mão	-	-	-	T/E	E	-
	Fase de preparação	-	-	-	-	T/E	-
	Fase lançamento	-	-	-	T/E	T/E	-
	Fase de deslizamento	-	-	-	-	T/E	-

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

**Legenda:** AD- Aval. Diagnóstica; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; ● Conteúdo presente em todas as aulas.

Tabela 5 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Atletismo.

Após a pausa da Páscoa, em abril, fiz a última troca para a turma do 11ºano. Uma turma também bem comportada, dedicada e concentrada. Competiam muito entre eles, o que era bom. Composta por 20 alunos, igualmente repartidos por ambos os géneros. Nesta turma acabei de lecionar as unidades didáticas previstas e realizei as respetivas avaliações sumativas. Lecionei 12 aulas – 6 de voleibol, 4 de dança e 2 de aptidão física.

De seguida apresento a extensão e sequência de conteúdos das modalidades de voleibol e de dança:

Área/ Tema	Conteúdos	Aulas							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Habilidades Técnico-Táticas	Regadinho	T	E/AS	-	-	-	-	-	-
	Erva Cidreira	-	T/E	E	E	E/C	C	AS	-
	Dança Aeróbica	-	E	-	-	E	E/C	AS	AS
Cultura Desportiva	História da Modalidade	T	T	T	-	-	-	-	-
	Regras e Segurança	T	-	-	-	-	-	-	-
	Terminologia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
Conceitos Psicossociais	Cooperação	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Respeito	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Solidariedade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
Aptidão Física	Plasticidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Expressão	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Ritmo	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; CT – Conteúdo Transversal; AS – Avaliação Sumativa

Tabela 6 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Dança.

Área/ Tema	Conteúdos	Aulas									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	Posição base	AD	T/E	E	CT	CT	CT	CT	C	AS	AS
	Deslocamentos	AD	T/E	E	E	CT	CT	CT	C	AS	AS
	Passo de dedos	AD	T/E	E	E	E	CT	CT	C	AS	AS
	Manchete	AD	T/E	E	E	E	E	CT	C	AS	AS
	Serviço	AD	T/E	CT	CT	E	E	E	C	AS	AS
	Remate	-	-	-	T/E	CT	E	E	C	AS	AS
	Bloco	-	T	T/E	E	CT	-	-	-	-	AS
	1x1	AD	T/E	E	E	E	E	E	-	AS	AS
	2x2	-	-	-	T/E	E	-	-	-	AS	AS
	3x3	-	-	T/E	-	-	E	E	-	-	AS
4x4	-	T/E	-	-	-	E	E	E/C	AS	AS	
6x6	AD	T/E	-	-	-	E	E	E/C	AS	AS	
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Regras e Segurança	T	CT	T	T	E	E	CT	CT	CT	CT
	Terminologia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Cooperação	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Respeito	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Responsabilidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
<b>Aptidão Física</b>	Força	CT	CT	E	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Flexibilidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Resistência	CT	CT	CT	CT	E	CT	CT	CT	CT	CT
	Velocidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT

**Legenda:** AD – Avaliação Diagnóstica; T – Transmissão; E – Execução; C – Consolidação; CT – Conteúdo Transversal; AS – Avaliação Somativa

Tabela 7 – Extensão e Sequência de Conteúdos da UD de Voleibol.

### **3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem**

Segundo Darido e Rangel (2005), a Educação Física escolar deve promover mais do que habilidades motoras; ela deve envolver a participação ativa dos alunos em práticas corporais, contribuindo para o desenvolvimento físico, psicológico e social. Eles defendem uma visão crítica da Educação Física, onde o aluno não é visto apenas como receptor de conhecimento, mas como protagonista no processo de aprendizagem. Os mesmos autores afirmam que a Educação Física deve ser compreendida como uma prática pedagógica que vai além da mera execução de movimentos ou atividades esportivas. Eles defendem a ideia de que a EF precisa ser um espaço onde os alunos aprendam sobre o corpo, a cultura corporal e as possibilidades de expressão por meio do movimento. Segundo os autores, a EF deve contribuir para a formação crítica dos alunos, permitindo-lhes refletir sobre o papel da atividade física e do desporto na sociedade.

A aprendizagem na Educação Física pode ser analisada sob uma perspectiva sociocultural. Tinning (2010) defende que o processo de aprendizagem não se dá apenas de maneira individual, mas está inserido em um contexto social e cultural. Tinning sugere que o professor de EF deve reconhecer que as interações sociais e o ambiente cultural influenciam diretamente a maneira como os alunos aprendem e percebem o movimento, o corpo e as práticas desportivas.

O relacionamento entre professor e aluno é um dos elementos mais importantes no processo educacional, independentemente da disciplina. Na Educação Física (EF), essa relação é ainda mais significativa, pois envolve interação não apenas cognitiva, mas também física e emocional. Um bom relacionamento pode impactar diretamente a motivação dos alunos, o clima de sala de aula e a qualidade do aprendizado. A qualidade da relação professor-aluno é essencial para criar um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo. Pianta (1999) destaca que um vínculo positivo entre professor e aluno resulta em um clima de sala de aula mais colaborativo e menos conflituoso, favorecendo a participação e a motivação dos alunos. Um professor que demonstra empatia, respeito e compreensão contribui para que os estudantes se sintam seguros e valorizados, promovendo um maior engajamento nas atividades. Deci e Ryan (2000), na “Teoria da Autodeterminação”, argumentam que o relacionamento positivo entre professor e aluno pode influenciar diretamente a motivação intrínseca dos estudantes. Quando os alunos percebem que o professor se importa com seu progresso e cria um ambiente de suporte, eles tendem a desenvolver uma maior autonomia e autorregulação no aprendizado. Isso é especialmente importante na Educação Física, onde a motivação para participar ativamente nas atividades físicas pode variar bastante entre os estudantes. O relacionamento professor-aluno é um dos principais pilares para o sucesso educacional, especialmente em contextos como a Educação Física, onde as interações físicas e emocionais são intensas. Professores que estabelecem uma conexão positiva e de apoio com seus alunos promovem um ambiente mais favorável à aprendizagem, incentivam a motivação intrínseca e contribuem para o desenvolvimento social e emocional dos estudantes. Essa relação, baseada no respeito, na confiança e no encorajamento, permite que os alunos se sintam valorizados e confiantes para explorar suas capacidades e superar desafios, tanto acadêmicos quanto pessoais.

O professor orientador definiu para todos um prazo de entrega dos planos de aula (Anexo 33) de 48h. Este espaço tempo dava tempo para o professor analisar e corrigir, se necessário, o plano e também nos dar tempo para fazer as alterações necessárias. Cada aula tinha uma fase inicial (Ativação geral), fase fundamental (abordagem e trabalho dos conteúdos programáticos) e uma fase final (Retorno à calma).

A fase inicial era dividida em duas partes. A primeira consistia na chegada dos alunos ao campo, ao pé do professor, era realizada a chamada (presenças) e também era realizada a informação dos conteúdos que iam ser abordados na aula. O professor também avisava os alunos para retirarem os acessórios, por uma questão de segurança. Na segunda parte desta fase era realizada a ativação geral, que consistia no aquecimento e também em exercícios curtos que aumentassem o ritmo cardíaco/ capacidade aeróbia e para prevenir lesões.

A fase fundamental é a fase mais importante da aula, onde são abordados os conteúdos programáticos. Nas minhas aulas tento sempre colocar todos os exercícios com competição, pois é quando os alunos estão mais motivados e aprendem mais. Normalmente colocava uma parte inicial com trabalho mais técnico e depois passava para o jogo em si. Para as aulas tinha que levar sempre um plano B, caso tivesse que partilhar pavilhão ou caso algum exercício não estivesse a correr bem. Durante o exercício, eram fornecidos feedbacks motivacionais de forma individual ou correções tanto individualmente quanto em grupo. Quando necessário, eram aplicadas restrições para tornar o exercício mais atraente, ou até mesmo mais fácil ou desafiador, conforme a situação exigisse. Na transmissão do exercício, explicava-o e demonstrava para que todos não tivessem dúvidas. Por vez utilizava um aluno para demonstrar e para explicar ao resto da turma. Na explicação do exercício, mencionava os objetivos do mesmo e as componentes que se iriam focar e trabalhar. Após a execução, permitia que os alunos explorassem os gestos técnicos por conta própria. Se percebesse que não estavam a utilizá-los corretamente, interrompia a atividade para explicar em que contexto e por que determinado gesto técnico deveria ser utilizado. Quando necessário, criava uma situação prática e fazia uma demonstração.

Na fase final da aula, reunia os alunos numa semi-lua e realizávamos o retorno à calma. Nesta fase eram realizados os alongamentos, umas vezes dados por mim, outras por um aluno à minha escolha. Enquanto estes eram realizados, fazia um resumo do que abordámos na aula, fazendo questões aos alunos, para saber se estiveram atentos ao que foi trabalhado.

Após as aulas, escrevia sempre o sumário na plataforma e uma reflexão sobre os pontos positivos da aula e sobre os pontos a melhorar e enviava para o professor orientador.

A parte da leção foi o meu ponto forte, mas tinha sempre algo a melhorar. Tive mais dificuldades no planeamento das aulas e no prazo de entrega dos planos/relatórios. Na turma de 12º ano tive dificuldades no controlo disciplinar, mas fui conseguindo melhorar aos poucos. Nas outras duas turmas não houve esses problemas. Muitas vezes faltou o feedback motivacional, enquanto que o corretivo esteve sempre presente. As três turmas acabaram por ser boas e houve uma boa relação professor-aluno.

As reuniões semanais ajudaram bastante no meu processo de aprendizagem, pois era aí que apontava os erros que ia cometendo e a partir daí, ia sempre melhorando, semana a semana.

Abordei muitos conteúdos, desde o basquetebol às danças e aprendi muito durante todo o ano letivo.

#### **3.1.2.4. Avaliação**

A avaliação escolar desempenha um papel central no processo educativo, não se restringindo à verificação de conhecimentos, mas também orientando a aprendizagem, identificando dificuldades e promovendo o desenvolvimento integral dos estudantes. Vários autores discutem a avaliação em suas diversas formas, destacando sua função pedagógica e reflexiva (Luckesi, 2011). A avaliação na Educação Física (EF) é essencial para o processo de ensino-aprendizagem, pois permite ao professor e ao aluno acompanharem o desenvolvimento das habilidades motoras, cognitivas, sociais e afetivas. Ao contrário do que muitos pensam, a avaliação na EF não se limita à medição de capacidades físicas, como força ou resistência, mas deve incluir uma visão ampla do progresso do aluno, considerando aspectos como a participação, a cooperação, o respeito às regras e o entendimento conceitual das atividades propostas (Darido e Rangel, 2005).

Na ESQP o ensino é por semestres, ou seja, apenas são realizadas duas avaliações sumativas. As notas finais vão ao encontro dos critérios e indicadores de avaliação de educação física (Anexo 6), documento este solicitado pelo professor coordenador do grupo de educação física da escola. Em cada UD eram utilizados três tipos de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.

No início de cada UD, fiz a avaliação diagnóstica para observar o nível em que estavam os alunos. No Anexo 16, mostro um exemplo da avaliação diagnóstica de basquetebol. Segundo Luckesi (2011), a avaliação diagnóstica é um instrumento pedagógico essencial, pois "avalia o ponto de partida do aluno, ajudando a conhecer sua realidade e os obstáculos que enfrentam no processo de aprendizagem" (p. 33). Para Hadji (2001), a avaliação diagnóstica "permite detetar o que já foi assimilado e o que necessita ser reforçado, sendo indispensável para a personalização do ensino" (p. 42).

A avaliação formativa, foi realizada durante toda a UD, que consiste num processo contínuo de avaliação. Para Perrenoud (1999), a avaliação formativa "visa regular o processo de aprendizagem, em vez de sancioná-lo, com a finalidade de ajudar o aluno a aprender mais e melhor" (p. 71). Já Scriven (1967) aponta que esse tipo de avaliação "permite uma retroalimentação constante, ajustando o ensino e prevenindo o fracasso escolar antes que ele ocorra". Esta avaliação era sempre registada na reflexão (Anexo 17) que elaborava após cada aula, onde falava dos pontos positivos dos alunos, dos pontos a melhorar e de quem esteve bem e menos bem.

Já a avaliação sumativa foi feita no final de cada UD, onde abrangia todo o trabalho realizado ao longo da avaliação formativa. Segundo Bloom et al. (1971), a avaliação sumativa é "utilizada para julgar o valor da aprendizagem ao final de uma sequência instrucional", sendo fundamental para certificar a aprendizagem e fornecer dados para decisões sobre progressão académica. Scriven (1967) também destaca que a avaliação

sumativa "tem como principal função certificar e qualificar, proporcionando uma visão conclusiva do desempenho do aluno" (p. 43). No Anexo 15, apresento a tabela de avaliação sumativa da modalidade basquetebol.

Os critérios e indicadores de avaliação em educação física eram divididos em duas áreas: "conhecimentos e capacidades", que representavam 80% da nota, e "comunicação, valores e comportamento", que correspondiam aos restantes 20%. A parte de "conhecimentos e capacidades" englobava os conteúdos curriculares e os conhecimentos específicos para cada ano escolar. Já a parte de "comunicação, valores e comportamento" era avaliada em diferentes aspetos, com um total de até 2,5 pontos. Os pontos são "Revela rigor científico e terminológico", "Fundamenta/Contextualiza", "Mostra comunicação adequada", "Tem discurso fluente, claro e coerente".

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

A nossa participação na escola foi muito abrangente e enriquecedora, possibilitando-nos atuar em diversas áreas da docência. Estivemos envolvidos tanto no ensino, como no acompanhamento da direção de turma, bem como na organização e colaboração em atividades propostas pelo núcleo de estágio e pelo grupo de educação física, além da gestão das atividades desportivas escolares. O objetivo das atividades realizadas foi sempre incluir o máximo possível da comunidade escolar, abrangendo alunos, professores e funcionários.

A participação do professor estagiário na escola é fundamental tanto para o seu desenvolvimento profissional quanto para o fortalecimento da comunidade escolar. Esse período de estágio permite ao futuro docente aplicar na prática os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da sua formação, proporcionando uma imersão real nas dinâmicas pedagógicas e na gestão de sala de aula.

Durante o estágio, o professor em formação tem a oportunidade de desenvolver habilidades essenciais, como planeamento de aulas, gestão de conflitos, avaliação dos alunos e adaptação de metodologias de ensino às diferentes necessidades e contextos. Além disso, o estágio promove a reflexão crítica sobre a prática educativa, permitindo que o estagiário perceba quais abordagens são mais eficazes e ajustadas às particularidades da turma e da escola.

A integração nas atividades escolares vai além do ensino em sala de aula. Participar em projetos extracurriculares, eventos escolares e colaborações com outros professores permite ao estagiário perceber a escola como um ambiente comunitário e multifacetado, onde o papel do professor é central para o desenvolvimento integral dos alunos. Isso inclui contribuir para o bem-estar social e emocional dos estudantes, trabalhando em conjunto com a comunidade educativa (diretores, coordenadores, pais e colegas).

Dessa forma, o estágio não só capacita o professor estagiário tecnicamente, mas também fortalece a sua capacidade de atuar como um agente transformador no ambiente escolar. É um momento crucial para aprender a lidar com os desafios reais do dia a dia de uma escola e a exercer a docência de forma colaborativa e comprometida com o sucesso de todos os alunos.

### **3.2.1. Desporto Escolar**

Segundo o Decreto-Lei nº95/91 (Diário da República, 1991) , “entende-se por desporto escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formatação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo”. Segundo Bailey (2006), o desporto escolar promove o desenvolvimento motor e físico dos alunos, ajudando a combater problemas de saúde como obesidade e doenças associadas ao sedentarismo. Ele afirma que “a prática regular de atividade física na escola desempenha um papel significativo na promoção da saúde física e no combate ao estilo de vida sedentário” (Bailey, R. et al., 2006). Ao incentivar a prática esportiva, a escola contribui para que os alunos adotem hábitos saudáveis que podem perdurar ao longo da vida. O desporto escolar (DE) também é um espaço valioso para a socialização e a transmissão de valores. Guedes (2005) destaca que o desporto em contexto educativo “promove o desenvolvimento de competências sociais como o trabalho em equipa, o respeito pelas regras e a gestão de conflitos” (Guedes, D.P., 2005). Através da interação com colegas e adversários, os alunos aprendem a lidar com vitórias e derrotas, a respeitar a diversidade e a agir de forma ética.

Na ESQP, ficámos encarregues, juntamente com o professor orientador, pelo grupo-equipa de badminton. Dentro do mesmo, existiam dois escalões, os iniciados e os juvenis que treinavam segundas e quintas, das 14h às 15h. A cada duas semanas, cada estagiário planeava os treinos (Anexo 18) de forma a irmos diversificando o trabalho a ser feito. O trabalho feito inicialmente foi a melhoria dos gestos técnicos e a explicação das regras do jogo, pois havia vários alunos que estavam a jogar badminton pela primeira vez. Após cada competição/encontro a que íamos, o trabalho foi um pouco diferente, onde trabalhávamos mais os pormenores e detalhes que faltaram ou que estiveram menos bem nos jogos, para prevenirmos de acontecerem no futuro. A cada treino registávamos a presença de cada aluno num mapa de assiduidade (Anexo 19).

Em relação às competições existentes, acredito que todos os alunos presentes melhoraram muito e fomos obtendo bons resultados, principalmente em juvenis, onde conseguimos o 5º lugar em equipas na fase regional, que decorreu em Castelo Branco nos dias 26 e 27 de abril. Em cada concentração, um estagiário era designado para ser o responsável por toda a parte burocrática envolvida. Existiam vários aspetos que precisavam ser tratados e organizados para garantir que a concentração pudesse ocorrer de maneira adequada e conforme as exigências.

Exemplo do documento das tarefas a serem feitas:

No dia 26 de fevereiro, realizou-se na Escola Secundária Campos Melo, a segunda concentração local de badminton de juvenis.

Nesta concentração fiquei responsável pela organização da equipa. Para a cada concentração há vários pontos a serem feitos de forma a ficar tudo válido para prosseguir a concentração.

#### **1- Convocatória**

Juntamente com o professor Nuno Rodrigues, fizemos a convocatória e informámos os alunos da mesma. Após esse anúncio, falamos com cada um para sabermos realmente se poderiam participar ou não na concentração. Após isso, todos os alunos têm que assinar a convocatória que é afixada no quadro de cortiça do pavilhão da escola.

#### **2- Autorização de saída**

Após a convocatória demos aos alunos as autorizações de saída para levarem para casa para o Encarregado de Educação ler e assinar. Caso não pudessem participar, os alunos suplentes seriam convocados.

#### **3- Verificação Ficha grupo-equipa DE**

Verificamos sempre se todos os alunos estão inscritos na plataforma e inseridos na ficha de grupo-equipa. Caso não estejam, temos que pedir à professora Marta para os inscrever, enviando-lhe todos os dados necessários para tal.

#### **4- Inscrição ficha grupo-equipa para a concentração**

Após a confirmação de todos os alunos, é enviado a ficha de inscrição para o professor responsável da escola organizadora da concentração, com pelo menos uma semana de antecedência, para poderem organizar todos os encontros.

#### **5- Documentos para a capa de saída**

Esta capa é fundamental para todas as saídas de badminton. A capa é constituída pela folha ficha grupo-equipa DE, convocatória, autorizações, contactos dos outros professores, ficha de inscrição do grupo-equipa para a concentração, regulamentos específicos de badminton do DE, Normas do badminton do DE de Castelo Branco Quadro competitivo, Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar, Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar e uma folha de autorização de saída dos alunos carimbada na secretaria.

#### **6- Saco**

No dia anterior à competição, fazemos o saco da equipa, que inclui camisolas de jogo da escola, raquetes, volantes, capa com documentos, estojo de primeiros socorros e alguns lanches extras.

## **7- Dia de saída**

No dia de saída, após chegada dos alunos ao nosso pavilhão distribuimos os lanches, recolhemos últimas autorizações e colocamos a convocatória na sala dos professores. Também enviamos um e-mail para todos os professores com a convocatória, para os informarmos dos alunos que irão faltar às aulas.

## **8- Chegada à escola organizadora**

Chegamos à escola, os alunos vão-se equipar e depois reúnem-se ao pé de nós para falarmos um pouco sobre as regras e para passar uma mensagem de motivação e concentração para os jogos que aí vinham.

## **9- Jogos**

Durante os jogos estamos mais perto deles e analisamos os mesmos para por vezes dar algumas indicações ou até motivação.

## **10- Regresso e desfazer o saco**

Após os jogos regressamos à escola e retiramos todo o material do saco e arrumamos.

### **Dificuldades:**

Estas saídas acabam por se tornar acessíveis, pois o professor Nuno ajuda sempre com o que é preciso, o que faz com que seja mais fácil para organizar a saída. Aquilo que possivelmente me senti mais inseguro foi na parte das indicações entre sets, pois estava sempre com receio de dizer algo incorreto ou passar uma mensagem menos correta. Mas no geral, a saída para esta concentração correu de acordo com os objetivos e os resultados também foram bons.

Para além de estarmos envolvidos no Badminton, participámos e ajudámos em outras atividades integradas no Desporto Escolar, como o Corta-Mato escolar, o Mega Sprint escolar e distrital e também uma concentração de ténis de mesa na nossa escola. No Corta-Mato escolar e no Mega Sprint escolar fui tirando fotos, vídeos e também entreguei medalhas aos vencedores. No Mega Sprint distrital fui ajudando no que foi preciso e fui tirando fotografias e fazendo filmagens (Anexo 20). Na concentração de ténis de mesa, ajudei a montar as mesas e o material e também fui árbitro.

A intervenção em todas as atividades do Desporto Escolar foi muito gratificante, pois são atividades que juntam muitos alunos à volta do desporto, os professores estão num contexto diferente da Educação Física e são eventos de muita competição, cooperação e aprendizagem, o que beneficia a aprendizagem dos alunos.

### **3.2.2. Intervenção na Escola**

O núcleo de estágio de educação física, para além de planear/leccionar as aulas e participar no desporto escolar, organizou e realizou várias atividades ao longo do ano. Todas estas atividades não foram possíveis sem a grande cooperação e troca de ideias entre o grupo de estágio e o professor orientador. Para cada atividade havia um responsável que distribuía tarefas e realizava uma check-list com todas as tarefas. Eu elaborei 2 check-list.

Atividades implementadas:

- Página no Instagram - “@pensadiferente\_viveodesporto” (Anexo 21)

A criação desta página foi ideia do professor Nuno e nós gostámos. O objetivo da mesma foi partilhar conteúdos do desporto escolar e das suas atividades, como também a divulgação e as fotografias/filmagens das nossas atividades.

- Pausas Ativas (Anexo 22)

As pausas ativas foram criadas pelo núcleo de estágio do ano anterior ao nosso e nós demos continuidade, pois gostámos do projeto. Estas tinham como objetivo, uma vez por semana, na secretaria e na sala dos professores, realizar movimentos de descontração para libertar o stress e tensão de cada docente e não docente. No geral realizámos danças, exercícios de relaxamento e alongamentos. Estas pausas duravam por volta de 10 minutos, sempre com música a tocar por trás. Cada estagiário era responsável por dar uma pausa por semana. Para todos os docentes e não docentes saberem quando iríamos realizar estas pausas, criámos um calendário (Anexo 23) que foi colocado na sala dos professores.

- Jogos Tradicionais Portugueses + Laser Run (Anexo 24)

Esta atividade decorreu no dia 15 de novembro e contou com 156 alunos que foram divididos por 9 estações, sendo 8 delas com jogos tradicionais e uma delas o laser run, monitorizado pelo Penta Clube. O principal objetivo desta atividade foi enriquecer a experiência educativa dos alunos, promover a saúde, convívio e espírito desportivo. Todos os estagiários organizaram e montaram o material pelas estações. Durante a atividade, fiquei responsável por uma estação, que era a da Petanca e também por tirar fotografias.

- Dia Internacional das Pessoas com Deficiência (Anexo 25)

Decorrida a 4 de dezembro, esta atividade buscava promover a igualdade, respeito e compreensão para construir uma sociedade mais inclusiva, através de várias estações com diferentes tipos de limitações, que existiam no dia-a-dia. Esta atividade contou, no total, com 178 alunos e também com a ajuda dos professores do grupo de EF, dos alunos que integram o Grupo Ubuntu e com os alunos e professores do Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA). Eu fui responsável por esta atividade e, como referido acima, criei uma check-list com todas as tarefas a serem feitas e organizei-as e distribuí-as com os restantes estagiários (Anexo 26). Nesta atividade replicámos no pavilhão e ginásio o GoalBall, o ténis de mesa adaptado, percurso com vendas c/lançamento da bola ao cesto, Boccia e o voleibol sentado. Nas salas fornecidas pelo CAA, existiam duas

estações que eram a aprendizagem da Linguagem Gestual Portuguesa e a Mimica + Palavra Proibida. No decorrer da atividade, fiquei responsável por apitar quando era para trocar de estação, por observar se cada estava a correr bem e por tirar fotografias. No final da atividade elaborei um balanço da mesma (Anexo 27), onde falei sobre o que correu bem e o que correu menos bem.

- Percurso da Liberdade (Anexo 28)

Esta atividade, realizada a 14 de março, foi organizada em conjunto com os núcleos de estágio de Físico-Química e Português e Espanhol. Destinada às turmas de 7º ano, elaborámos um Peddy Paper com o tema do 25 de Abril, celebrando os 50 anos de liberdade, com questões sobre línguas, física e química, desporto e história, além de introduzir a modalidade de slackline. A atividade consistiu numa prova de orientação, na qual os alunos foram divididos em 9 grupos e submetidos a desafios relacionados com a educação física, física e química, português e espanhol. Cada grupo recebeu um mapa e um cartão de controlo, devendo completar 7 estações obrigatórias e alguns pontos de controlo autónomos no menor tempo possível. Nesta atividade ajudei na criação do cartaz, divulgação e montagem do material. No decorrer da mesma, fiquei na estação do “Acerta no Alvo”, em que tínhamos um alvo grande preso à parede e cada equipa tinha 8 bolas e tinham que criar a maior pontuação possível. Após isso também fiz a correção das respostas e atribui a pontuação final, para determinar o vencedor.

- “Treine Melhor, Alimente-se Melhor” – Palestra sobre treino e nutrição (Anexo 29)

Atividade realizada no dia 22 de abril, destinada a turmas do 12º ano, onde a ideia foi explorar os métodos e meios de treino ideais para o seu desenvolvimento físico, em harmonia com uma alimentação equilibrada. Fiquei como responsável desta atividade em que mais uma vez, criei uma check-list para me ir guiando (Anexo 30). Para esta palestra convidámos um professor para falar da parte do treino e uma doutora nutricionista para falar da parte da nutrição. No início da palestra, falei um pouco sobre a mesma e agradei a todos pela presença. No final da palestra elaborei um balanço da atividade (Anexo 31) e enviei para o professor Nuno.

- Atividades do Grupo EF

Para além destas atividades realizadas por nós, também participámos em algumas organizadas pelo grupo EF: “2024” – em que todas as turmas na aula de educação física tinham que marcar x lançamentos definidos até somarem o número 2024; “Estafetas da Liberdade” – em que várias turmas, em aulas diferentes, fizeram uma corrida de estafetas com o testemunho que continha um cravo; “Ação de cricket” – dada pelo professor João em que nos ensinou tudo sobre o cricket e as suas regras de jogo.

Após todas as atividades concluídas, decidimos englobá-las todas num vídeo, onde resume as mesmas: <https://youtu.be/r8qo2vbnGeU>

### **3.2.3. Direção de Turma**

A direção de turma é uma função essencial no sistema educativo, responsável por garantir a articulação entre os vários intervenientes da comunidade escolar, como alunos, professores, famílias e a administração. O papel do diretor de turma vai além da mera gestão administrativa, abrangendo áreas como o acompanhamento académico, a mediação de conflitos e o apoio no desenvolvimento integral dos alunos. De acordo com Roldão (2011), o diretor de turma exerce uma função pedagógica central, ao “acompanhar o percurso académico dos alunos, identificar dificuldades e implementar estratégias de apoio, promovendo a inclusão e a equidade na educação” (Roldão, M. C., 2011). Isso implica a monitorização regular do desempenho escolar e comportamental, bem como a mediação entre professores e alunos para ajustar metodologias de ensino às necessidades específicas. Formosinho (1997) salienta o papel do diretor de turma como mediador em situações de conflito, tanto entre alunos como entre a escola e a família. Ele afirma que “a direção de turma funciona como um ponto de encontro onde as tensões e os conflitos podem ser resolvidos através do diálogo e da negociação” (Formosinho, J., 1997). Assim, o diretor de turma contribui para a criação de um ambiente escolar mais harmonioso e seguro, essencial para a aprendizagem.

Como o nosso professor orientador não desempenhava a função de diretor de turma, fomos distribuídos entre os outros professores de educação física que assumiam esse papel. Nesse contexto, acompanhei uma turma do 8º ano, orientada pela professora Fernanda. Embora não tenha estado muito envolvido neste contexto, por culpa própria, a professora ajudou-me e explicou-me as principais tarefas de um diretor de turma e achei importante esta função.

A direção de turma é uma peça fundamental no funcionamento das escolas, pois envolve não só a gestão da turma, mas também a promoção do sucesso escolar e do desenvolvimento global dos alunos. O diretor de turma atua como mediador, gestor e formador, garantindo que os alunos recebem o apoio necessário para o seu progresso académico e pessoal, além de fortalecer os laços entre a escola e as famílias.

### **3.2.4. Integração com o Meio**

A minha integração com o meio foi acessível, visto que fiz o meu 3º ciclo e ensino secundário na ESQP. No nosso primeiro dia na escola, tivemos uma reunião com o nosso professor orientador, com outros professores do grupo EF e com o diretor da escola. Após uma breve conversa onde nos foi explicado todo o processo do estágio e todo o trabalho que iríamos realizar, fomos “conhecer” a escola que, no meu caso, fui visitar as instalações onde passei parte da minha infância. O professor Nuno mostrou todas as instalações desde o polivalente até ao pavilhão de EF, como também “apresentou-nos” alguns docentes e não docentes da escola. Eu conhecia e lembrava-me de praticamente todos, o que foi confortante para mim. Imediatamente, também me reconheceram o que achei que não fosse possível, devido à quantidade de alunos que por ali passaram ao longo destes anos todos. Foi bom recordar algumas boas memórias que passei naquela escola e de voltar a falar

com alguns professores. De salientar o diretor João Paulo Mineiro, que nos deixou à vontade e que se mostrou sempre disponível para ajudar. Ao longo do ano letivo, sempre que nos via, tirava sempre uns minutos do seu tempo para falar um pouco connosco, o que demonstra a sua empatia e a sua humildade.

As pausas ativas foram um dos pontos que nos ajudou a integrar e a relacionar com a comunidade docente e não docente da escola e espero que os próximos núcleos de estágio mantenham esta “tradição”.

A relação com os alunos também foi boa, quer com os alunos das nossas turmas, do desporto escolar e das turmas que participaram nas nossas atividades. Também nos conseguimos relacionar com alguns grupos existentes na escola, como o Grupo Ubuntu e o CAA.

No geral, a integração na escola foi muito boa e acredito que houve um ambiente positivo entre os professores estagiários e os docentes/ não docentes e alunos.

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

O desenvolvimento profissional é um processo contínuo e dinâmico de aperfeiçoamento das competências e conhecimentos de um indivíduo ao longo da sua carreira. No contexto educacional, esse desenvolvimento envolve não apenas o aprendizado técnico, mas também a transformação pessoal e a construção de uma identidade profissional que se alinha com as exigências da prática pedagógica e as necessidades dos alunos.

Schön, D. (1983) destaca a importância da "prática reflexiva" como uma ferramenta fundamental no desenvolvimento profissional. Schön defende que os professores precisam refletir sobre as suas práticas de ensino para melhorar continuamente. Através da reflexão em ação e sobre a ação, o estagiário consegue identificar áreas a melhorar e consolidar as suas competências. Lave e Wenger (1991) introduziram o conceito de "comunidades de prática", que descreve a importância da aprendizagem colaborativa entre pares para o desenvolvimento profissional. Para um professor estagiário, o estágio funciona como uma oportunidade de participar numa comunidade educativa, onde o intercâmbio de saberes e práticas entre colegas e mentores é crucial para o seu crescimento como profissional. A observação de práticas docentes, o feedback de mentores experientes e a partilha de experiências com outros estagiários ajudam a fortalecer as competências pedagógicas.

O estágio pedagógico desempenhou um papel fundamental no meu desenvolvimento profissional, servindo como um espaço de prática concreta onde conectei a teoria e a prática. Durante esta fase, tive a oportunidade de vivenciar o ambiente escolar, aplicar conhecimentos adquiridos na formação inicial e desenvolver competências essenciais para a minha carreira como docente. Este estágio ajudou-me a melhorar vários pormenores menos bons que tinha, a melhorar também a minha capacidade crítica e gestão de tempo.

## 4. Reflexão Final

Como professor estagiário, o trabalho que desenvolvi na escola foi uma experiência de grande impacto tanto para o meu desenvolvimento profissional quanto para o crescimento dos meus alunos. A prática docente que vivenciei permitiu que aplicasse teorias pedagógicas na aula, ajustando-as às realidades e dinâmicas diárias que a profissão exige.

Durante este período, enfrentei desafios como a gestão de aula, a adaptação de conteúdos para diferentes perfis de aprendizagem e o relacionamento com os alunos. Estes obstáculos, embora às vezes difíceis, foram fundamentais para o meu crescimento, ajudando-me a desenvolver resiliência, empatia e criatividade ao encontrar soluções. Mais do que ensinar conteúdos, assumi o papel de formador de indivíduos, despertando curiosidade, promovendo pensamento crítico e fomentando um ambiente de respeito e colaboração.

A ESQP continua a ser uma instituição de qualidade e sem dúvida uma das melhores a nível nacional. O empenho dos profissionais desta escola é evidente nos excelentes resultados alcançados na mais recente inspeção geral da educação e ciência, conduzida pela IGEC, onde a escola obteve a classificação máxima (Excelente) em todos os aspetos avaliados, como a autoavaliação, liderança e gestão, qualidade do serviço educativo e desempenho, nunca antes dada a outra escola.

Ao longo deste ano tive os meus pontos fortes e os fracos. Um dos pontos fracos foi a falta de feedback motivacional. O feedback é essencial para o crescimento dos estudantes, pois não só reforça o que estão a fazer bem, como também os ajuda a perceber onde podem melhorar. Ao não oferecer esse retorno de forma consistente, pode ter havido uma perda de oportunidades para inspirar os alunos e mantê-los mais engajados no processo de aprendizagem. Outro ponto fraco que tive foi algum atraso no prazo de entrega de alguns documentos. A pontualidade em tais tarefas é crucial para garantir um fluxo contínuo de trabalho e uma coordenação eficaz entre todos os envolvidos no processo educativo. Ao reconhecer esta minha falha, acredito que é um passo para desenvolver maior disciplina e responsabilidade. A minha gestão de aula, embora geralmente positiva, teve momentos em que enfrentei alguns desafios, como manter todos os alunos envolvidos no exercício, aumentando assim o tempo potencial de aprendizagem, a distribuição de tempo pelos exercícios, o controlo disciplinar e alguma adaptação às necessidades individuais.

Por outro lado, um dos meus pontos fortes foi claramente a lecionação. Demonstrei confiança e um à vontade na aula, o que é uma característica essencial para criar um ambiente de aprendizagem positivo e dinâmico. A minha capacidade de me adaptar e encontrar soluções para problemas é outra qualidade que me distingue. Nas aulas, problemas inesperados surgem frequentemente e ser capaz de improvisar e tomar decisões rápidas é um trunfo enorme. Um ponto positivo que também foi a preparação para todas as modalidades lecionadas, o que é um aspeto importante no professor. Envolve não apenas conhecer as regras e técnicas de cada modalidade, mas também entender os seus fundamentos, estratégias e o impacto que cada uma pode ter no desenvolvimento físico, motor e social dos alunos.

Todo esse progresso só foi possível graças ao apoio essencial do professor orientador, Nuno Rodrigues. Exigente e experiente, ele sobressaiu pela sua habilidade argumentativa, clareza ao expor os conteúdos e precisão na identificação de erros. A sua orientação foi de valor incalculável, proporcionando uma base sólida de conhecimentos e metodologias que enriqueceram de forma significativa a minha formação.

Em suma, este estágio mostra que este foi um período de autoconhecimento e de compreensão das complexidades do ensino. Aprendi a importância da preparação, da flexibilidade e da constante busca por melhorar a prática pedagógica. Este caminho que iniciei como estagiário é apenas o começo de uma jornada de aprendizagens contínuas e o impacto positivo que gerei na vida dos meus alunos é algo que carregarei comigo ao longo da minha carreira como docente.

## 5. Referências

- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2006). *The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review*. Research Papers in Education, 21(1), 1–27.
- Bloom, B. S., Hastings, J. T., & Madaus, G. F. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning*. New York: McGraw-Hill.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). *A model for the teaching of games in secondary schools*. *Bulletin of Physical Education*, 10(1), 9-16.
- César, M. (2007). *Unidades Didáticas: uma proposta de elaboração*. São Paulo: Editora do Brasil.
- Darido, S. C., & Rangel, I. C. A. (2005). *Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diário da República (1991)
- [https://www.desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/dec\\_lei95\\_91\\_ef\\_de.pdf](https://www.desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/dec_lei95_91_ef_de.pdf)
- Dyson, B., & Casey, A. (2016). *Cooperative Learning in Physical Education and Physical Activity: A Practical Introduction*. Routledge.
- Formosinho, J. (1997). *A escola como organização e a participação na gestão escolar*. Porto Editora.
- Gimeno Sacristán, J. (1998). *Currículo: uma reflexão sobre a prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Guedes, D.P. (2005). *Educação Física Infantil: Aspectos Pedagógicos*. Editora Phorte.
- Hadji, C. (2001). *Avaliação desmistificada*. Porto Alegre: Artmed.
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge University Press.
- Libâneo, J. C. (2013). *Didática*. São Paulo: Cortez.
- Luckesi, C. C. (2011). *Avaliação da aprendizagem escolar: estudos e proposições*. São Paulo: Cortez.

- Nóvoa, A. (2019). *Os Professores e a sua Formação num Tempo de Metamorfose da Escola*. Educação & Realidade.
- Perrenoud, P. (1999). *Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens — Entre duas lógicas*. Porto Alegre: Artmed.
- Pianta, R. C. (1999). *Enhancing Relationships Between Children and Teachers*. American Psychological Association.
- Projeto Maia "Rubricas" - <https://drive.google.com/file/d/16hzI2IQyVRiD2crP-Z9zLXxW-dqUvZsF/view>
- Rink, J. E. (2010). *Teaching Physical Education for Learnin* 6th ed. New York: McGraw-Hill.
- Roldão, M. C. (2011). *Função docente: Natureza e construção do conhecimento profissional*. Porto Editora.
- Schön, D. (1983). *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. Basic Books.
- Scriven, M. (1967). *The methodology of evaluation*. In *Perspectives of Curriculum Evaluation*. Chicago: Rand McNally.
- Tinning, R. (2010). *Pedagogy and Human Movement: Theory, Practice, Research*. Routledge.
- Vasconcellos, C. S. (2006). *Planejamento: projeto de ensino-aprendizagem e projeto político-pedagógico*. São Paulo: Libertad.
- Vieira, F., Moreira, M. A., & Mendes, A. (2013). *O estágio pedagógico e o desenvolvimento profissional docente: Reflexões e práticas*. Revista de Educação, 21(1), 73-94.

# Capítulo II – Investigação e Inovação Pedagógica

## 1. Introdução

O desporto escolar é amplamente reconhecido como uma ferramenta essencial para o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo benefícios tanto no bem-estar físico quanto no social. Segundo Coakley (2009), a prática de desporto no ambiente escolar não só melhora a saúde física dos jovens, mas também fortalece laços sociais e promove a integração entre pares. Além disso, Bailey (2006) destaca que o envolvimento em atividades físicas regulares pode contribuir para o desenvolvimento de competências sociais, como a cooperação e o trabalho em equipa, que são fundamentais no contexto escolar.

Realizar testes físicos é essencial para garantir que os dados coletados sejam objetivos e mensuráveis, permitindo validar cientificamente os resultados. A literatura sustenta a importância destes testes para o meu trabalho de investigação. Segundo Carvalho (2012), os testes físicos oferecem indicadores claros do desenvolvimento de capacidades físicas, como a força, velocidade, agilidade e resistência. Esses dados permitem comparar o estado físico dos alunos antes e depois da intervenção com o desporto escolar, fornecendo evidências concretas sobre o impacto positivo ou negativo das atividades desportivas na sua saúde física. De acordo com Guedes & Guedes (2006), a repetição de testes físicos ao longo do tempo permite observar o progresso ou a manutenção do nível de aptidão física dos indivíduos. Isso torna possível identificar melhorias resultantes da prática regular de desporto escolar e avaliar a eficácia das atividades realizadas. Como afirma Gaya & Torres (2008), o uso de testes físicos bem estruturados em investigações sobre desporto escolar oferece uma base empírica robusta para conclusões sobre a relação entre a prática desportiva e o bem-estar físico. Isso permite que o teu estudo seja replicável e validado por outros investigadores, aumentando a sua relevância científica.

A aplicação de um questionário sobre o ambiente social da equipa nesta investigação é essencial para compreender como o desporto escolar influencia o desenvolvimento social dos alunos. De acordo com Carron e Brawley (2008), os questionários são ferramentas valiosas para medir a coesão e a qualidade das relações dentro de grupos desportivos. No contexto escolar, esses instrumentos permitem analisar como a participação no desporto escolar afeta a capacidade dos alunos de trabalhar em equipa, interagir com os colegas e desenvolver laços sociais, refletindo diretamente no seu bem-estar social. Conforme Evans e Roberts (2016), os questionários fornecem informações subjetivas sobre como os alunos percebem o ambiente social e emocional da equipa. Este tipo de instrumento permite capturar perceções sobre sentimentos de pertença, autoestima, aceitação social e inclusão, elementos que são cruciais para avaliar o bem-estar social dos estudantes. Segundo Smith e Smoll (2007), podem identificar como o desporto escolar ajuda na integração de alunos que podem estar em risco de exclusão social ou marginalização. Isto permite medir o impacto do desporto como ferramenta de inclusão e socialização, reforçando a sua importância no desenvolvimento social dos jovens.

Assim, esta investigação propõe-se a correlacionar os resultados dos testes físicos com o bem-estar físico dos alunos, e os dados do questionário com o seu bem-estar social, procurando identificar as múltiplas formas através das quais o desporto escolar pode influenciar a vida dos jovens, tanto a nível físico como no seu ambiente social.

Neste sentido, a presente investigação visa explorar o impacto do desporto escolar no bem-estar físico e social dos alunos. O principal objetivo desta investigação é avaliar de que forma a prática regular de desporto escolar influencia a condição física dos alunos, bem como as suas interações sociais e o seu bem-estar no contexto escolar.

## **2. Metodologia**

### **2.1. Participantes**

Os participantes deste estudo pertencem ao grupo-equipa de desporto escolar da modalidade de badminton, do qual o núcleo de estágio estava responsável. O grupo era composto por 21 alunos, sendo 16 alunos do género masculino (76,2%) e 5 alunas do género feminino (23,8%), com idades desde os 13 aos 17 anos.

Todos os alunos envolvidos consentiram em participar no estudo e as devidas autorizações foram solicitadas e obtidas junto da Direção da Escola para a realização do mesmo.

## 2.2. Procedimentos e Instrumentos

Para esta investigação foram utilizados dois tipos de avaliação:

Relativamente ao bem-estar físico, elaborei dois testes (Teste T e o Teste 4x10m (Anexo 32)), realizados num treino do desporto escolar, em três momentos diferentes do ano letivo, ambos amplamente reconhecidos na literatura por medirem, respetivamente, a agilidade (Semenick, 1990) e a velocidade com mudança de direção (Bangsbo, 1994). O Teste T avalia a capacidade de mudança de direção rápida, uma habilidade crítica em muitas modalidades desportivas, enquanto o Teste 4x10m mede a velocidade e a capacidade de realizar transições rápidas, indicadores chave de uma boa condição física.

A 1ª recolha de dados foi realizada em outubro, a 2ª recolha em fevereiro e a 3ª recolha em maio. Em cada teste, cada aluno realizava duas tentativas. Para a recolha destes dados, utilizei metade do pavilhão de EF e algum material da escola. Para o teste T utilizei 4 pinocos para fazer as marcações dos pontos e para o teste 4x10m utilizei 4 pinocos e 3 bolas de ténis. Para o registo dos tempos utilizei um cronómetro e apontei os mesmos numa folha de papel. Após este registo, transitei os dados para uma folha de Excel que mais tarde iria utilizar para criar uma base de dados na plataforma SPSS, para análise e tratamento dos dados (referidos em pormenor no ponto 2.3). O objetivo da realização destes dois testes consistia em perceber se a participação do aluno no desporto escolar ao longo do ano tinha influência na melhoria do seu bem-estar físico.

Relativamente ao bem-estar social, elaborei um questionário (Anexo 33). Este questionário incluiu itens que mediam o apoio social, o sentimento de integração e a qualidade das interações entre os alunos. Segundo Smith e Smoll (2007), a qualidade das interações sociais no desporto é um dos principais preditores do bem-estar social dos jovens. A prática desportiva em grupo pode promover a coesão entre os membros da equipa, fortalecer a autoestima e fomentar um sentimento de inclusão, todos fatores que contribuem positivamente para o desenvolvimento social dos alunos (Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2005).

que falava sobre o desporto escolar de uma forma geral, incluindo algumas perguntas que utilizei na minha investigação. Utilizei o *google forms* para a realização deste questionário e divulguei ao grupo-equipa através da plataforma *Classroom*, onde criei uma turma com os 21 alunos para poderem responder ao mesmo.

As questões utilizadas para análise foram as seguintes:

- *Como se sente em relação ao ambiente social durante os treinos e competições?*
- *Sente-se incluído(a) e aceite pelo grupo-equipa durante os treinos e competições?*
- *Sente que há um bom suporte emocional entre os membros do grupo-equipa durante os treinos e competições?*
- *Acha que há espaço para melhorias no ambiente social durante os treinos e competições do desporto escolar?*
- *Sente algum tipo de pressão social durante os treinos e competições?*

- *Sente-se confortável para expressar as suas opiniões e sentimentos durante os treinos e competições?*
- *Sente que há um clima positivo entre os membros do grupo-equipa?*
- *Como avalia o apoio dos treinadores e dos outros membros do grupo-equipa em relação ao seu bem-estar social durante os treinos e competições?*

Para estas questões foi utilizado o método de diferencial semântico. Em 6 questões utilizei uma escala de 1 a 5 e nas outras 2 questões utilizei opções “Não” ou “Sim”.

O bem-estar social é uma experiência altamente subjetiva, variando de pessoa para pessoa. Elaborei este questionário, pois permite captar as percepções individuais dos alunos sobre o ambiente social, as relações interpessoais e o seu sentimento de pertença no contexto do desporto escolar. O questionário também padroniza a recolha de dados, oferecendo uma forma estruturada e consistente de obter informações de todos os participantes. Isso facilita a comparação das respostas e a identificação de padrões ou tendências nas percepções dos alunos.

Nesta investigação, utilizei o questionário não para avaliar diretamente o impacto do desporto escolar no bem-estar social dos alunos, mas sim para captar as percepções que eles têm sobre esse impacto. Ou seja, o questionário não mede objetivamente as mudanças ou efeitos do desporto escolar, mas sim como os alunos interpretam e sentem a sua própria experiência no ambiente desportivo. Isto é fundamental, pois as respostas dos alunos refletem a sua opinião subjetiva sobre a integração social, o apoio recebido de colegas e professores, e a qualidade do ambiente social. Portanto, o questionário oferece uma visão das percepções dos participantes, que podem ou não corresponder aos efeitos reais do desporto escolar. Avaliar essas percepções é importante porque elas influenciam o bem-estar dos alunos e como se sentem em relação ao desporto e ao seu papel na escola.

O questionário permite obter dados diretamente dos alunos sobre a sua percepção do ambiente social e do impacto do desporto escolar no seu bem-estar social. Como o bem-estar social é uma experiência subjetiva, perguntar diretamente aos alunos é uma forma eficaz de captar essa experiência. O diferencial semântico com escala de 1 a 5 oferece uma maneira simples e padronizada para que os alunos avaliem as diferentes dimensões do seu bem-estar social, como a qualidade das relações interpessoais, a integração no grupo e o apoio social percebido. A escala de 1 a 5 é fácil de interpretar, sendo que 1 normalmente representa uma percepção mais negativa e 5, uma mais positiva. O uso de uma escala numérica permite comparar as respostas entre diferentes alunos, facilitando a análise quantitativa dos dados. Isso possibilita identificar tendências e padrões nos níveis de bem-estar social. O diferencial semântico permite captar as nuances na percepção dos alunos, uma vez que a escala permite medir variações graduais de sentimentos e atitudes. Isso é crucial para entender como diferentes aspetos do desporto escolar podem influenciar de maneira distinta o bem-estar social.

## 2.3. Análise e Tratamento de Dados

Após a importação dos dados/variáveis no software SPSS versão 29, passei à análise e tratamento dos mesmos.

Para os dados dos testes físicos (Teste T e Teste 4x10m) fiz uma análise descritiva com tabelas de frequência para cada tentativa realizada em cada momento de recolha e utilizei também a mesma análise com tabelas de frequência para as médias de cada tentativa, em cada recolha.

Na análise dos dados do questionário, utilizei uma análise descritiva com tabelas de frequência e fiz uma representação absoluta de cada questão utilizando gráficos “pie chart”.

## 3. Resultados

Para melhor compreensão das variáveis, verificar o Anexo 36.

Para os dados dos testes físicos (Teste T e Teste 4x10m) também elaborei uma análise descritiva utilizando uma tabela de frequências para cada tentativa em cada recolha e outra tabela de frequências para as médias de cada tentativa, em cada recolha.

Na tabela abaixo, apresento uma tabela de frequências de cada variável (as duas tentativas em cada recolha de dados – ambos os testes), onde observamos as médias, medianas, os desvios, os mínimos e os máximos, como também os casos válidos e omissos.

### *Estatísticas*

	TT1A	TT1B	TT2A	TT2B	TT3A	TT3B	TA1A	TA1B	TA2A	TA2B	TA3A	TA3B
N	Válido 19	19	20	20	21	21	19	19	20	20	21	21
	Omisso 2	2	1	1	0	0	2	2	1	1	0	0
Média	13,3600	13,3316	13,2530	13,2680	12,8110	12,7114	12,5263	12,5284	12,4895	12,4730	12,2410	12,1995
Mediana	13,2100	13,2600	13,1550	13,1500	12,9000	12,7800	12,6700	12,7600	12,6400	12,5750	12,3400	12,1600
Erro Desvio	,98846	1,00087	1,25267	1,27686	1,48420	1,44395	,93563	,91683	1,25524	1,28814	1,30789	1,24053
Mínimo	11,52	11,57	11,23	11,34	10,00	10,06	10,87	10,92	10,54	10,57	10,25	10,15
Máximo	15,23	15,42	16,87	16,95	16,54	16,32	14,01	13,97	15,89	15,99	15,76	15,51

Tabela 8 – Tabela de frequências de cada tentativa em cada recolha.

Falando agora apenas do Teste T (TT1A até TT3B), conseguimos perceber que de facto houve uma melhoria nos tempos executados. Na 1ª recolha, a média do TT1A foi de 13,36s, com um mínimo de 11,52s e um máximo de 15,23s. A média do TT1B foi de 13,33s, com um mínimo de 11,57s e um máximo de 15,42s. Na 2ª recolha, a média do TT2A foi de 13,25s, com um mínimo de 11,23s e um máximo de 16,87s. A média do TT2B foi de 13,27s, um mínimo de 11,34s e um máximo de 16,95s. Na 3ª recolha, a média do TT3A foi de 12,81s, um mínimo de 10,00s e um máximo de 16,54s. A média do TT3B foi de 12,71s, um mínimo de 10,06s e um máximo de 16,32s. Em relação às médias, dá para perceber que houve evolução ao longo das 3 recolhas, sendo que na 1ª e na 3ª, houve evolução entre as duas tentativas. Já na 2ª recolha, houve uma pequena regressão nos tempos entre as duas tentativas. Em relação aos tempos mínimos, conseguimos observar que houve uma boa evolução ao longo das 3 recolhas, mas em cada recolha específica, houve uma pequena regressão no tempo mínimo entre a 1ª e a 2ª tentativa. Em relação aos tempos máximos, conseguimos observar que houve uma regressão nestes tempos. Nas duas primeiras recolhas, os tempos máximos aumentam entre as duas tentativas, sendo a 3ª recolha a única que teve uma evolução de tempo da 1ª para a 2ª tentativa.

Passando agora para o Teste 4x10m (TA1A até TA3B), também conseguimos observar que houve uma melhoria dos tempos desde a 1ª tentativa da primeira recolha até à 2ª tentativa da terceira recolha. A média do TA1A foi de 12,53s, um mínimo de 10,87s e um máximo de 14,01s. A média do TA1B foi de 12,53s, um mínimo de 10,92s e um máximo de 13,97s. A média do TA2A foi de 12,49s, um mínimo de 10,54s e um máximo de 15,89s. A média do TA2B foi de 12,47s, um mínimo de 10,57s e um máximo de 15,99s. A média do TA3A foi de 12,24s, um mínimo de 10,25s e um máximo de 15,76s. A média do TA3B foi de 12,20s, um mínimo de 10,15s e um máximo de 15,51s. Em relação às médias, houve uma melhoria nos tempos ao longo das 3 recolhas. A 2ª e a 3ª recolha tiveram uma melhoria nos tempos entre cada tentativa. Já na 1ª recolha, as médias regrediram um pouco entre cada tentativa. Em relação aos tempos mínimos, houve também uma evolução ao longo das recolhas. As duas primeiras regrediram entre cada tentativa e a terceira melhorou. Já nos tempos máximos houve uma regressão ao longo das recolhas. A 2ª recolha regrediu entre as duas tentativas e na 1ª e 3ª houve melhorias.

De salientar que em ambos os testes, 2 alunos não realizaram os mesmos na 1ª recolha e 1 aluno não realizou na 2ª recolha.

Na tabela abaixo, juntei as duas tentativas de cada recolha para cada teste e observámos as médias, medianas, os desvios, os mínimos e os máximos, como também os casos válidos e omissos.

*Estadísticas*

		TT1_Avg	TT2_Avg	TT3_Avg	TA1_Avg	TA2_Avg	TA3_Avg
N	Válido	19	20	21	19	20	21
	Omisso	2	1	0	2	1	0
Média		13,3458	13,2605	12,7612	12,5274	12,4813	12,2202
Mediana		13,2350	13,1225	12,8250	12,7150	12,6175	12,3650
Erro Desvio		,98451	1,26383	1,44132	,92569	1,27074	1,25225
Mínimo		11,55	11,29	10,03	10,90	10,56	10,20
Máximo		15,33	16,91	16,43	13,99	15,94	15,64

Tabela 9 – Tabela de frequências das médias de cada tentativa, em cada recolha.

Nesta tabela podemos observar vários detalhes em comum entre os dois testes. Em ambos os casos, houve uma evolução progressiva nas médias de cada recolha, assim como nos tempos mínimos efetuados. Conseguimos também perceber que nos tempos máximos da 1ª recolha para a 2ª, houve uma regressão nos tempos, que volta a evoluir da 2ª para a 3ª recolha.

Como referi no ponto 2.3, para os dados do questionário fiz uma análise descritiva que resultou na seguinte tabela de frequências. Na tabela abaixo, apresento uma tabela de frequências de cada variável (cada questão utilizada), onde observamos as médias, medianas, os desvios, os mínimos e os máximos.

*Estadísticas*

	AMBS	INCL	EMOSUP	MELAMBS	PRESS	OPSENT	CLIP	AP
N	21	21	21	21	21	21	21	21
Média	4,48	4,71	4,48	,71	,00	4,24	4,43	4,67
Mediana	5,00	5,00	5,00	1,00	,00	4,00	5,00	5,00
Erro Desvio	,602	,463	,602	,463	,000	,539	,676	,483
Mínimo	3	4	3	0	0	3	3	4
Máximo	5	5	5	1	0	5	5	5

Tabela 10 – Tabela de Frequências do questionário

Observando as 6 questões em que utilizei a escala de 1 a 5 (AMBS, INCL, EMOSUP, OPSENT, CLIP E AP), todas as médias estão acima dos 4 valores, o que significa que a maior parte dos alunos escolheu entre as

opções 4 e 5 para responder às mesmas, sendo o OPSENT a média mais baixa ( $4,43 \pm 0,539$ ). Continuando nestas 6 questões, conseguimos observar que quatro delas têm um mínimo de 3 (AMBS, EMOSUP, OPSENT, CLIP) e duas delas têm mínimo de 4 (INCL e AP). Em relação ao máximo, todas elas têm a opção 5.

Passando às 2 questões de escolha “Não” ou “Sim” (MELAMBS e PRESS), podemos perceber pelas médias que na questão MELAMBS a maioria dos alunos respondeu a opção 1 (Sim) e na questão PRESS todos os alunos responderam a opção 0 (Não). Estas duas variáveis têm um mínimo de 0 de máximo, a questão MELAMBS tem 1 e a PRESS o máximo foi de 0.

Nestes dados, também realizei uma representação absoluta (com %) de cada questão, utilizando gráficos “pie chart”. No Anexo 34 está representada toda esta análise.

## 4. Discussão

O objetivo deste estudo passou por verificar se o desporto escolar tinha influência no bem-estar físico e social dos alunos.

Após a análise e tratamento de dados dos testes físicos, foi possível perceber que houve uma evolução progressiva em termos físicos, ao longo dos nove meses de treinos e competições do DE. Podemos confirmar isto através das médias, que foram descendo ao longo das recolhas. Teste T - TT1\_Avg: 13,35 ; TT2\_Avg: 13,26 ; TT3\_Avg: 12,76. Teste 4x10m – TA1\_Avg: 12,53 ; TA2\_Avg: 12,48 ; TA3\_Avg: 12,22. As medianas também foram descendo, logo, a evolução dos tempos executados foi positiva. Teste T – TT1\_Avg: 13,24 ; TT2\_Avg: 13,12 ; TT3\_Avg: 12,83. Teste 4x10m – TA1\_Avg: 12,72 ; TA2\_Avg: 12,62 ; TA3\_Avg: 12,37.

A prática de desporto escolar contribui diretamente para a melhoria da aptidão física dos estudantes. Fox et al. (2004) enfatizam que o desporto escolar desempenha um papel essencial no desenvolvimento de componentes fundamentais da aptidão física, como a resistência cardiovascular, força muscular, flexibilidade e composição corporal. Esses benefícios são essenciais para prevenir problemas de saúde, como a obesidade e as doenças cardíacas, desde a infância. Embora o foco aqui seja no bem-estar físico, não se pode ignorar que a saúde física está intimamente ligada à saúde mental. Strong et al. (2005) afirmam que a atividade física regular, como o desporto escolar, melhora o humor, reduz os níveis de estresse e ansiedade, e, ao mesmo tempo, promove a saúde física. Essa interconexão significa que, ao melhorar a saúde física, o desporto escolar contribui também para o bem-estar geral dos jovens.

Como está referido no ponto 3, observamos uma evolução progressiva em ambos os testes. Esta dá-se devido à presença regular destes alunos nos treinos/ competições, o que melhora significativamente a sua capacidade aeróbia, a sua musculatura e a sua saúde física no geral. Se estes 21 alunos não fossem assíduos nos treinos / competições, acredito que os resultados iam ser muito piores, o que significa que a presença assídua e a integração no DE ajuda muito o bem-estar físico do aluno.

Em ambos os testes, nos tempos máximos, da 1ª para a 2ª recolha, existe uma regressão nos tempos, sendo eles maiores na 2ª do que na 1ª. Isto pode ser justificado devido às pausas existentes em dezembro (Pausa do Natal – 14 dias (dia 20 de dezembro até dia 2 de janeiro) e em janeiro (Pausa da transição do 1º para o 2º semestre – 9 dias (dia 20 de janeiro até dia 28 de janeiro)), o que equivale a um total de 23 dias de paragem antes do momento da 2ª recolha (1ª semana de fevereiro). Estas paragens têm efeitos negativos como a redução da resistência aeróbica, a redução da capacidade cardiovascular e o aumento da fadiga, o que poderá ter provocado o aumento dos tempos máximos (Máximo) em alguns alunos -> Teste T – TT1\_Avg: 15,33 ; TT2\_Avg: 16,91. Teste 4x10m – TA1\_Avg: 13,99 ; TA2\_Avg: 15,94.

A análise dos testes físicos que indicaram uma evolução progressiva em termos de aptidão física está apoiada pela literatura. Fox et al. (2004) afirmam que o desporto escolar é essencial para desenvolver componentes fundamentais da aptidão física e Strong et al. (2005) complementam que a atividade física no desporto escolar melhora o humor e reduz os níveis de stress e ansiedade. A observação sobre a regressão nos tempos de teste na segunda recolha, atribuída a pausas significativas, é uma preocupação válida. Estudos como a de Oja et al. (2015) destacam que a interrupção da prática regular de atividade física pode resultar em perdas de desempenho, sublinhando a importância da continuidade nos treinos para manter a aptidão física. A presença regular dos alunos nos treinos e competições é fundamental para melhorar a sua capacidade aeróbia e musculatura. Isto é coerente com o estudo de Dishman e Buckworth (2002), que sugerem que a regularidade na prática de atividade física é crucial para a manutenção da saúde física e mental, reforçando que a integração no desporto escolar tem um papel positivo no bem-estar dos alunos.

Após análise e tratamento dos dados do questionário foi possível perceber que os alunos participantes neste estudo se sentiram bem integrados no grupo-equipa, partilharam um bom ambiente social e que se sentiram apoiados pelos colegas e professores ao longo dos treinos e competições. Como podemos verificar no ponto 3, as médias nas respostas com escala de 1 a 5 foram acima dos 4 valores (AMBS – 4,48; INCL – 4,71; EMOSUP – 4,48; OPSENT – 4,24; CLIP – 4,43; AP – 4,67), o que é bastante positivo e que corrobora a afirmação dita acima. Os alunos também referiram que não sentiram qualquer pressão social nos treinos / competições (todas as respostas a esta pergunta foram o “Não”). Apesar destas respostas positivas, alguns alunos também sentem que podem existir melhorias no ambiente social (MELAMBS) do grupo-equipa, como podemos observar na tabela 10 – Média: 0,71 e mediana: 1.

O desporto escolar desempenha um papel crucial no desenvolvimento de competências sociais e habilidades interpessoais. Participar em equipas desportivas permite aos jovens aprenderem a trabalhar em grupo, a respeitar regras, a lidar com vitórias e derrotas e a desenvolver a empatia e o espírito de cooperação. De acordo com Coakley (2011), o desporto oferece uma plataforma para os jovens interagirem em ambientes competitivos e cooperativos, ajudando-os a construir redes sociais e a melhorar a autoestima. O desporto escolar é também uma ferramenta para promover a inclusão social e combater a discriminação. Ao unir estudantes de diferentes origens socioeconômicas, culturais e étnicas, o desporto escolar pode ajudar a reduzir preconceitos e estigmas. Dagkas e Armour (2012) destacam a importância do desporto escolar na criação de um ambiente inclusivo, onde os jovens podem interagir e aprender sobre a diversidade, fortalecendo a coesão social.

Esta investigação revela que os alunos se sentiram bem integrados no grupo, desfrutaram de um bom ambiente social e sentiram apoio de colegas e professores, como referido acima – INCL (Média – 4,71 e Mediana – 5,00); AP (Média – 4,67 e Mediana – 5,00). Esta perceção é corroborada por Coakley (2011), que menciona que o desporto escolar proporciona uma plataforma para interações em ambientes competitivos e cooperativos, ajudando os jovens a construir redes sociais e melhorar a autoestima. Similarmente, Dagkas e Armour (2012) enfatizam que o desporto escolar cria um ambiente inclusivo que promove a diversidade e a coesão social, corroborando a observação feita de que alunos com necessidades educativas especiais (NEE) se integraram bem nas atividades. Neste estudo também sugiro que o desporto escolar ajuda os jovens a desenvolver habilidades interpessoais, como trabalho em equipa, respeito por regras e empatia. Este resultado está alinhado com a pesquisa de Weiss e Chaumeton (1992), que também observou que a participação em desporto escolar promove o desenvolvimento social e emocional dos jovens, ajudando-os a lidar com vitórias e derrotas.

Nos primeiros treinos do ano, é normal que o ambiente social não fosse o melhor pois muitos dos alunos não se conheciam entre eles. Mas este mesmo ambiente foi melhorando aos poucos à medida que iam existindo mais treinos e competições. O professor orientador e os professores estagiários também ganharam uma excelente relação e ligação com os alunos, o que fez com que eles se sentissem bem integrados, bem a nível social e apoiados durante este percurso. Um outro aspeto que fez com que a integração e o ambiente social fossem melhores, foi o apoio dos alunos mais experientes no badminton aos alunos menos experientes. Tínhamos alguns casos de alunos que não falavam e que não se expressavam muito, que mudaram esta “maneira de ser” depois de estarem incluídos no DE. Também tínhamos connosco três alunos com NEE que se integraram muito bem nos treinos e competições.

Coakley (2011) enfatiza que o desporto pode funcionar como uma ferramenta de inclusão social, ajudando a integrar pessoas de diferentes contextos socioeconómicos, culturais e étnicos. Participar em atividades físicas em grupo promove o sentimento de pertença, que é um componente essencial do bem-estar social.

## **5. Conclusão**

A presente investigação sobre a perceção dos alunos acerca do impacto do desporto escolar no seu bem-estar físico e social revelou que a prática regular de atividades desportivas no contexto escolar é vista de forma positiva pelos jovens, tanto em relação à sua condição física como nas suas relações sociais. Os resultados dos testes físicos, como o Teste T e o Teste 4x10m, foram interpretados pelos alunos como evidências de melhorias na agilidade e velocidade, destacando a importância do desporto escolar para o desenvolvimento das suas capacidades físicas. Além disso, os dados do questionário sobre o ambiente social do grupo desportivo sugeriram que a prática de desporto escolar é percebida como um fator que favorece a coesão social, o sentimento de integração e o apoio mútuo, reforçando a sua contribuição para o bem-estar social dos alunos.

No entanto, esta investigação apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. A amostra utilizada foi relativamente pequena, o que pode restringir a generalização das percepções dos alunos para uma população mais ampla. Além disso, o período de recolha de dados foi curto, limitando a capacidade de observar variações mais significativas ao longo do tempo nas percepções de bem-estar físico e social dos participantes. Para obter resultados mais conclusivos e representativos, futuras investigações devem envolver um número maior de participantes e adotar um período de recolha de dados mais extenso, de forma a captar melhor as percepções das variações e o impacto a longo prazo do desporto escolar. Outra limitação que tive foi a não utilização de um questionário validado. A falta de validação do instrumento de investigação pode comprometer a confiabilidade e a validade dos dados obtidos, uma vez que um questionário não testado pode não medir com precisão as percepções dos alunos sobre o impacto do desporto escolar. A validação de um questionário é crucial para garantir que as perguntas sejam relevantes, claras e que realmente capturem as dimensões do fenómeno em estudo. Sem essa validação, os resultados podem refletir interpretações enviesadas ou imprecisas, dificultando a comparação com estudos anteriores e a generalização das conclusões. Além disso, a ausência de um questionário validado pode levar a uma maior variabilidade nas respostas, o que pode obscurecer as relações entre a prática desportiva e o bem-estar dos alunos. Para futuras investigações, é recomendável que se considere a utilização de questionários validados ou que se realize um processo de validação para o instrumento utilizado. Isso não apenas aumentará a credibilidade dos dados, mas também permitirá uma análise mais robusta e significativa do impacto do desporto escolar nas percepções dos alunos sobre o seu bem-estar físico e social.

Apesar dessas limitações, as percepções obtidas estão alinhadas com a literatura existente, sugerindo que a prática desportiva escolar é vista pelos alunos como uma contribuição significativa para o seu desenvolvimento físico e social. Futuros estudos poderão beneficiar de uma abordagem longitudinal, explorando a diversidade de modalidades desportivas e como são percebidas em relação a diferentes dimensões do bem-estar dos jovens.

## 6. Referências

Bailey, R. (2006). *Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes*. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.

Bangsbo, J. (1994). *Fitness training in football: A scientific approach*. HO & Storm.

Coakley, J. (2011). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill.

Coakley, J. (2011). *Youth Sports: What Counts as "Positive Development?"* *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82(3), 27-32. doi:10.1080/07303084.2011.10598260

Dagkas, S., & Armour, K. (2012). *Inclusion and Exclusion Through Youth Sport*. Routledge.

- Dagkas, S., & Armour, K. (2012). *The Role of Physical Education in the Development of Inclusive School Cultures*. In L. A. W. L. M. (Ed.), *Physical Education: Key Concepts for the 21st Century* (pp. 131-142). Routledge.
- Dishman, R. K., & Buckworth, J. (2002). *Increasing Physical Activity: A Quantitative Review of Interventions*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(2), 278-292. doi:10.1097/00005768-200202000-00018
- Fox, K. R., Cooper, A., & McKenna, J. (2004). *The School and Promotion of Children's Health-Enhancing Physical Activity: Perspectives from the United Kingdom*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(4), 338-358.
- Fox, K. R., Hillsdon, M., & Murgatroyd, S. (2004). *The Importance of Physical Activity for Health: A Comprehensive Review of the Evidence*. In *Health and Fitness* (pp. 51-72). Routledge.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). *Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development*. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Oja, P., Titze, S., Bauman, A., Kearney, P., & Zuckerman, S. (2015). *Health Benefits of Different Physical Activity Recommendations: A Systematic Review of the Evidence*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(5), 529-540. doi:10.1111/sms.12314
- Semenick, D. (1990). *Tests and measurements: The T-test*. *National Strength & Conditioning Association Journal*, 12(1), 36-37.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). *Coaching the coaches: Youth sport as a scientific enterprise*. Rowman & Littlefield.
- Strong, W. B., Malina, R. M., & Ransdell, L. (2005). *Evidence Based Physical Activity for School-Aged Youth*. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. doi:10.1016/j.jpeds.2005.01.055
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., et al. (2005). *Evidence-Based Physical Activity for School-Age Youth*. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. R. (1992). *Motivational Orientation in Sport*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 115-155). Human Kinetics.

## **Anexos**

***Anexo 1 – Inventário do material escolar de EF***

**Bolas – Exterior**

MATERIAL	QUANTIDADE
Bolas Basquetebol	14
Bolas Voleibol	14
Bolas Andebol	24
Bolas Esponja	9
Rugby	12
Bolas Corfebol	14
Bolas Futsal	10

**Bolas - Interior**

MATERIAL	QUANTIDADE
Bolas Basquetebol	12
Bolas Voleibol	10
Bolas Andebol	14
Bolas Esponja	9
Bolas Corfebol	14
Bolas Futsal	10

MATERIAL	QUANTIDADE
Minitrampolim	2
Plinto	1
Praticáveis	4
Colchão de Queda	3
Colchões	40

**Ginástica**

**Desporto Escolar – Badminton**

MATERIAL	QUANTIDADE
Raquetes	14
Caixas de Volantes	10
Redes montáveis	5

**Outro Material**

MATERIAL	QUANTIDADE
Fita métrica 20m	2
Caixa senta e alcança	1
Balança Biopedância	1
Coluna de som	3
Coletes/fitas	4x20
Cones – vários tamanhos	11
Bolachas	100
Sinalizadores	100
Escadas	4
Barreiras – 3 tamanhos diferentes	30
Pesos de 1/2/3/4kg	4 de cada
Peso tornozelo	8
Bonus	3
Bola Medicinal	10

Discos/Fresby	8
Tabela Caixas de Volantes	10
Fitas/Redes	8
Skates	4
Blocos de Partida	2
Caixa de capacetes	1
TRX	8
Raquetes de badminton	61
Sacos Desportivos	10
Mesas de Ténis	3
Arcos	21
Bolas de ténis	50
Cestos de Corfebol	4
Varões	6
Fasquias	2

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

2º Semestre																																						
FEVEREIRO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29						
MARÇO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
MAIO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
JUNHO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					

Legenda:

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

## Anexo 3 – Plano anual de atividade

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p>As atividades do núcleo de estágio integram o projeto denominado "Pensa diferente vive o desporto/DE Ativo" indo de encontro aos seus objetivos primordiais: 1- A promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis"; 2- A promoção do desporto para todos visando a inclusão de alunos com necessidades educativas especiais.</p> <p>As atividades foram programadas com o intuito de o núcleo de estagiários continuar a proporcionar aos alunos da nossa escola atividades extracurriculares, com o intuito de os alunos experienciarem diversas atividades/modalidades desportivas diferentes daquelas que estão habituados a praticar e que são programadas e aplicadas nas aulas de educação física. Estas atividades têm como objetivo primordial mostrar aos alunos os diferentes benefícios da atividade física e de certa forma mostrar-lhes a panóptia de atividades que podem ser realizadas. Neste sentido, de uma forma geral as atividades aqui propostas têm como finalidade incutir nos alunos o gosto pela prática desportiva ao longo da vida.</p>	
<p><b>Atividades a realizar ao longo do ano letivo</b> Estas atividades serão destinadas aos alunos da escola e comunidade escolar, dinamizadas ao longo do ano letivo, organizadas em grupos equipa ou através da realização de atividades pontuais.</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar e desenvolver o gosto pela modalidade desportiva praticada no clube do desporto escolar;</li> <li>Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância, de responsabilidade;</li> <li>Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de jogo e competição;</li> <li>Promover a aquisição de competências físicas e táticas, na via de uma evolução desportiva e da formação integral do jovem;</li> <li>Desenvolver atitudes de sociabilidade, o espírito de equipa, hábitos de vida saudável, gosto pela prática da atividade desportiva e pelas</li> </ul>	<p><b>Clubes do Desporto escolar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ténis de mesa – Dina Rodrigues</li> <li>Patinagem – Dina Rodrigues</li> <li>Futsal Juvenis masculinos – Marco Rodrigues</li> <li>Futsal Iniciados masculinos – Marta André</li> <li>Ténis – Marta André</li> <li>Badminton iniciados – Nuno Rodrigues (colaboração grupo de estágio)</li> <li>Badminton juvenis – Nuno Rodrigues (colaboração grupo de estágio)</li> <li>Basquetebol Iniciados Masculinos – Sérgio Antunes</li> <li>Basquetebol Iniciadas Femininas – Sérgio Antunes</li> </ul>

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p>atividades rítmicas e expressivas nos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento integral;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melhorar a expressão corporal e contribuir para uma melhor prestação nas atividades expressivas.</li> </ul> <p><b>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas;</li> <li>Promover o gosto pela prática da atividade desportiva;</li> <li>Oferecer mais opções de atividade física, proporcionando conhecimento;</li> <li>Envolver a comunidade estudantil.</li> </ul> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover e divulgar atividades realizadas pelo grupo de educação física e o trabalho desenvolvido pelos grupos equipa do desporto escolar;</li> <li>Colaborar na divulgação das atividades da escola à comunidade escolar;</li> <li>Envolver alunos na divulgação do trabalho desenvolvido pelo grupo de educação física.</li> </ul> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolver hábitos de vida saudável;</li> <li>Desenvolver o gosto pela prática desportiva;</li> <li>Divulgar a escola à comunidade.</li> </ul>	<p><b>Pensa Diferente Vive o Desporto / DE Ativo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos inscritos do DE Escola Ativa</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> Ao longo do ano</p> <p><b>Divulgação de atividades do grupo na página do Facebook e Instagram (Grupo de estágio) "Pensa diferente vive o desporto" Colaboração com a QTV, jornal e rádio da escola (Grupo de Ed. Física e núcleo de estágio)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunidade escolar</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> Ao longo do ano letivo</p> <p><b>FITESCOLA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunidade escolar</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> Ao longo do ano letivo</p>

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p><b>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio e professora Dina Rodrigues):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proporcionar um tempo de mobilidade;</li> <li>Promover um estilo de vida "ativo";</li> <li>Envolver a comunidade escolar em atividades desportivas.</li> </ul> <p><b>Atividades a realizar no 1º Semestre</b></p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar e desenvolver o gosto pelas modalidades desportivas;</li> <li>Desenvolver atitudes de sociabilidade;</li> <li>Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros, salvaguardando o seu bem-estar;</li> <li>Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável;</li> <li>Participar em eventos realizados pela escola e demonstrando o trabalho realizado na disciplina de Educação Física;</li> <li>Promover atitudes de solidariedade pelos outros.</li> </ul> <p><b>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o gosto pela prática de jogos tradicionais;</li> <li>Convívio;</li> <li>Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas.</li> </ul>	<p><b>PAUSAS ATIVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunidade escolar (especial atenção a professores e pessoal não docente)</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> Ao longo do ano letivo</p> <p><b>Comemoração da Semana/Dia Europeu do Desporto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>2023 Lançamentos</b></li> <li>Turmas com aulas de Educação Física</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> 1º Semestre – Entre 22 e 29 de setembro</p> <p><b>Torneio de jogos tradicionais portugueses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Turmas com aulas de Educação Física</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> 1º Semestre – 8 ou 15 de novembro (período da manhã)</p>

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar e desenvolver o gosto pelo atletismo;</li> <li>Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância e de responsabilidade;</li> <li>Desenvolver atitudes de sociabilidade;</li> <li>Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de competição;</li> <li>Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável;</li> <li>Participar em eventos realizados pela escola e demonstrando o trabalho realizado na disciplina de Educação Física;</li> <li>Promover atividades de competição desportivas, tendo em vista a aquisição de novas competências.</li> </ul> <p><b>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dar a conhecer atividades físicas adaptadas;</li> <li>Promover a inclusão;</li> <li>Incutir aspetos psicossociais, respeito, cooperação, espírito de equipa;</li> <li>Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas;</li> <li>Promover o espírito de igualdade de oportunidades.</li> </ul>	<p><b>Corta-Mato Turma (out e nov) Escolar (dez)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos de 3º Ciclo e Secundário</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> 1º Semestre – Outubro e novembro</p> <p><b>Corta-Mato Escolar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos de 3º Ciclo e Secundário</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> 1º Semestre – 7 de dezembro</p> <p><b>Dia Internacional das pessoas com deficiência</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunidade escolar (turmas que estão a ter EF)</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> 1º Semestre – 04 de dezembro (período da manhã)</p>

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p><b>Atividades a realizar no 2º Semestre</b></p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar e desenvolver o gosto pelo atletismo;</li> <li>Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância e de responsabilidade;</li> <li>Desenvolver atitudes de sociabilidade;</li> <li>Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de competição;</li> <li>Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável;</li> <li>Participar em eventos realizados pela escola e demonstrando o trabalho realizado na disciplina de Educação Física;</li> <li>Promover atividades de competição desportivas, tendo em vista a aquisição de novas competências e permitir a prática da corrida / salto em locais preparados para competições oficiais (Complexo Desportivo).</li> </ul> <p><b>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o gosto pela prática desportiva.</li> <li>Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas;</li> <li>Proporcionar sensações diferentes, tais como a liberdade e a superação dos limites do corpo.</li> <li>Proporcionar aos alunos nova experiência desportiva;</li> <li>Promover o gosto pela prática desportiva.</li> </ul>	<p><b>MegaSprinter / MegaKilómetro Escola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos de 3º Ciclo e Secundário</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> 2º Semestre – 5 de fevereiro</p> <p><b>Desportos de aventura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunidade escolar</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> 2º Semestre – 4 a 7 de março</p>

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar e desenvolver o gosto pelas modalidades desportivas coletivas;</li> <li>Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância, de responsabilidade e de solidariedade;</li> <li>Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de jogo e competição;</li> <li>Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável;</li> <li>Participar em eventos realizados pela escola e demonstrando o trabalho realizado na disciplina de Educação Física.</li> </ul> <p><b>Objetivos (Atividade dos Grupos de Estágio):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cooperação entre núcleos de estágio.</li> </ul> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar e desenvolver o gosto pela prática de atividade física;</li> <li>Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança e de autonomia;</li> <li>Desenvolver nos alunos estilos e hábitos de vida saudável;</li> <li>Proporcionar a prática de desportos de inverno;</li> <li>Incentivar o convívio entre os alunos em espaços diferentes da escola.</li> </ul>	<p><b>Junior NBA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos de 3º Ciclo e Secundário</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> 2º Semestre –</p> <p><b>Atividade entre grupos de estágio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunidade escolar</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> 2º Semestre – Março</p> <p><b>Atividade de Desportos de Inverno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alunos da escola</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> 2º Semestre – sexta e sábado de março</p>

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p><b>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dar a conhecer bons hábitos alimentares e de saúde.</li> </ul>	<p><b>Palestra Nutrição/Saúde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Turmas de ensino secundário dos professores estagiários</li> </ul> <p><b>Calendarização:</b> 2º Semestre – 11 de abril</p>

#### Anexo 4 - Proposta de conteúdos programáticos

5 matérias de nível introdução e 1 matéria de nível elementar	10º	JDC	Basquetebol	I ou E
	10º	JDC	Futebol/Futsal	I ou E
	10º	Ginástica	Aparelhos	I ou E
	10º	Atividades Rítmicas Expressivas	Dança	I ou E
	10º	Atletismo, patinagem, raquetas e outras	Atletismo	I ou E
	10º	Atletismo, patinagem, raquetas e outras	Badminton	I ou E
	10º	Aptidão Física		
	10º	Conhecimentos		
4 matérias de nível introdução e 2 matérias de nível elementar	11º	JDC	Andebol	I ou E
	11º	JDC	Voleibol	I ou E
	11º	Ginástica e Atletismo	Acrobática	I
	11º	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Tradicionais	I ou E
	11º	Opção	Badminton	I ou E
	11º	Opção	Jogos Tradicionais Portugueses	I ou E
	11º	Aptidão Física		
11º	Conhecimentos			
3 matérias de nível introdução e 3 matérias de nível elementar	12º	JDC	Basquetebol	I ou E
	12º	JDC	Futebol/Futsal	I ou E
	12º	Ginástica e Atletismo	Atletismo	I ou E
	12º	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Sociais	I ou E
	12º	Opção	Judo	I
	12º	Opção	Jogos Tradicionais Portugueses	I ou E
	12º	Aptidão Física		
	12º	Conhecimentos		

Anexo 5 - Grelha de avaliação

Semestres	1º Semestre										
	Conhecimentos   Capacidades   Atitudes e Comportamentos									Avaliação 1º Semestre	
Domínios   Descritores	A,B,C,D,E,F,G,H,I										
PASEO	Conhecimentos e capacidades (80%)					Comunicação, atitudes e comportamentos (20%)					
	Saber Científico   Expressão			Média		Comunicação, atitudes e comportamentos em ambientes de aprendizagem					
Nomes dos Alunos	BASQ	BAD	GINA	APT	TES	Simples	Ponderada	Total	Ponderado	AAV	NOTA
Semestres	1º Semestre										
Competências	Informação, Comunicação e Linguagem			Desenvolvimento Pessoal e Autonomia				Relacionamento Interpessoal		Total	
Evidências	. Revela rigor científico . Fundamenta . Contextualiza	. Mostra comunicação adequada (verbal e não verbal) . Tem um discurso fluente, claro e coerente	. Revela rigor terminológico	. É persistente, resiliente . É empenhado . Realiza os trabalhos . Cumpre os prazos . É pontual . É assíduo	. É criativo . Tem iniciativa . É autónomo . Concretiza . Dinamiza	. Revela autoconfiança . É crítico e autocrítico . É pertinente	. Interage positivamente . Cooperar, colabora . Negoceia, debate . Constrói	. Ouve . Aceita . Espera . Respeita			
Nome   Cotação	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5		20

Anexo 6 - Critérios de avaliação

CRITÉRIOS E INDICADORES DE AVALIAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA – Ensino Secundário			
DOMÍNIOS	DOMÍNIOS CURRICULARES	OBJETIVOS GERAIS	%
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	Jogos Desportivos Coletivos	<p><b>10º Ano</b> – 5 matérias de Nível de Introdução e 1 matéria de Nível Elementar</p> <p><b>11º Ano</b> – 4 matérias de Nível de Introdução e 2 matérias de Nível Elementar</p> <p><b>12º Ano</b> – 3 matérias de Nível de Introdução e 3 matérias de Nível Elementar</p>	80%
	Ginástica		
	Atletismo, patinagem, raquetes, outras		
	Atividades Rítmicas Expressivas		
	Aptidão Física		
	Ginástica	<p><b>10º Ano</b> Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável - capacidades físicas, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade, qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos - fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas: sedentarismo e a evolução tecnológica, poluição, urbanismo e 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.</p> <p><b>11º Ano</b> 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 - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p><b>12º Ano</b> 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. 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” - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.</p>	
	Atletismo, patinagem, raquetes, outras		
	Atividades Rítmicas Expressivas		
	Aptidão Física		
	Conhecimentos		
COMUNICAÇÃO E ATITUDES	Informação, Comunicação e Linguagem	<p>Revela rigor científico e terminológico Fundamenta / Contextualiza Mostra comunicação adequada Tem discurso fluente, claro e coerente</p>	20%

<b>COMPORTAMENTOS</b>	<b>Desenvolvimento Pessoal e Autonomia</b>	<p>É persistente, resiliente, empenhado  Realiza os trabalhos / Cumpre os prazos  É assíduo / Pontual  É criativo / Tem iniciativa / É autónomo  Revela autoconfiança  É crítico / autocrítico/Pertinente</p>	
	<b>Relacionamento Interpessoal</b>	<p>Interage positivamente  Coopera / Colabora / Negoceia / Debate  Constrói consensos  Ouve / Aceita / Espera / Respeita</p>	

Anexo 7 - Recolha de informação intercalar de avaliação



Direção de Turma

PÁGINA N.º 1

ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS / CÓDIGO 404676



**Recolha de informação intercalar de avaliação**

**1 | Identificação**

Disciplina	Educação Física	Semestre	1º	Ano	11º	Turma	A
Professor(a)	Diretor(a) de Turma		Conceição Alves				

**2 | Informação Intercalar de Avaliação**

N.º	Nome do Aluno	Testes escritos	Outros elementos de avaliação *	Participação			Comportamento		Desempenho	
				B	R	N	B	M	R	N
				Bo	Razo	Nulla	Bo	Mau	Regu	Nulla
				av	av	av	av	av	lar	av
				el	ve	ve	ve	ve	me	me
									nt	nt
									te	te
									ra	ra
									am	am
									en	en
									te	te
									nu	nu
									nc	nc
									ca	ca

RECOLHA DE INFORMAÇÃO INTERCALAR DE AVALIAÇÃO

PÁGINA N.º 2


**3 | Outros elementos de avaliação \***

--


**4 | Validação**

O(A) Professor(a) da disciplina no ano letivo 2023/2024		
Data	Covilhã, de de 20	Assinatura:
O(A) Diretor(a) de turma no ano letivo 2023/2024		
Data	Covilhã, de de 2023	Assinatura

Anexo 8 - Plano anual de atividades letivas

		ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS – COVILHÃ GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANEAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES LETIVAS			
ENSINO SECUNDÁRIO					
Área das Atividades Físicas					
	Jogos desportivos coletivos	Ginástica	Atletismo/ Patinagem/ Raquetes / Outros	Atividades <u>rítmicas</u> , <u>Expressivas</u>	Aptidão Física
10º Ano	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18
11º Ano	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18
12º Ano	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12
Área dos Conhecimentos (8 – 10 aulas)					
10º Ano	- 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 <u>European Resuscitation Council (ERC)</u> ; 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 <u>Heimlich</u> ).				
11º Ano	- 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.				
12º Ano	- 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. - 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.				

Obs: A distribuição das atividades, a lecionar ao longo do Ano Letivo será da responsabilidade dos docentes. Assim, dever-se-á ter em conta a rotação dos espaços bem como o material existente para cada modalidade. Nos anos 11º e 12º, de acordo com o programa, ir-se-á optar por duas das modalidades coletivas; por atletismo ou Atividades Gimnicas e por duas Atividades Alternativas, devendo as horas atribuídas às diversas modalidades reverter para as selecionadas.

		ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS – COVILHÃ GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANEAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES LETIVAS ENSINO PROFISSIONAL	
---	--	---	--

10º Ano	Modulo 1 Jogos Desportivos Coletivos I	Modulo 14 <del>Ativ.</del> Física/ Contextos e Saúde I	Modulo 4 Ginástica I	Modulo 13-1 Aptidão Física	Modulo 10 Dança I	Modulo 7 Atletismo/ Raquetes/ Patinagem I
	N.º de aulas 14	N.º de aulas 4	N.º de aulas 12	N.º de aulas 12	N.º de aulas 7	N.º de aulas 14
11º Ano	Modulo 13-2 Aptidão Física	Modulo 15 <del>Ativ.</del> Física/ Contextos e Saúde II	Modulo 8 Atletismo/ Raquetes/ Patinagem II	Modulo 5 Ginástica II	Modulo 11 Dança II	Modulo 2 Jogos Desportivos Coletivos II
	N.º de aulas 12	N.º de aulas 4	N.º de aulas 14	N.º de aulas 12	N.º de aulas 6	N.º de aulas 14
12º Ano	Modulo 9 Atividades de Exploração da Natureza	Modulo 16 <del>Ativ.</del> Física/ Contextos e Saúde III	Modulo 12 Dança III	Modulo 6 Ginástica III	Modulo 3 Jogos Desportivos Coletivos III	Modulo 13-3 Aptidão Física
	N.º de aulas 14	N.º de aulas 4	N.º de aulas 6	N.º de aulas 12	N.º de aulas 14	N.º de aulas 12

## Anexo 9 - Regulamento interno

### Artigo 184º

#### Atributos dos Professores

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

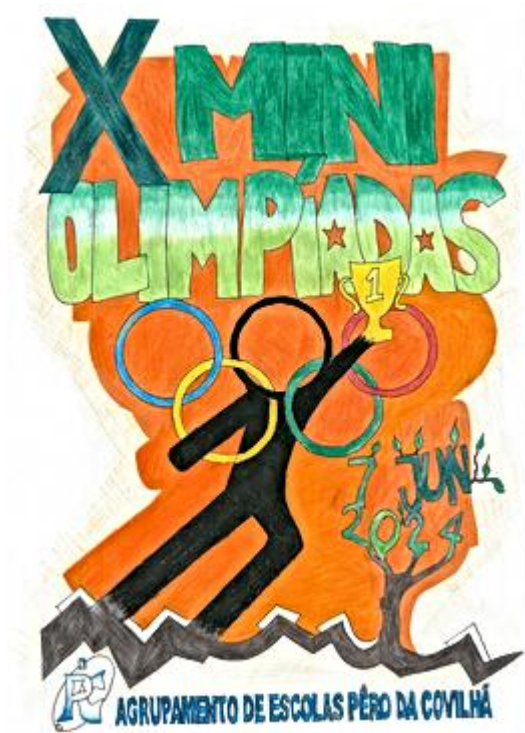
b) Devem ter controlo do barulho por vezes provocado pelo entusiasmo;

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

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

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

Anexo 10 – Dia Olímpico





**2º Ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário**

# **UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL**

**Secundário – 12º ANO – Escola Secundária Quinta das  
Palmeiras**

**Discente:**

M12621, Diogo Cruz

**Docente:**

Prof. Nuno Rodrigues

Prof. Doutor António Vicente

Covilhã, 15 de janeiro de 2024

# ÍNDICE

## Conteúdo

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	2
<b>MÓDULO 1 – ANÁLISE DO BASQUETEBOL EM ESTRUTURAS DE CONHECIMENTO</b> .....	3
<b>MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM</b> .....	30
<b>MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS</b> .....	32
<b>MÓDULO 4 – DETERMINAR A EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS</b> .....	41
<b>MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS</b> .....	42
<b>MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO</b> .....	46
<b>MÓDULO 7 – DESENHO DAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAGEM / CRIAR PROGRESSÕES DE ENSINO</b> .....	41
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	44

## INTRODUÇÃO

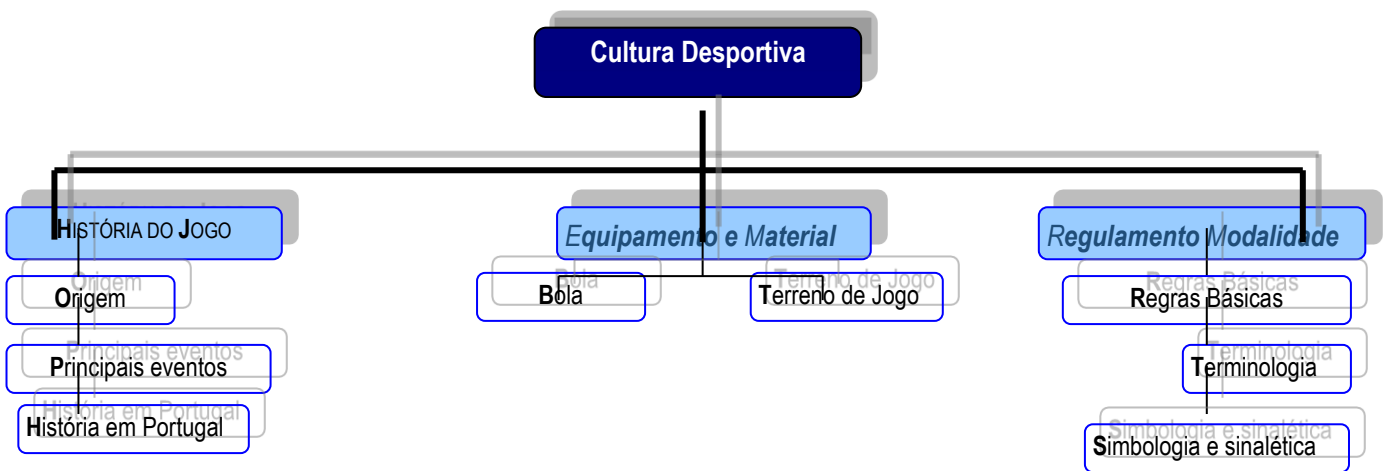
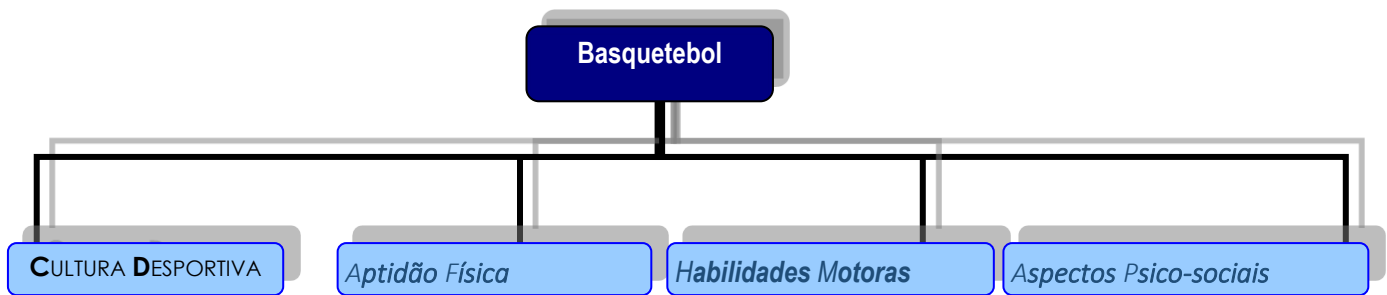
O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), destina-se a alunos do 12º ano de escolaridade, seguindo as orientações do Programa de Educação Física do Ensino Secundário.

A modalidade Basquetebol, como jogo coletivo contribui para a formação e educação das crianças e dos jovens, pois com a prática desta modalidade verifica-se um incremento das relações de grupo, uma aquisição/melhoria das habilidades motoras, também da satisfação das necessidades lúdicas e ainda através da solicitação dos processos cognitivos e da sua incidência energética/funcional.

Estruturalmente o presente documento divide-se em 3 grandes fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação - Na fase de análise tem-se em consideração um conjunto de informações sobre a modalidade em questão – módulo 1 – (Categorias Transdisciplinares do Conhecimento: cultura desportiva, fisiologia do treino e condição física, habilidades motoras, e conceitos psicossociais), a análise do envolvimento – módulo 2 – (condições de aprendizagem, equipamento, segurança e rotinas) e dos alunos – módulo 3 – (avaliação formativa referenciada ao critério – listas de verificação).

Segue-se a fase das decisões: no módulo 4 determina-se a extensão e sequência dos conteúdos selecionados, definem-se os objetivos no módulo 5 e no módulo 6 configura-se a avaliação (inicial, formativa, contínua e sumativa). Por fim, no módulo 7 criam-se as progressões de ensino (atividades de aprendizagem). No final de todo este processo, surge a fase de aplicação, o(s) planos de aula.

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



## **História da Modalidade**

No início de dezembro de 1891, o canadiano Dr. James Naismith, professor de educação física e instrutor da escola Associação Cristã Internacional de Jovens (YMCA), em Springfield, Massachusetts, EUA, tentava com que a sua turma de educação física se mantivesse ativa durante um dia chuvoso. Procurou um jogo/atividade que pudesse realizar dentro da escola, para manter os seus alunos ocupados e em níveis adequados de aptidão física durante os longos invernos. Após rejeitar algumas ideias que não eram adequadas, começou a escrever regras básicas e pregou uma cesta (de pêssegos) numa parede a 3,05m de altura. Em contraste com as redes modernas, esta cesta manteve o seu fundo e as bolas tinham de ser recuperadas após cada cesto convertido. Isto provou-se ineficiente e fez com que retirassem o fundo das cestas.

Na altura, o basquetebol era jogado com uma bola de futebol. As primeiras bolas eram produzidas em cor castanha, mas no final da década de 1950, para que a bola fosse mais visível tanto para os jogadores como para os espetadores, introduziu-se a bola de cor laranja, que é atualmente de uso comum. O uso do drible não fazia parte do jogo original. O único meio de movimento da bola era através do passe. O drible foi eventualmente introduzido, mas era limitado devido à forma assimétrica da bola. Só por volta dos anos 50 é que o drible se tornou uma parte importante do jogo, devido à melhor fabricação das bolas de jogo.

As cestas originalmente introduzidas neste jogo foram usadas até 1906, quando finalmente foram substituídas por aros metálicos com uma tabela por trás. Quando um atleta coloca a bola dentro do cesto, a sua equipa ganhava um ponto. A equipa que ganhasse mais pontos, ganhava o jogo. As cestas eram originalmente pregadas às varandas, onde normalmente o público se colocava para ver os jogos, mas isto tornou-se impraticável quando os espetadores começaram a interferir com os lançamentos. A tabela foi introduzida para evitar estas interferências e adicionou um fator ao jogo, que foi o ressalto.

O primeiro jogo foi realizado em dezembro de 1891 e foi um êxito. Arbitrado pelo seu inventor, James Naismith, este jogo foi disputado por 9 homens de cada lado. Um aluno do professor Naismith, propôs que o nome deste jogo fosse “basketball” devido à utilização de cestas (“basket”) e de bola (“ball”), tendo obtido a sua concordância. Em 1892, foram publicadas as treze primeiras regras do jogo. O basquetebol teve um grande

sucesso nos Estados Unidos e a maior parte das universidades começaram a aderir à sua prática. Mais tarde, esta modalidade chegou à Europa e a outros continentes. A prática do basquetebol na Europa iniciou-se em 1893, quando alguns soldados americanos que estavam de passagem por Paris, fizeram uma demonstração deste jogo. Os poucos espetadores presentes na rua descobriram os valores e morais deste novo jogo.

Posteriormente, muitas outras regras foram introduzidas, aperfeiçoando o desporto e que acabou por conquistar um maior número de adeptos para a sua prática. Devido à sua enorme popularidade, foi necessária a universalização no sentido de unificar as regras com o objetivo de todos os países se poderem defrontar. A 18 de julho de 1932, é fundada a FIBA (Federação Internacional de Basquetebol) no primeiro congresso internacional de basquetebol, realizado em Genebra. Em 1935, a FIBA organizou em Genebra o primeiro campeonato da Europa de basquetebol e, posteriormente, o seu reconhecimento traduziu-se na admissão do desporto nos Jogos Olímpicos de Berlim em 1936.

Em 1927, foi fundada a Federação Portuguesa de Basquetebol e em 1933 foi estreado o primeiro campeonato de Portugal, que teve como campeão o Sport Clube Conimbricense.

## **Caraterização do Jogo**

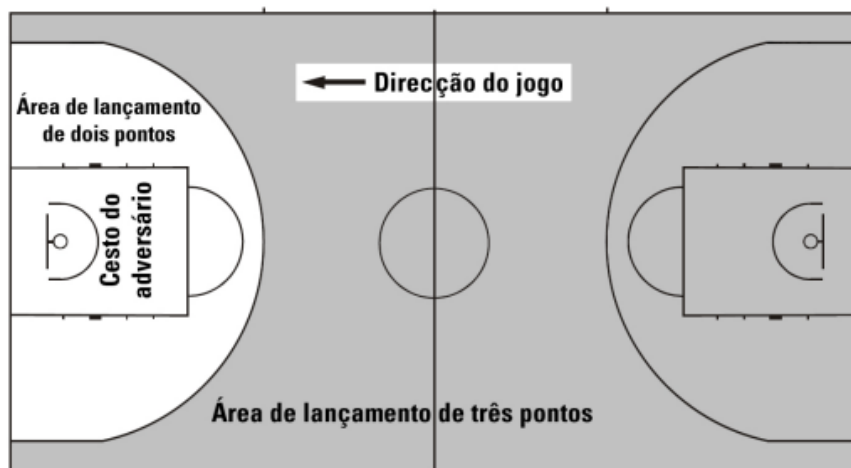
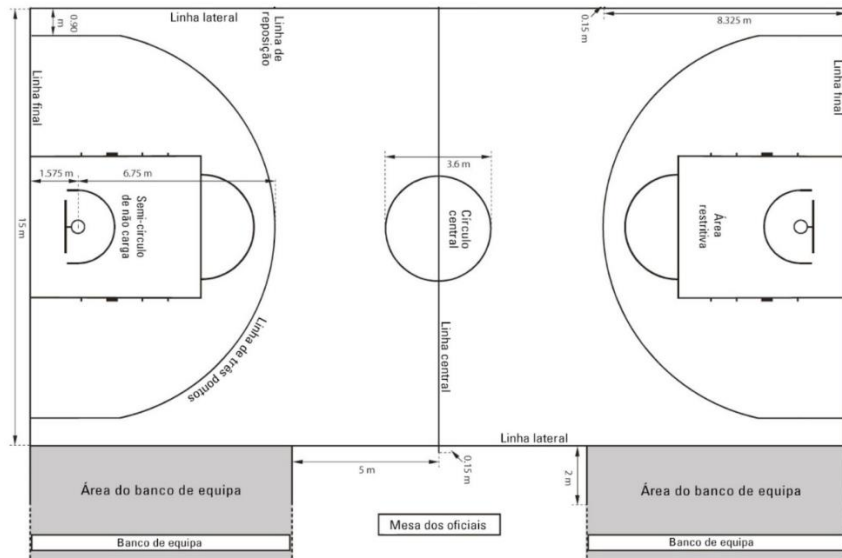
O Basquetebol é jogado por 2 equipas de 5 jogadores cada. O objetivo de cada equipa é converter pontos no cesto do adversário e evitar que a outra equipa converta pontos. A equipa que obtiver mais pontos no fim do jogo vence. Em caso de empate, exceto em situações especiais, há que realizar um ou vários prolongamentos de cinco minutos para se encontrar o vencedor. O jogo é controlado pelos árbitros, oficiais de mesa e um comissário, se presente (FIBA, 2019).

## **Campo de Jogo e Equipamento**

### Campo de jogo

O recinto de jogo deve ter uma superfície plana e dura, com 28m de comprimento por 15m de largura. O campo de jogo deve ser delimitado por linhas limite, que

consistem em linhas finais e laterais. Estas linhas não fazem parte do campo de jogo. Junto a cada linha final está colocada uma tabela, onde se fixa o cesto, que se encontra colocado a 3,05 metros do solo.



**Figura 1:** Campo de Jogo

## Equipamento

- Tabelas e respetivos suportes;
- Bolas de basquetebol
- Cronómetro de jogo;
- Quadro de marcação;
- Aparelho de 14/24 segundos;
- Cronómetro de descontos de tempo;
- Boletim de jogo;
- Placas de faltas de jogadores;
- Sinais de faltas de equipas (normalmente incluído no quadro de marcação);
- Seta de posse alternada;
- Campo de jogo e iluminação adequada.

## **Regulamento**

### Regras Básicas

#### **Tempo de jogo:**

- O jogo consiste em 4 períodos de 10 minutos;
- Existe um intervalo de 2 minutos entre o 1º e 2º período e também entre o 3º e 4º período. Entre o 2º e o 3º período, realiza-se um intervalo de 10 ou 15 minutos, dependendo do escalão.
- Se o resultado estiver empatado no final do quarto período, o jogo deve continuar por tantos prolongamentos de 5 minutos cada um, quantos os necessários para anular o empate.

#### **Início e fim de um período:**

- O primeiro período inicia-se com uma bola ao ar, lançada pelo árbitro, no círculo central;

- Os demais períodos ou prolongamentos iniciam-se quando a bola está à disposição do jogador que fará a sua reposição de fora do campo, utilizando o sistema da posse de bola alternada.
- As equipas devem trocar de cestos para a segunda parte.

### **Pontuação de jogo:**

- Um lançamento é convertido quando uma bola viva entra por cima no cesto e permanece ou passa totalmente através do mesmo;
- Um cesto obtido de um lance livre conta 1 ponto. Um cesto obtido da área de campo de 2 pontos conta 2 pontos. Um cesto obtido da área de campo de 3 pontos conta 3 pontos.

### **Como jogar a bola:**

- Durante o jogo, a bola deve ser jogada apenas com a(s) mão(s) e pode ser passada, lançada, tocada, rolada ou driblada em qualquer direção, sujeita às restrições destas regras;
- Um jogador não deve correr com a bola, pontapeá-la ou intercetá-la deliberadamente com qualquer parte da perna ou golpeá-la com o punho. No entanto, entrar em contacto ou tocar a bola acidentalmente com qualquer parte da perna não é uma violação.

### **Desconto de tempo:**

- Um desconto de tempo é uma interrupção no jogo que é solicitada pelo treinador principal ou pelo seu treinador-adjunto;
- Cada desconto de tempo tem a duração de 1 minuto;
- Cada equipa tem direito a 2 descontos de tempo na 1ª parte e a 3 descontos de tempo na 2ª parte. Caso o jogo vá para prolongamento, é adicionado um desconto de tempo a cada equipa.

### **Substituições:**

- Qualquer jogador pode ser substituído ou substituir um companheiro de equipa, em qualquer período do jogo. No entanto, a substituição só poderá realizar-se quando o jogo estiver interrompido (bola” morta”) e com conhecimento dos árbitros.

**Reposição de bola na linha lateral e final:**

- O jogador não pode pisar as linhas durante a reposição da bola. Ao repor a bola pela linha final ou lateral, após violação ou falta, não pode deslocar-se ao longo desta e dispõe de 5 segundos para efetuar a reposição. Na reposição pela linha final, após cesto convertido, o jogador pode movimentar-se sem restrições.

**Regra dos apoios (passos):**

- Passos é um movimento ilegal de um ou de ambos os pés, onde o jogador viola os limites estabelecidos no regulamento de jogo.

**Regra de 3 segundos:**

- Um jogador atacante não pode permanecer dentro da área restritiva adversária por 3 ou mais segundos consecutivos enquanto a sua equipa tem posse de bola.

**Regra de 5 segundos:**

- É o tempo que um jogador pode manter a posse de bola sem a movimentar, após o drible. Esta regra também se aplica na reposição de bola em campo.

**Regra de 8 segundos:**

- A equipa com a posse de bola não pode demorar mais de 8 segundos a passar da zona de defesa para a zona de ataque.

**Regra de 24 segundos:**

- Uma equipa com posse de bola dispõe de 24 segundos para lançar ao cesto. Caso a equipa que estava a atacar, ganhe o ressalto ofensivo após lançamento, fica com 14 segundos para atacar o cesto.

**Falta:**

- Uma falta é uma infração às regras referente ao contacto ilegal com um adversário e/ou comportamento antidesportivo.

**Falta Pessoal:**

- Uma falta pessoal é um contacto ilegal com um adversário, quer a bola esteja viva ou morta;

- Se a falta é cometida sobre um jogador que está em ato de lançamento, é concedido a esse jogador um número de lances livres como se segue:
  - Se o lançamento de cesto de campo é convertido, o cesto é válido e, adicionalmente, 1 lance livre.
  - Se o lançamento de cesto de campo da área de 2 pontos não é convertido, 2 lances livres.
  - Se o lançamento de cesto de campo da área de 3 pontos não é convertido, 3 lances livres.

**Falta Técnica:**

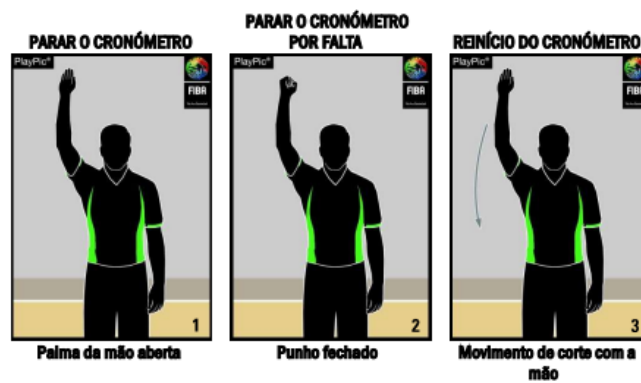
- Uma falta técnica é uma falta de um jogador sem contacto, de natureza comportamental.

**Falta Antidesportiva:**

- É uma falta cometida por um jogador deliberadamente, tendo carácter antidesportivo.

# SIMBOLOGIA E SINALÉTICA

## Sinais relacionados com o cronómetro



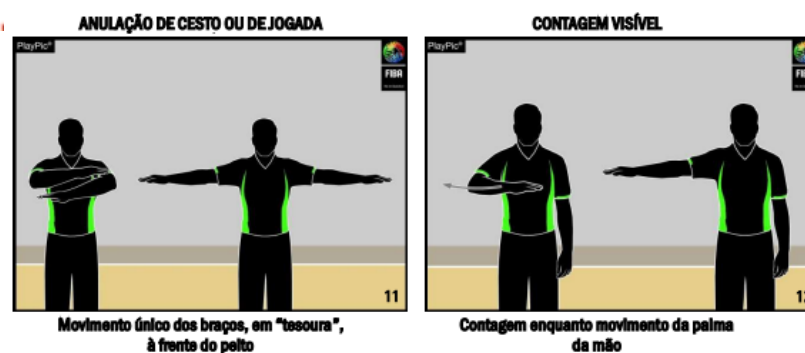
## Registo de pontos



## Substituição e desconto de tempo



## Informativos

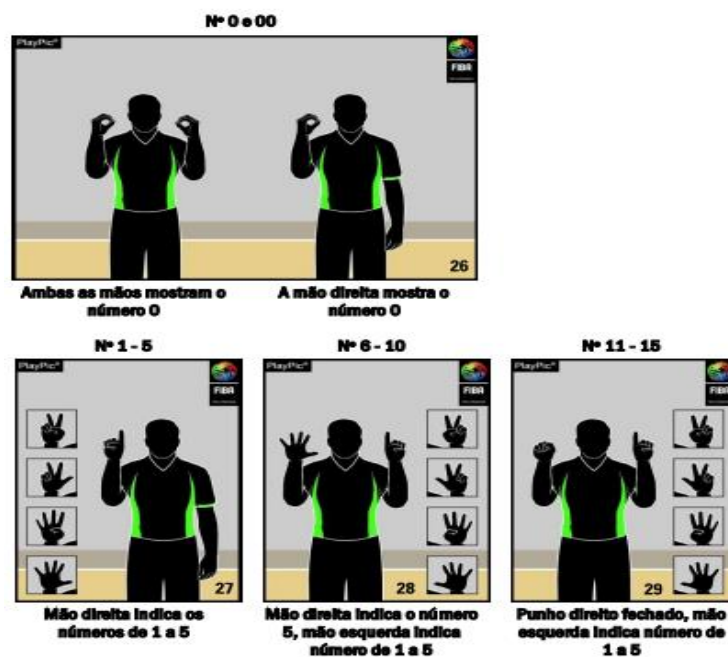




### Violações



## Número dos Jogadores



## Tipo de Faltas

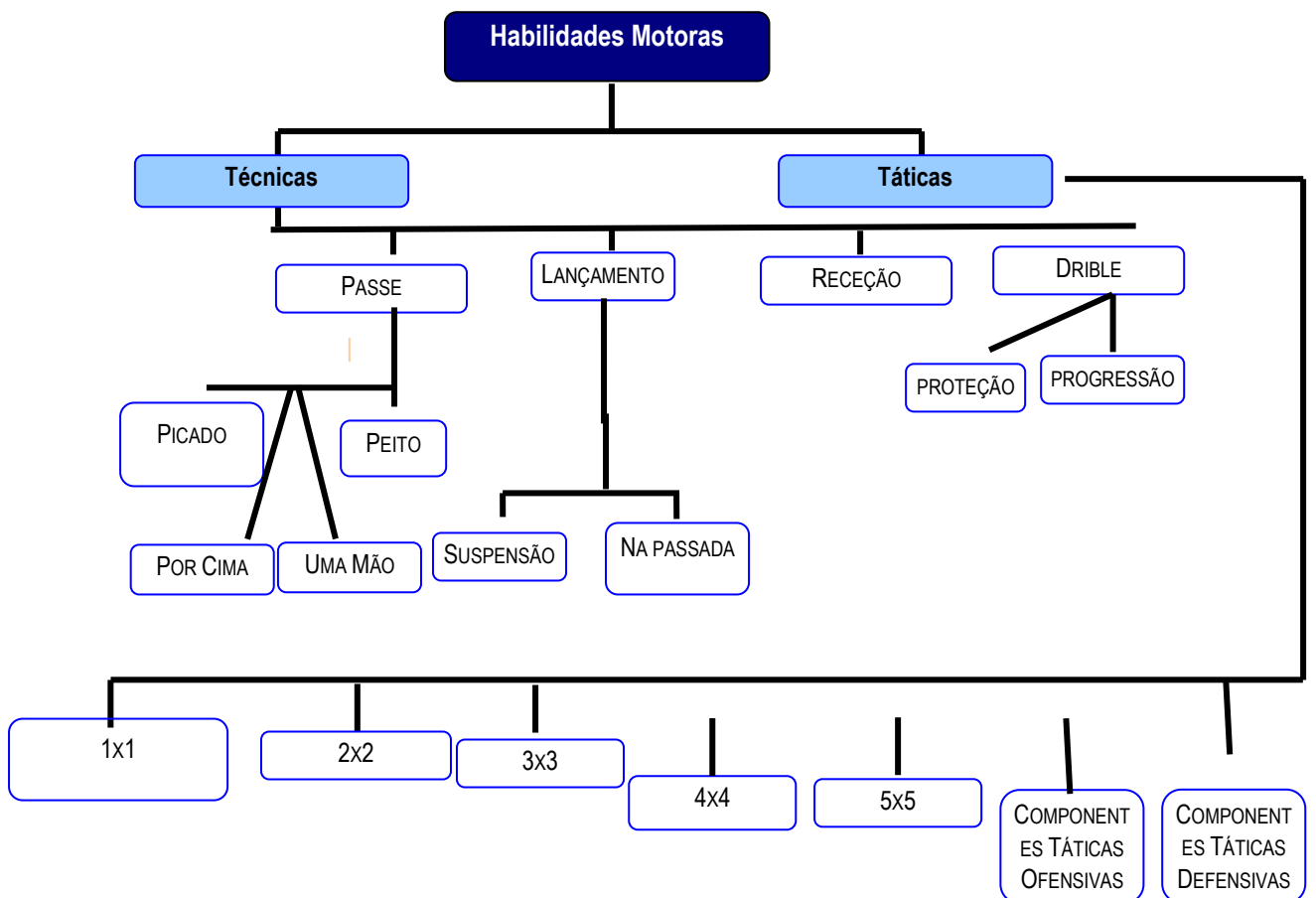




**Faltas especiais**



Figura 2: Simbologia



## Pega da Bola



- A bola é agarrada com ambas as mãos, em forma de concha, ligeiramente recuadas e na metade posterior da bola;
- As palmas das mãos não tocam na bola (o contacto é feito com os dedos);
- Dedos bem afastados, com os polegares atrás da bola;
- Polegares e indicadores desenharam um “W”.

### Erros comuns:

- Pega da bola com as palmas das mãos;
- Dedos juntos;
- Agarrar a bola pelos hemisférios laterais.



- Pés sensivelmente à largura dos ombros;
- Pernas semi-fletidas;
- Mãos ligeiramente acima da cintura, segurando a bola;
- Cabeça levantada.

### **Erros comuns:**

- Pés paralelos;
- Bola à frente do peito;
- Membros inferiores em extensão.

## **Posição Básica Defensiva**

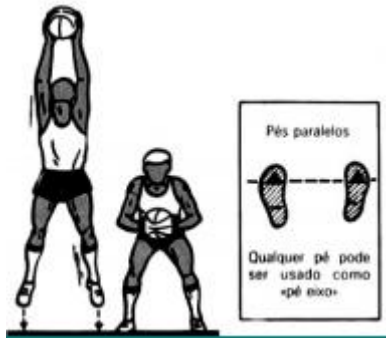


- Pés afastados à largura dos ombros (com um apoio ligeiramente avançado em relação ao outro);
- Peso distribuído igualmente pelos dois apoios (parte anterior do pé);
- MI ligeiramente fletidos;
- Joelhos e pés dirigidos para a mesma direção;
- MS semi-fletidos palma das mãos viradas para a frente e dedos afastados;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Cabeça levantada, campo visual dominando a maior área possível de jogo.

### **Erros comuns:**

- Apoios demasiado afastados ou demasiado juntos;
- MI em extensão;
- MS “caídos” (ao longo do corpo); Tronco direito.

### Paragem a 1 tempo

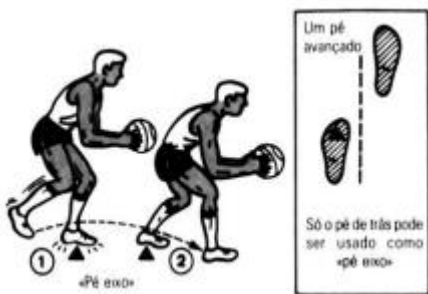


- Os pés tocam simultaneamente no solo, ficando paralelos;
- Pernas fletem garantindo o equilíbrio;
- Posição base fundamental no final da ação.

#### Erros comuns:

- Infração da regra dos apoios;
- Extensão dos MI.

### Paragem a 2 tempos

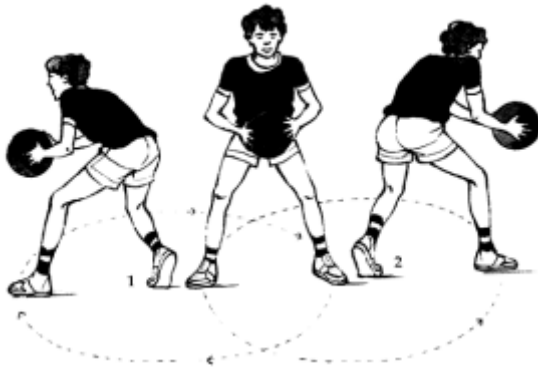


- Os pés tocam no solo um após o outro;
- Devem estar à largura dos ombros salientando-se um ligeiro avanço do pé que realizou o segundo apoio;
- Pernas fletidas;
- Posição base fundamental no final da ação.

#### Erros comuns:

- Infração da regra dos apoios;
- Pés demasiado afastados;
- Extensão dos MI.

### Rotação Pé Eixo

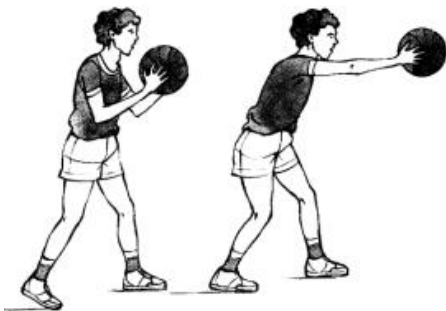


- Determinação do pé eixo;
- Distribuição do peso do corporal sobre o pé eixo;
- Rotação do MI solto sobre o apoio conseguido;
- Manter sempre a posição de tripla ameaça

### **Erros comuns:**

- Infração da regra dos apoios;
- Distribuição do peso do corpo sobre o pé livre;
- MI em extensão;
- A bola está à frente do peito.

### **Passé de Peito**



- Partir da posição básica ofensiva;
- Bola segura com as duas mãos;
- Extensão completa dos braços e dedos na direção do alvo e as palmas das mãos viradas para fora;
- Trajetória da bola retilínea.

### **Erros comuns:**

- Flexão dos MS;
- Cotovelos demasiado altos ou demasiado baixo;
- Passé executado a um nível superior ao do peito;
- Trajetória da bola alta.

### **Passé Picado**



- Muito semelhante ao passe de peito, tendo em conta que o alvo inicial é o solo;
- O ressalto da bola terá um objetivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito.

**Erros comuns:**

- Flexão dos MS;
- Cotovelos demasiado altos ou demasiado baixos;
- O ressalto da bola no chão é demasiado próximo ou demasiado afastado do jogador que realiza a receção;
- Pés paralelos;
- Passe executado a um nível superior do peito.

**Passo por cima com duas mãos**



- Bola agarrada acima da cabeça, utilizando uma correta pega da bola;
- A ação mais importante é realizada através da flexão e rotação dos pulsos e extensão dos dedos.

**Erros comuns:**

- Pés paralelos;
- Não há flexão dos joelhos;
- Passe executado com flexão dos MS;
- Passe atrás da cabeça.

### Passe com uma mão / Passe de Ombro

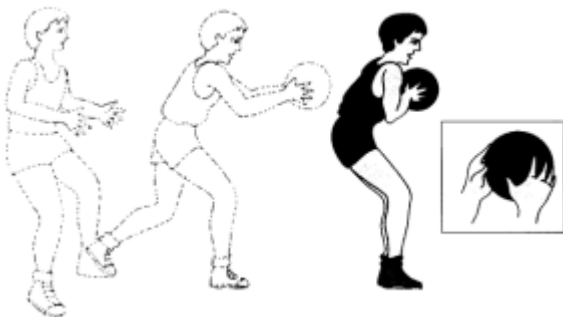


- É efetuado com uma mão;
- Existe uma extensão do membro superior que executa o passe, lateralmente;
- Propulsão executada apenas pelo pulso e dedos.

#### Erros comuns:

- Pés paralelos;
- Segurar a bola só com uma mão;
- Mão hábil por baixo da bola;
- Passe executado atrás do ombro;
- Cruzamento dos MS.

### Receção do Passe

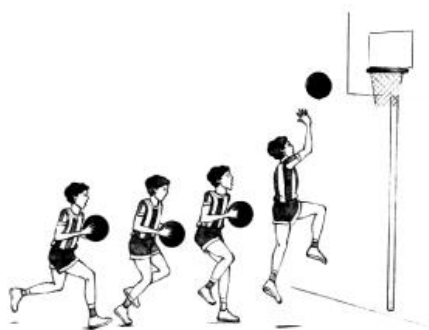


- Olhar dirigido para a bola;
- Movimento ao encontro da bola com os antebraços em extensão completa;
- Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados;
- Na situação de receção da bola, os braços fletem como que absorvendo a energia que a bola possui aquando do passe.

**Erros comuns:**

- Recepção com as palmas das mãos;
- MS fletidos;
- Recepção estática;
- Infração da regra dos apoios.

**Lançamento na Passada**



- O primeiro passo é normalmente mais longo e o segundo que antecede o salto, é mais curto;
- O primeiro apoio com o pé do lado da mão que lança, o segundo com o pé contrário;
- A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela;
- A trajetória da bola até ao lançamento deverá ser feita do lado contrário à posição do defesa;
- Bola segura com as duas mãos e junto à zona peitoral;
- A bola sobe até à posição de lançamento com a ajuda da perna de balanço (fletida pelo joelho), que proporciona maior impulsão vertical;
- O movimento das mãos na parte final do lançamento poderá ser efetuado como no lançamento parado.

### **Erros comuns:**

- Corrida em drible de frente para o cesto;
- Troca dos apoios;
- Não há alinhamento de todos segmentos corporais;
- Lançamento com as duas mãos;
- MS “lançador” em flexão;
- Extensão do pulso;
- Recepção ao solo à frente do último apoio da fase de chamada.



- A bola deve subir na vertical e de forma retilínea, sem desvios laterais, sempre junto ao corpo e segura com as duas mãos;
- Na subida da bola deve realizar uma pequena rotação da mão que lança, de forma a ficar por baixo da bola (cotovelo bem por baixo da bola) e a mão de apoio lateralmente;
- A mão que lança deve manter os dedos afastados, extensão completa do pulso e a palma da mão não deve tocar na bola;
- A mão de apoio, deve estar numa posição lateral face à bola, dedos afastados e a apontar para cima;
- Extensão do braço lançador para cima e ligeiramente para a frente, com a extensão simultânea dos membros inferiores;
- Flexão final do pulso e dedos.

### **Erros comuns:**

- Pega incorreta da bola (dedos muito juntos);
- Pés paralelos;
- MI em extensão;
- Olhar dirigido para a bola;
- Lançamento executado a partir do peito;
- Lançamento executado com as 2 mãos;
- Ausência da flexão do pulso no momento do lançamento;
- Extensão incompleta dos segmentos.

## Drible de Progressão



- O que toca na bola e a controla são os dedos;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Bola impulsionada para um ponto do solo em frente, no sentido do deslocamento;
- Altura do ressalto da bola acima do nível da cintura;
- Os dedos contactam a bola por cima.

### Erros comuns:

- Contacto com a bola é feito com a palma da mão e exageradamente ao lado e atrás da cintura pélvica;
- Não há flexão do pulso;
- Olhar dirigido para a bola;
- Altura do ressalto demasiado alta.

## Drible de Proteção



- Não olhar a bola;
- Pernas fletidas;
- Mão empurra a bola para o solo, acompanhando-a;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Altura do ressalto da bola abaixo da cintura;
- Braço livre protege a bola;
- Deslocamento por deslizamento, sem cruzar os pés, e utilizando uma das pernas para proteger a bola.

### Erros comuns:

- Contacto com a bola é feito com a palma da mão e exageradamente ao lado e atrás da cintura pélvica;
- Não há flexão do pulso;

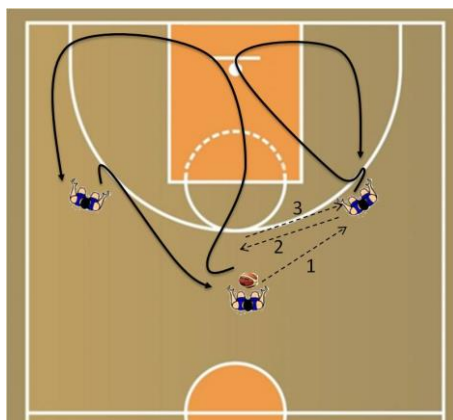
- Olhar dirigido para a bola;
- Altura do ressalto demasiado alta;
- MS livre relaxado;

## Componentes Táticos

### Ofensivos

#### Passes e Corte:

- Após passe, o atacante realiza uma mudança de ritmo e de direção e, procurando ultrapassar o adversário, corta para o cesto sem perder de vista a bola, para abrir linha de passe que lhe permita receber a bola e finalizar.



#### Desmarcação:

- Quando a sua equipa tem a posse de bola, os jogadores devem deslocar-se abrindo linhas de passe ofensivas, de apoio ou em direção ao cesto.

#### Aclaramento:

- Quando um companheiro dribla na sua direção, o jogador deve cortar para o cesto deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola.

#### Espaço:

- Os jogadores devem fazer uma ocupação racional do espaço, em largura e em profundidade, evitando jogar a menos de dois metros dos outros colegas de equipa, em especial do jogador com bola (cinco abertos) para poderem criar situações de finalização.

#### Contra-Ataque:

- Uma vez recuperada a posse da bola, todos os jogadores reagem para o desenvolvimento do contra-ataque. Primeiro passe rápido e, se possível, fazendo avançar a bola, preenchimento imediato de corredores laterais bem abertos, movimentação agressiva e penetrante, quer do jogador com a bola, quer dos restantes (ir para o cesto!). Finalizar em situação de vantagem e através de lançamentos de elevada percentagem de conversão

### Defensivos

Defesa do jogador com bola:

- A pressão sobre este jogador deve reduzir-lhe o mais possível o seu campo de visão, deve dificultar-lhe a progressão para o cesto e a realização de passes, e deve forçá-lo a parar o drible.

Defesa do jogador sem bola:

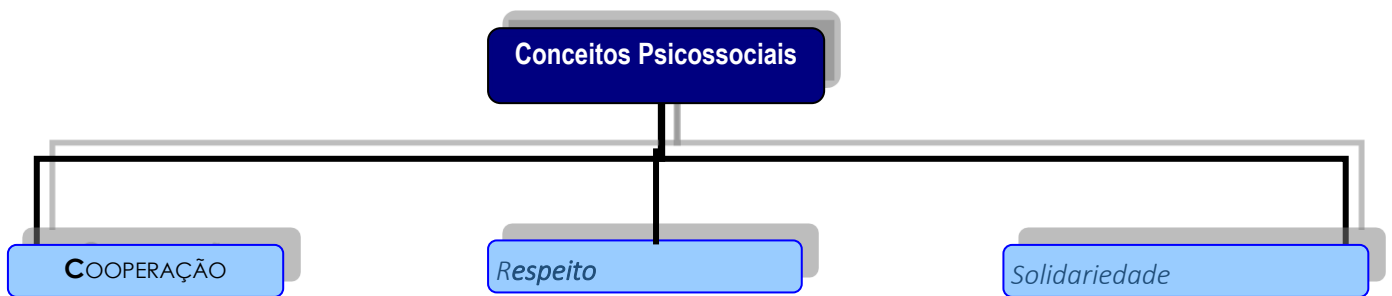
- Ver a bola e o atacante, sem perder a posição de interceção da linha de passe; Impedir que o atacante receba o passe, forçando-o a afastar-se do cesto. Impedir cortes do atacante pela frente e na direção da bola.

Ajuda Defensiva:

- Ajudar os colegas na defesa sempre que se escapa com ou sem bola, um atacante defendido por qualquer dos companheiros.

Ressalto Defensivo:

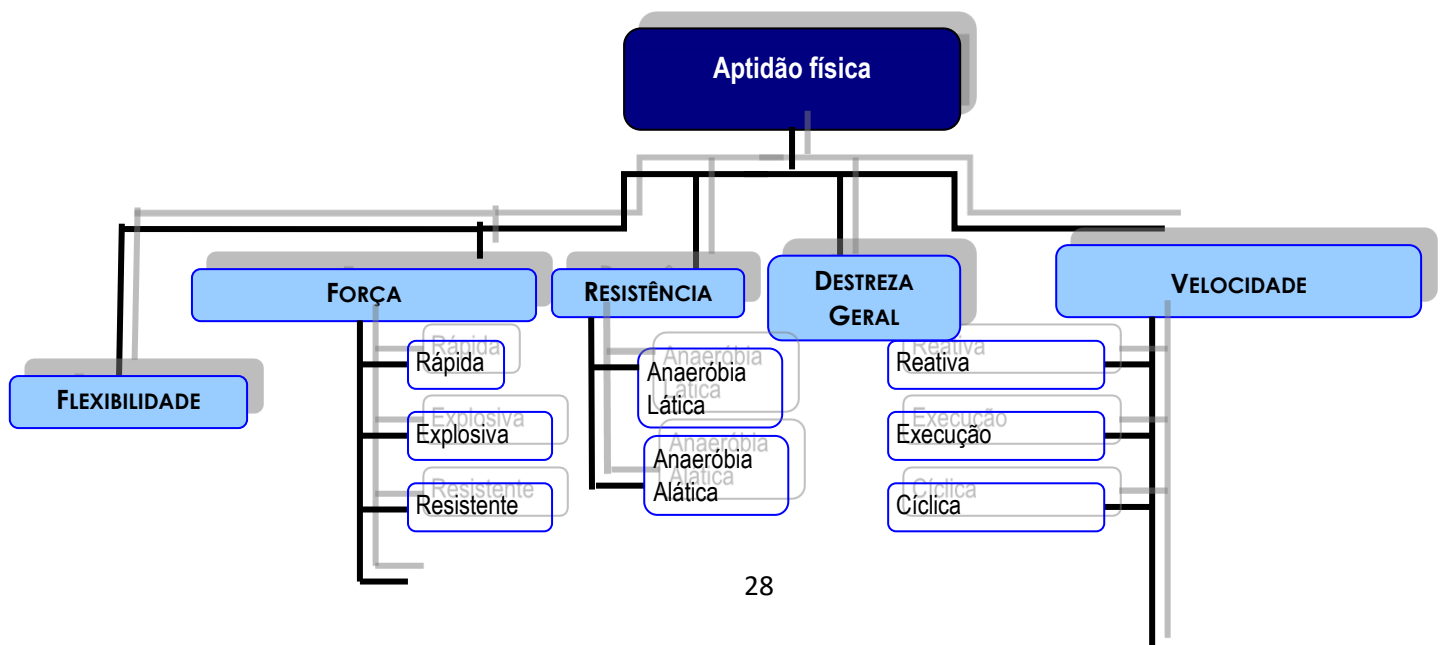
- Segue-se ao lançamento falhado. O defesa deverá executar uma rotação pela frente ou por trás consoante o deslocamento do atacante tentando impedir que este recupere a posse de bola (bloqueio), deve também tentar ganhar a posse de bola para lançar o ataque da sua equipa.



**COOPERAÇÃO:** Cooperar com os colegas para que todos alcancem os objetivos propostos.

**RESPEITO:** Respeito pelos colegas e pelo professor, tendo noção da sua autoridade e das competências dos colegas, ainda, respeitando o material e instalações escolares, preservando o bom ambiente durante a aula.

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



Relativa  
Relativa

Acíclica  
Acíclica

Todas as ações  
inerentes no jogo  
de basquetebol

**RESISTÊNCIA:** Lática- Esforços intensos com duração de 30 segundos, como por exemplo jogadas prolongadas.

Alática- Esforços intensos com duração de 15 a 20 segundos, como por exemplo, blocos sucessivos a ataques aos adversários.

**FORÇA:** O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples, com volume e intensidade definidas pelo professor, como as ações motoras vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular e as ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição de eficácia.

**VELOCIDADE:** Cíclica ou deslocamento, reagir rapidamente e com eficácia em situação de seleção, combinação e correção de resposta, como por exemplo a chamada para o ataque e bloco do adversário.

**FLEXIBILIDADE:** O aluno, deve respeitar as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa), realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, o que contribuí para a qualidade de execução dessas ações. Com isso, conseguir executar um movimento com grande amplitude articular e com velocidade.

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

## MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

Na fase inicial de planeamento, é importante realizar uma análise das condições de aprendizagem visto que fornecerá a informação necessária relativamente ao espaço de ensino, ao material disponível, bem como as condições de segurança, tanto do espaço como do material.

A recolha desta informação, permite uma melhor preparação da Unidade Didática de acordo com a realidade que se vai vivenciar, a fim de ir de encontro ao sucesso da mesma. A informação possibilita igualmente a busca de soluções para eventuais imprevistos. Por exemplo, improvisação de material (caso este seja escasso).

Esta Unidade Didática de Basquetebol, será lecionada em 5 aulas de 90 min e em 5 de 45 min.

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras é constituída por um pavilhão, um ginásio pequeno e dois espaços exteriores para as diversas modalidades. As aulas desta modalidade serão lecionadas no pavilhão ou nos campos exteriores.

Na tabela seguinte encontram-se os materiais disponíveis na escola em relação à

<b>Material</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Localização</b>	<b>Estado de conservação</b>
-----------------	-------------------	--------------------	------------------------------

sua qualidade e quantidade.

**Tabela 1:** Inventário

Bolas de Basquetebol Interior	12	Arrecadação	Bom
Bolas de Basquetebol Exterior	12	Arrecadação	Bom
Coletes	4x12	Arrecadação	Bom
Bolachas	2x25	Arrecadação	Bom
Sinalizadores	50	Arrecadação	Bom
Cones	20	Arrecadação	Bom
Tabelas	2/8	Interior e Exterior	Bom

### **3. Medidas de Segurança Específicas**

É importante definirmos algumas medidas de segurança específicas relativamente às modalidades de acordo com as carências e materiais usados por cada modalidade. No caso do Basquetebol, devemos ter em conta as seguintes medidas:

- Os alunos só poderão realizar a aula se estiverem devidamente equipados;
- Quando os exercícios param, os alunos devem colocar a bola debaixo do braço ou encostada à anca;
- Durante a realização de um exercício, caso um aluno perca a bola, quando a for buscar deve ter em atenção para não passar no meio dos exercícios dos outros alunos de forma a não atrapalhar os colegas;
- Ter em atenção ao cruzamento de bolas e alunos no mesmo espaço na realização de exercícios;
- Caso existam poças de água devido à chuva, ter cuidado e tentar evitar esse espaço.

### **4. Rotinas Específicas**

Os alunos, à hora da aula, deverão estar devidamente equipados. O professor dá 5 minutos de tolerância para quem ainda não estiver equipado.

No campo da escola, os alunos após o toque para entrada na aula, vão ter com o professor para este poder iniciar a mesma.

### **MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS**


No âmbito da unidade didática de Basquetebol irei lecionar para uma turma de 12º ano, constituída por 22 alunos, 16 do género masculino e 6 do género feminino.




Relativamente às características dos mesmos, nenhum aluno apresenta qualquer tipo de impedimento às aulas de Educação Física, nem tem qualquer problema físico e/ou de saúde que limite a prática. No que diz respeito ao seu nível de desempenho na modalidade é necessária uma avaliação inicial, que sirva de diagnóstico base para planificar as aulas, adequadas às aprendizagens adquiridas até ao momento, as suas aptidões e destrezas motoras e por outro lado verificar as limitações/ necessidades dos alunos.



Assim sendo, apresentaremos os exercícios que serão aplicados na avaliação e os seus indicadores de diagnóstico. É importante destacar-se que os exercícios aplicados são de baixa complexidade para facilitar a recolha de dados e o diagnóstico dos alunos. Estes permitiram avaliar habilidades técnico-táticas como: receção-enquadramento, passe peito, passe picado, lançamento em suspensão, lançamento em apoio, lançamento na passada, drible (progressão/proteção), mudanças de direção, passe e corte, ressalto e enquadramento defensivo.

Esta avaliação foi feita de 0 a 20, tendo cada parâmetro uma avaliação específica e discriminada.

<b>Unidade Didática:</b> Basquetebol  <b>Nível:</b> Introdutório	<b>Data:</b> 02/10/23 <b>Aula</b> 7 e 8 <b>Duração:</b> 90 min (75 min tempo útil)  <b>Local:</b> Exterior  <b>Ano/Turma:</b> 12°C	<b>Sumário:</b> - Trabalho da técnica individual ofensiva; - Realização de jogos em situações reduzidas; - Avaliação diagnóstica em contexto de jogo 5x5.	<b>Professor Estagiário:</b> Diogo Cruz  <b>Professor Orientador:</b> Nuno Rodrigues	<b>Nº de Alunos:</b> 22 <b>Material:</b> 20 coletes, 20 bolas de basquetebol, 20 pinocos, 8 bolas esponjosas, 12 arcos.
--	--	--	--	---

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Materia	t
<b>PARTE INICIAL</b>	-Chegada dos alunos ao campo; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos encontram-se, em semicírculo de frente para o professor.	Informação teórica acerca dos objetivos pretendidos para aula.			5'
<b>AQUECIMENTO</b>	-Fomentar dinâmicas de grupo entre os alunos; -Preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço e utilização do mesmo; - Aumentar e preparar o sistema cardíaco para a aula.	Mobilização músculo-esquelética específica todos juntos;	<b>Aquecimento Dinâmico</b>	- Força; - Coordenação motora; - Velocidade; - Resistência		5'
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>	O aluno com bola realiza o passe para o colega, desmarcando-se para oferecer linha de passe. O aluno executa diferentes tipos de passe, direcionando-os para o colega.  Os alunos sem bola desmarcam-se para oferecer linhas de passe ao jogador com bola.	 2 equipas de 6 alunos e 2 equipas de 5 alunos.	<b>Aquecimento - Passe Touchdown</b>  Parecido ao rugby/futebol americano, a equipa que tiver a bola, tem de passar entre os colegas e tentar colocar a bola no chão, depois da linha lateral. Não há drible! Cada vez que conseguirem pousar a bola depois da linha, a equipa ganha 1 ponto.  <b>Variantes:</b> O professor varia o tipo de passe entre: passe de peito, passe picado, passe livre.	<u>Aluno com bola:</u> - Proteger a bola do defesa; - Observar as linhas de passe disponíveis; - Execução do passe: - Extensão completa dos braços e dedos na direção do alvo e as palmas das mãos viradas para fora.  <u>Aluno sem bola:</u> - Criar linhas de passe: - Desmarcação; - Olfar dirigido para a bola.	2 bolas e 12 coletes	8'

	<p>O aluno com bola dribla, progredindo no campo.</p> <p>O aluno com bola executa o lançamento em apoio, direcionando a bola para o cesto.</p>	 <p>6 equipes de 6 alunos e 2 equipes de 2 alunos.</p>	<p><b>Competição Estafetas</b></p> <p>Objetivo é concluir o exercício primeiro que as outras equipes. As equipes que perderem, têm "castigo". À medida que o exercício vai avançando, o professor vai metendo mais variantes.</p>	<p><u>Aluno com bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Drible de Progressão: <ul style="list-style-type: none"> <li>• O que toca na bola e a controla são os dedos;</li> <li>• Bola impulsionada para um ponto do solo em frente, no sentido do deslocamento;</li> </ul> </li> <li>- Lançamento em apoio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• A mão que lança deve manter os dedos afastados, extensão completa do pulso e a palma da mão não deve tocar na bola;</li> <li>• A mão de apoio, deve estar numa posição lateral face à bola, dedos afastados e a apontar para cima;</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Flexão final do pulso e dedos.</u></p>	<p>8 bolas de basquetebol, 8 bolas esponjosas, 16 pinocos e 12 arcos.</p>	<p>12'</p>
	<p>O aluno com bola na fila executa o passe de peito, direcionando-o para o colega.</p> <p>O aluno sem bola recebe a bola, olhando para a mesma e colocando as mãos de forma côncava.</p> <p>O aluno com bola que vai lançar executa o lançamento em apoio, direcionando a bola para o cesto.</p>	 <p>2 equipes de 6 alunos e 2 equipes de 5 alunos.</p>	<p><b>Exercício de Lançamento</b></p> <p>O objetivo do exercício é concluir todos os pinocos em 10min. Para passarem de pinoco para pinoco, têm que marcar 5 lançamentos.</p>	<p><u>Aluno c/ bola na fila:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe de Peito: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extensão completa dos braços e dedos na direção do alvo e as palmas das mãos viradas para fora;</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Aluno s/ bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recepção de bola: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olhar dirigido para a bola;</li> <li>• Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados;</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Aluno lançador:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançamento em apoio: <ul style="list-style-type: none"> <li>• A mão que lança deve manter os dedos afastados, extensão completa do pulso e a palma da mão não deve tocar na bola;</li> <li>• A mão de apoio, deve estar numa posição lateral face à bola, dedos afastados e a apontar para cima;</li> <li>• Flexão final do pulso e dedos.</li> </ul> </li> </ul>	<p>20 pinocos e 20 bolas de basquetebol.</p>	<p>10'</p>
	<p>O aluno com bola realiza passes de peito ou picado, direcionando-o para os seus colegas.</p> <p>O aluno sem bola desmarca-se para oferecer linha de passe e receber a bola.</p> <p>O defensor defende o seu opositor, utilizando a posição básica defensiva.</p>	 <p>4 equipes de 4 alunos e 2 equipes de 3 alunos.</p>	<p><b>3x3x3</b></p> <p>3 começam a atacar e 3 começam a defender. Quem atacou, defende para o outro cesto. Quem defendeu, sai para as filas. Quem está na fila, entra para atacar.</p>	<p><u>Aluno com bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe de peito e picado;</li> <li>- Observar as linhas de passe.</li> </ul> <p><u>Aluno sem bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desmarcar-se para receber a bola;</li> <li>- Oferecer linhas de passe.</li> </ul> <p><u>Defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição básica defensiva: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corpo baixo e braços ativos;</li> <li>• Controlar a posição defensiva;</li> <li>• Pés afastados à largura.</li> </ul> </li> </ul>	<p>2 bolas de basquetebol e 20 coletes</p>	<p>10'</p>

	<p>O aluno com bola realiza passes de peito ou picado, direcionando-o para os seus colegas. O aluno com bola executa o lançamento, direcionando a bola para o cesto. O aluno com bola executa o drible, progredindo pelo campo.</p> <p>O aluno sem bola desmarca-se para oferecer linha de passe e receber a bola.</p> <p>O defensor defende o seu opositor, utilizando a posição básica defensiva.</p>	 <p>2 equipas de 6 alunos e 2 equipas de 5 alunos.</p>	<p><b>5x5 - Avaliação Diagnóstica</b></p>	<p><u>Aluno com bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançamento na passada e em apoio;</li> <li>- Drible de Progressão;</li> <li>- Passe de Peito e Picado;</li> <li>- Observar linhas de passe.</li> </ul> <p><u>Aluno s/ bola:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desmarcar-se para receber a bola;</li> <li>- Oferecer linhas de passe.</li> </ul> <p><u>Defesa:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição Básica Defensiva;</li> <li>- Intercetar as linhas de passe.</li> </ul>	2 bolas de basquetebol e 20 coletes	20'
<b>PARTE FINAL</b>	<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>-Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.</p>	<p>Exemplo:</p> 	<p><b>Realização de:</b></p> <p>Alongamentos;</p> <p>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 baixo para cima) num ambiente calmo.</p>		5'

	Avaliação Diagnóstica	Situação de jogo 5x5								Habilidades técnicas (passe, receção, drible)	Avaliação Final
		Ofensiva - posse de bola			Ofensiva - s/bola		Defensiva				
		Recebe e enquadra	Lançamento	Consegue dar continuidade ao ataque (passe ou drible)	Desmarca-se para receber	Ocupa espaço vazios	Interceta linhas de passe	Posiciona-se entre o adversário e o cesto	Marca o adversário		
Nº	Nome/valores	2	2	2	2	2	2	2	2	4	20
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
20											
21											
22											
23											

**Tabela 2:** Grelha de Avaliação Diagnóstica

## Discussão dos Resultados

De uma forma geral, após a avaliação diagnóstica, consegui observar que a turma tem os seus altos e baixos. Há vários alunos que têm facilidade a jogar pois jogam ou já jogaram em clubes de basquetebol e há alguns que têm muitas dificuldades. Com esta observação consegui perceber que as dificuldades que mais se destacam são o dar continuidade à jogada, o receber e enquadrar com o cesto e a nível defensivo, o posicionar-se entre o adversário e o cesto.

Após esta avaliação, o foco será trabalhar muito as capacidades técnicas e também alguns aspetos táticos de forma a melhorar o jogo 5x5.

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

**Tabela 3:** Extensão e Sequência de Conteúdos

ÁREA/TEMA	CONTEÚDOS	AULAS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Habilidades Técnico-Táticas</b>	Passe de Peito	AD	T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
	Passe Picado	AD	T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
	Recepção	AD	T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
	Lançamento na Passada	AD	T/E	E	E	E	E	E/C	C	AS	AS
	Lançamento em Apoio	AD	T/E	E	E	E	E	E/C	C	AS	AS
	Drible de Progressão	AD	T/E	E	E	E	E	E/C	C	AS	AS
	Drible de Proteção	AD	T/E	-	E	-	E	E/C	C	AS	AS
	Desmarcação	AD	T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
	Enquadramento com cesto	AD	T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
	Posição Básica Defensiva	AD	T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
	Posicionar entre adversário e cesto	AD	T/E	E	-	E	E	E/C	C	AS	AS
	Situações de jogo reduzido – 1x1 até 4x4	AD	T/E	-	-	E	-	-	C	AS	
5x5	AD	-	T/E	-	-	E	E/C	C	AS	AS	
<b>Cultura Desportiva</b>	História da Modalidade	AD	T	T	T	.	.	.	.	.	.
	Regras e Segurança	AD	T	T	T	.	.	.	.	.	.
	Terminologia	AD	T	T	T	T	T	T	T	.	.
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Empenho	T	T	T	T	T	T	T	T	.	.
	Trabalho em equipa	T	T	T	T	T	T	T	T	.	.
	Solidariedade	T	T	T	T	T	T	T	T	.	.
<b>Aptidão Física</b>	Força	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Flexibilidade	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Resistência	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Velocidade	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Coordenação	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Agilidade	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

**Legenda:** AD- Aval. Diagnóstica; AS- Aval. Sumativa; T- Transmissão de Conhecimentos; E- Exercitação; C- Consolidação; ● Conteúdo presente em todas as aulas.

## MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

No ensino secundário e em concreto no 12ºano, o basquetebol é uma modalidade que tem o nível de lecionação elementar e nível avançado. A avaliação inicial é essencial para a compreensão das eventuais necessidades da turma e assim definir um nível de aptidão face aquilo que a modalidade exige e com base nisso, traçar objetivos que se pretendem alcançar, bem como as aprendizagens que devem ser apreendidas para o 12ºano de escolaridade segundo os critérios exigidos pelo PNEF.

### **BASQUETEBOL - Nível Introdução**

O aluno:

1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

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

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.

4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola nº 5:

4.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:

4.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa).

4.1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva).

4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.

4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.

4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).

4.4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.

### **BASQUETEBOL - Nível Elementar**

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

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

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento.

4. Em situação de jogo 5 x 5, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível:

4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque:

4.1.1 Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.

4.1.2 Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.

4.1.3 Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva:

- Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou,
- Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe.

4.2 Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva:

4.2.1 Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.

4.2.2 Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.

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

4.3 Se não tem bola, no ataque:

4.3.1 Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola.

4.3.2 Aclara, em corte para o cesto:

- se o companheiro dribla na sua direção, deixando espaço livre para a progressão do jogador com bola,
- se na tentativa de receção não consegue abrir linha de passe.

4.3.3 Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.

4.4 Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:

4.4.1 Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.

4.4.2 Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.

4.4.3 Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.

5. Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução e ainda: a) fintas de arranque em drible, b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica e j) enquadramento defensivo e em exercícios critério, l) mudanças de direção entre pernas e por trás das costas, m) lançamento com interposição de uma perna e n) arranque em drible (direto ou cruzado).

## MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

A avaliação consiste na recolha de informações necessárias para um melhor desempenho do processo de aprendizagem dos alunos.

A avaliação ajuda o professor a refletir sobre as suas práticas, estratégias e adequação das mesmas aos alunos e ajuda os mesmos a aprender, acompanhando todo o seu envolvimento nas tarefas didáticas.

A avaliação é fundamental ao longo de todo o processo de ensino aprendizagem, cujo objetivo é a superação das dificuldades dos alunos, sem perder de vista o patamar do sucesso.

O interesse que a avaliação formativa tem vindo a alcançar, em todos os seus contextos, pressupõe a necessidade de se aumentar, de forma significativa, a importância para o processo de ensino aprendizagem dos alunos, como, também, perceber se os professores a aplicam adequadamente.

A avaliação sumativa, ou final, tem mais por função constatar o insucesso do que promover o sucesso escolar

Na avaliação final, observando a descrição de avaliação definida pela DGE:

• Domínio Cognitivo – 80%

• Domínio Sócio Afetivo – 20%

**Tabela 4:** Avaliação Sumativa

	Avaliação Sumativa	Situação de jogo 5x5									Avaliação Final
		Ofensiva - posse de bola			Ofensiva - s/bola		Defensiva			Habilidades técnicas (passe, recepção, drible)	
		Recebe e enquadra	Lançamento	Consegue dar continuidade ao ataque (passe ou drible)	Desmarca-se para receber	Ocupa espaço vazios	Interceta linhas de passe	Posiciona-se entre o adversário e o cesto	Marca o adversário		
Nº	Nome/valores	2	2	2	2	2	2	2	2	4	20
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
20											
21											
22											
23											

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

### MÓDULO 7 – DESENHO DAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAGEM / CRIAR PROGRESSÕES DE ENSINO

O ensino dos JDC deve atender a estas características, ou seja, têm de ajudar os jogadores, a, em contextos de elevada incerteza, estarem constantemente a fazer escolhas, a tomar decisões e a executar ações de forma ajustada às condições do “instante”. Segundo Garganta e Gréhaigne (1999), jogar bem significa escolher as ações certas nos momentos certos. Neste contexto, o problema fulcral do sucesso dos jogadores em situação de jogo situa-se no plano decisório, ou seja, no plano tático-estratégico (Garganta, 2006).

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

#### **Aspetos a ter em conta na elaboração dos exercícios:**

A utilização de exercícios de treino integrado, todos os exercícios devem ser elaborados de uma forma geral, para que o professor consiga abordar todas ou quase todas as componentes que vão contribuir para a aprendizagem do aluno. Devemos assim, escolher exercícios mais gerais (ex. o jogo) mas que ao mesmo tempo nos possibilite dirigir para um aspeto mais específico (ex. mínimo 2 passes por equipa). Estes exercícios chamados integrados, possibilitam que através da introdução de pequenas variáveis de execução um mesmo exercício possa ser realizado com o mesmo objetivo, mas conseguido de forma diferente.

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

A utilização de situações facilitadoras, em determinados momentos do exercício devemos proporcionar condições facilitadoras, de forma o sucesso da tarefa seja conseguido e com um gesto técnico mais aperfeiçoado. Este fator é importante para o sucesso do aluno.

### **Estratégias a utilizar:**

Por exemplo, numa primeira aula, dependendo do nível a que os alunos se encontram, podemos utilizar exercícios mais em circuitos, de forma a abordar todos os elementos técnicos para que o seu transferir para contexto de jogo seja mais fluido. Jogo esse, em espaço reduzido para que obrigue os alunos a reagirem mais rápido, criarem linhas de passe e que as suas decisões sejam as mais corretas, etc.

### **Progressões metodológicas**

#### **Elementos técnicos:**

- Passe- picado, de ombro, de peito;
- Recepção- com as duas mãos;
- Lançamento- na passada, parado a curta distância;
- Paragens e rotações sobre um apoio;
- Lançamento em salto;
- Lançamento com interposição de uma perna;

#### **Controlo de bola:**

- Drible- com progressão;
- Mudança de direção e de mão pela frente;
- Mudança de direção entre pernas e por trás das costas;
- Fintas de arranque em drible;

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

Drible de proteção;

Arranque em drible (direto e cruzado);

### Elementos táticos:

Posição facial ao cesto;

Desmarcações- corte para o cesto;

Participação nos ressaltos- ofensivos e defensivos;

Atitude defensiva;

Enquadra-se em atitude ofensiva básica;

Oferecer linhas de passe

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
	<p>O aluno com bola passa a bola, direcionando-a para o colega.</p> <p>O aluno sem bola procura criar linhas de passe, desmarcando-se.</p> <p>O aluno defensor condiciona o jogador com bola, realizando contenção.</p>	<p><b>Situação jogo Reduzido – 2x2</b></p> <p>O exercício consiste em situação de jogo reduzido, num só cesto. Equipa com bola deve tentar finalizar no cesto. Caso existe ponto, a bola passa para a posse da equipa que perdeu o ponto. Caso uma equipa recupere a bola do adversário, deve sair da área do garrafão, para depois tentar realizar lance ao cesto.</p> <p><b>Variante:</b> -Limitar o número de dribles com bola.</p> <p><u>Alunos:</u> Turma dividida em grupos de 4 por cesto. Em cada grupo, formar 2 duplas. <u>Professor:</u> na periferia dos campos de jogo.</p>	<p>Aluno com bola: - Passe e Corte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Após passe, o atacante realiza uma mudança de ritmo e de direção e, procurando ultrapassar o adversário, corta para o cesto sem perder de vista a bola, para abrir linha de passe que lhe permita receber a bola e finalizar.</li> </ul> <p>Aluno sem bola: - Desmarcação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Criar linhas de passe;</li> <li>Mudanças de direção e velocidade.</li> </ul> <p>Aluno defensor: - Contenção:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Condicionar o jogador que tem a posse de bola.</li> </ul>	10'

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

<p>O aluno com bola realiza o contra-ataque, criando situações rápidas de transição ofensiva.</p> <p>O aluno sem bola procura os zonas vazias, criando espaço ao portador da bola.</p> <p>O defesa procura recuperar a bola, defendendo o atacante.</p>	<p><b>Contra-Ataque</b></p> <p>O exercício tem início numa situação de 1x0 de seguida 2x1, 3x2, 4x3, 5x4 e termina em 5x5. O Exercício acaba quando houver cesto no 5x5.</p> <p>No fim do exercício troca-se a ordem dos alunos.</p> <p><u>Alunos:</u> Turma dividida em 2 grupos. <u>Professor:</u> na periferia dos campos de jogo.</p>	<p>Aluno com bola: - Contra-Ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uma vez recuperada a posse da bola, todos os jogadores reagem para o desenvolvimento do contra-ataque. Primeiro passe rápido e, se possível, fazendo avançar a bola, preenchimento imediato de corredores laterais bem abertos, movimentação agressiva e penetrante, quer do jogador com a bola, quer dos restantes (ir para o cesto!). Finalizar em situação de vantagem e através de lançamentos de elevada percentagem de conversão.</li> </ul> <p>Aluno sem bola: - Espaço:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Criar espaço ao portador da bola;</li> <li>Criar linhas de passe.</li> </ul> <p>Aluno defensor: - Recuperação defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recuperar para trás da linha da bola;</li> <li>Olhar direcionado para a bola.</li> </ul>	<p>10'</p>
<p>O aluno com bola passa a bola, direcionando-a para o colega.</p> <p>O aluno sem bola procura criar linhas de passe, desmarcando-se.</p> <p>O aluno defende o seu adversário, interceptando a bola.</p>	<p><b>5x5x5 – “Holandês”</b></p> <p>A equipa que começa no meio, começa a atacar para uma das tabelas.</p> <p>Caso marquem, continuam a atacar para a outra tabela. Cada vez que acabam uma equipa de atacar um cesto, a que sofreu cesto ou a equipa que perdeu o ressalto/bola, sai e entra a equipa que está fora.</p> <p><u>Professor:</u> na periferia dos campos de jogo. <u>Alunos:</u> 4 equipas de 5 alunos. 3 equipas dentro de campo e 1 de fora a acompanhar a bola.</p>	<p>Aluno com bola: - Passe e Corte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Após passe, o atacante realiza uma mudança de ritmo e de direção e, procurando ultrapassar o adversário, corta para o cesto sem perder de vista a bola, para abrir linha de passe que lhe permita receber a bola e finalizar.</li> </ul> <p>Aluno sem bola: - Desmarcação:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Criar linhas de passe;</li> <li>Mudanças de direção e velocidade.</li> </ul> <p>Aluno defensor: - Interceção:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Olhar direcionado para a bola;</li> <li>Ativo defensivamente para poder interceptar a bola.</li> </ul>	<p>10'</p>

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

### BIBLIOGRAFIA

BAYER, C (1994). *O ensino dos jogos desportivos coletivos*. Paris: Vigot. 243 p.

COLEMAN, B. & RAY, P. (1980). *Basquetebol, Coleção Desporto*. Publicações Europa América

COSTA, M. & COSTA, A. (1996). *Educação Física 10º/11º e 12º*. Areal Editores

Direção Geral da Educação. (2018). *Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário – Aprendizagens Essenciais Educação Física-Anexo III*. Retirado de:

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/3\\_ciclo/anexo3\\_ef.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/anexo3_ef.pdf)

DGE (2018). Programa Educação Física. Retirado de

[http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/anexo\\_ef.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf)

FIBA (2019). *Regras Oficiais*. Retirado de [https://www.fpb.pt/wp-content/uploads/2020/07/Regras\\_Oficiais.pdf](https://www.fpb.pt/wp-content/uploads/2020/07/Regras_Oficiais.pdf)

[FitEscola \(2015\)](#). *O que é a aptidão física? Benefícios de uma boa aptidão física*. Retirado de [http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2015/05/aptidaofisica\\_02.pdf](http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2015/05/aptidaofisica_02.pdf)

GARGANTA, J.; GRÉHAIGNE, J. F (1999). *Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade?* Movimento, Porto Alegre, v. 5, n. 10, p. 40-50.

Jacinto, J.; Carvalho, L.; Comédias, J.; Mira, J. (2001). *Ministério da Educação Departamento do Ensino Secundário, Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos. Acedido em Direção Geral da Educação*. Retirado de [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed\\_fisica\\_10\\_11\\_12.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf)

Moreno, L. (2010). *Basquetebol*. Retirado de

[http://www.esar.edu.pt/be/ficheiros/Recursos/Educacao\\_Fisica/Basquetebol/Basquetebol.pdf](http://www.esar.edu.pt/be/ficheiros/Recursos/Educacao_Fisica/Basquetebol/Basquetebol.pdf)

ROMÃO, P. & PAIS, S. (1999). *Educação Física 10º/11º/12º anos*. Porto. Porto Editora

Ruys, Steve C. (2013). *History of Basketball*. Retirado de

<https://mymission.lamission.edu/userdata/ruysc/docs/History%20of%20basketball.pdf>

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

### Anexo 12 – Planeamento anual 10ºA

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

**Legenda:**

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

**ATI** ATIVIDADES  
**BO** Basquetebol (16)  
**BD** Badminton (14)  
**GA** Ginástica de aparelhos (14)  
**APF** Aptidão Física (11+8)  
**T** Teste  
**TR** Trabalho  
**AU** Auto-avaliação  
**D** Dança (16)  
**AT** Atletismo (17)  
**FU** Futebol (16)  
**SV** Suporte básico de Vida (6)

Diá 2011 - Paqueta das escritas Orienta...  
**Anexos anexos:**  
 1º semestre - sff2  
 2º semestre - sff6

### Anexo 13 – Planeamento anual 11ºA

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

**Legenda:**

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

(AD) Andebol 3 18  
 (V) Voleibol 8 16  
 (GA) Ginástica Acrobática 8 16  
 (DT) Danças Tradicionais 8 16  
 (BD) Badminton 7 14  
 (JTP) Jogos Tradicionais Portugueses 2 4  
 (TI) Testes (CDNH) Conhecimentos 8 16  
 (APT) Aptidão Física 8 16  
 (FIT) Físico 4 8

15/02 Adiar o teste FIT  
 22/02 APT + Voleibol  
 DE DESPORTO ESCOLAR  
 15 E 18 DE ABRIL  
 ESTUDO

1º semestre - Andebol, Aptidão Física, Ginástica Acrobática, Badminton, Jogos Tradicionais Portugueses  
 2º semestre - Voleibol, Danças Tradicionais, Aptidão Física

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

### Anexo 14 - Planeamento anual 12º C

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

#### 2º Semestre

FEVEREIRO																																								
MARÇO																																								
ABRIL																																								
MAIO																																								
JUNHO																																								

#### Legenda:

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

Blocos de 45min	Conteúdo
	FUT - Futsal (17)
	BAS- Basquetebol (18)
	JD - Judo (8)
	ATL - Atletismo (13)
	DA - Dança (13)
	APT - Aptidão Física (14)
	JT - Jogos Tradicionais (5)
	CONH - Teste e Trabalho (5)

Teste 15/abr	Avaliação 08/abr	
	1º Semestre	2º Semestre
Exterior	10	11
Ginásio	12	9
Pavilhão	10	10

ATL EXT
1º semestre: Basquetebol, Judo, Aptidão Física, Jogos Tradicionais e Conhecimentos
2º semestre: Futsal, Atletismo, Dança e Aptidão Física

### Anexo 15 – Grelhas de avaliação sumativa de Basquetebol, Judo e FITEscola

		Situação de jogo 5x5 - Basquetebol									
		Ofensiva - posse de bola			Ofensiva - s/bola		Defensiva				
Avaliação Sumativa		Recebe e enquadra	Lançamento	Consegue dar continuidade ao ataque (passe ou drible)	Desmarca-se para receber	Ocupa espaço vazios	Interceta linhas de passe	Posiciona-se entre o adversário e o cesto	Marca o adversário	Habilidades técnicas (passe, receção, drible)	
Nº	Nome/valores	2	2	2	2	2	2	2	2	4	20

		Judo						
		Imobilizações			Combate de Joelhos	Avaliação Final		
Avaliação Sumativa		Kata-Gatame	Kesa-Gatame	Shiho-Gatame				
Nº	Nome/valores	5	5	5	5	20		

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

Bateria de Testes - FITescola														
Aluno / Teste	Flexões de Braços	Abdominais	Senta e Alcança		Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Flexibilidade dos		Altura	Peso	IMC	Classificação	Vai-Vem	Classificação
			Dir.	Esq.			Esq.	Dir.						
	Saudável>7 Atético>19	Saudável>18 Atético>65	Saudável>30,5 Atético>36,0		Saudável>129,5 Atético>183,4	Saudável>20,5 Atético>33,0								
	Saudável>18 Atético>32	Saudável>24 Atético>71	Saudável>20,3 Atético>34,5		Saudável>184,2 Atético>239,0	Saudável>31,1 Atético>49,1								
Não Saudável														
Saudável														
Atético														

### Anexo 16 – Avaliação diagnóstica de basquetebol

	Avaliação Diagnóstica	Situação de jogo 5x5									Avaliação Final
		Ofensiva - posse de bola			Ofensiva - s/bola		Defensiva				
		Recebe e enquadra	Lançamento	Consegue dar continuidade ao ataque (passe ou drible)	Desmarca-se para receber	Ocupa espaço vazios	Interceta linhas de passe	Posiciona-se entre o adversário e o cesto	Marca o adversário	Habilidades técnicas (passe, recepção, drible)	
Nº	Nome/valores	2	2	2	2	2	2	2	2	4	20

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

### Anexo 17 – Relatório / Reflexão crítica de uma aula

## RELATÓRIO/REFLEXÃO

Discente: Diogo Cruz

<b>Unidade Didática:</b> Basquetebol	<b>Data:</b> 11/12/2023 Aula 36 e 37	<b>Sumário:</b> - Ativação geral - Realização de alguns exercícios de aptidão física, para fortalecimento dos MS e MI. - Trabalho de drible c/ coordenação motora e óculo-manual; - Trabalho de passe de peito e lançamento em apoio.	<b>Professor Estagiário:</b> Diogo Cruz	<b>Nº de Alunos:</b> 22
<b>Nível:</b> Elementar	<b>Duração:</b> 90 min (75 min tempo útil)		<b>Professor Orientador:</b> Nuno Rodrigues	<b>Material:</b> 11 bolas, 22 balões, 22 bolas de ténis, 11 varas, 6 pinocos, 6 cordas, 6 barreiras.
	<b>Local:</b> Pavilhão			
	<b>Ano/Turma:</b> 12ºC			

### Relatório/Reflexão acerca da lecionação:

#### Pontos positivos:

- Cumpriram com todos os objetivos propostos durante a aula;
- Consegui dar bom feedback corretivo;
- Achei que os exercícios foram diferentes e interessantes e tentei introduzir a competição com apostas;
- Em todos os exercícios, o tempo potencial de aprendizagem dos alunos foi muito bom.

#### Pontos a melhorar:

- Organizar melhor o tempo por exercício;
- Tentar dar mais feedback motivacional;
- Tentar introduzir mais competição nos exercícios para se tornarem mais motivantes;
- Melhorar na elaboração do plano de aula;
- O jogo do balão não correu tão bem como eu estava à espera – Devia ter pensado numa solução para alterar a dinâmica do mesmo.



Faculdade de Ciências Sociais e Humanas  
Departamento de Ciências do Desporto

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

Anexo 18 – Plano de treino de Desporto Escolar

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

- P L A N O D E T R E I N O							
PROFESSOR	Diogo Cruz	Sessão N.º		LOCAL	Pavilhão/Ginásio	Idades	7º ao 12º
DATA		HORA	14:00 h	DURAÇÃO	60 minutos	N.º DE ALUNOS	
Modalidade	Badminton						
MATERIAL	Raquetes, volantes, rede						
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Generais:</b> Aprofundar e consolidar as técnicas de badminton e os seus gestos técnicos.</p> <p><b>Específicos:</b> Trabalhar o serviço curto e serviço longo; Clear; Lob; Drive; Amorti; Remate "smash", Posição-base; Deslocamentos</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO	⊕
P A R T E  I N I C I A L		Explicação do funcionamento da aula. Apresentação dos conteúdos da aula.  Alunos: Organização em U. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.		2'
	-Preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço e utilização do mesmo; - Aumentar e preparar o sistema cardíaco para a aula.	<b>Aquecimento Dinâmico</b>  Realização de vários movimentos dados pelo professor com o intuito de aquecer os músculos e articulações.	- Aumento da temperatura Corporal; - Mobilização muscular e osteoarticular geral.	5'
P A R T E  F	O aluno com volante realiza a pega da raquete, seguindo todos as suas componentes críticas.	<b>1º Exercício</b>  "Dar toques" no volante, tanto de direita, como de esquerda  Alunos: Individual Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.	<b>Aluno com volante:</b> • <u>Pega da raquete:</u> - Apontar a cabeça da raquete, para a frente e para baixo, seguindo uma linha de prolongamento do braço; - Dedos envolvem o cabo da raquete, com o indicador por baixo e o polegar ao lado. Este e o indicador formam um "V".	5'

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

UN DA BEI RA INT ER IO R	<p>O aluno com volante executa o serviço curto, direcionando-o para o seu adversário, diagonalmente e junto à rede.</p> <p>O aluno com volante executa o lob, direcionando-o para o adversário, de forma alta e profunda.</p> <p>O aluno executa o remate, direcionando o volante para o adversário, batendo no mesmo de forma energética com trajetória descendente e rápida.</p> <p>O aluno, sem volante, executa deslocamentos, consoante a direção do volante, regressando à posição base.</p>	<p><b>2º Exercício</b></p> <p>- Trabalhar as várias técnicas: lob, clear, amorti e remate.</p> <p><b>Alunos:</b> 1x1.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.</p>	<p><b>Aluno com volante</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Clear</u></li> <li>• <u>Amorti</u></li> <li>• <u>Lob</u></li> <li>• <u>Remate "Smash"</u>:</li> </ul> <p>- Rodar o tronco antes do batimento;</p> <p>- Iniciar o movimento, fletindo o membro superior com a raquete, com o cotovelo voltado para cima e para a frente, e a mão ao nível da cabeça;</p> <p>- Bater o volante de forma energética, por cima e à frente da cabeça;</p> <p>- Extensão do membro superior e acentuada flexão do pulso.</p> <p><b>Aluno sem volante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Deslocamentos:</u></li> </ul> <p>- Mudanças de direção e velocidade.</p>	10'
	<p>O aluno com volante executa o serviço curto, direcionando-o para o seu adversário, diagonalmente e junto à rede.</p> <p>O aluno com volante executa o lob, direcionando-o para o adversário, de forma alta e profunda.</p> <p>O aluno com volante executa o clear, direcionando-o para o adversário, com trajetória alta e para o fundo do court.</p> <p>O aluno executa o remate, direcionando o volante para o adversário, batendo no mesmo de forma energética com trajetória descendente e rápida.</p> <p>O aluno executa o amorti, com trajetória lenta e direcionando o volante para junto da rede.</p> <p>O aluno, sem volante, executa deslocamentos, consoante a direção do volante, regressando à posição base.</p>	<p><b>Torneio 1x1 e 2x2</b></p> <p>Situação de jogo 1x1 e 2x2, utilizando as técnicas trabalhadas ao longo da aula.</p> <p><b>Alunos:</b> 1x1 e 2x2</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.</p>	<p><b>Aluno com volante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Serviço Curto:</u></li> <li>• <u>Lob;</u></li> <li>• <u>Clear;</u></li> <li>• <u>Remate "Smash";</u></li> <li>• <u>Amorti</u></li> </ul> <p><b>Aluno sem volante:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Deslocamentos:</u></li> </ul> <p>- Mudanças de direção e velocidade.</p>	35'
Relatório do Treino / Observações				





Departamento de  
Ciências do Desporto

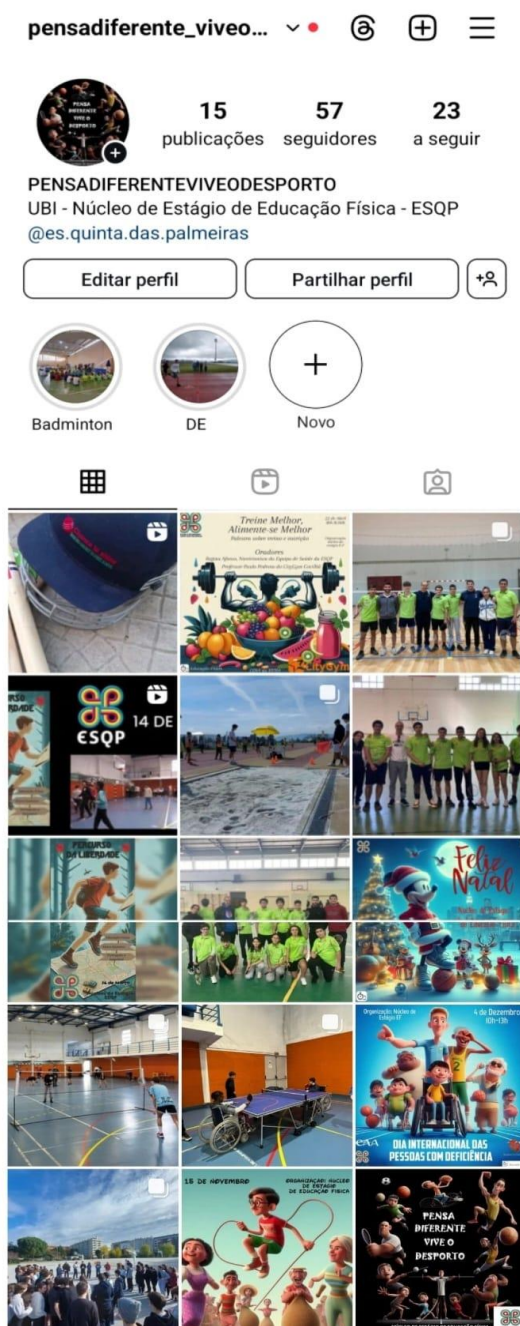
## 2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Anexo 20 – Vídeo Mega Sprint Distrital

[https://www.instagram.com/p/C4wAvo2LWop/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/C4wAvo2LWop/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

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

Anexo 21 – Página no Instagram do núcleo de estágio de EF



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

### Anexo 22 – Pausas Ativas



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

### Anexo 23 – Calendário das Pausas Ativas

#### Pausas ativas

Quarta-feira – 09:50 – 10:00 – Sala dos professores

Quinta – feira – 11:20 – 11:30 - Secretária

Datas	Professor
19 de outubro (Secretaria)	Joana Lopes
26 de outubro (Sala dos Professores)	Diogo Cruz
2 de novembro (Secretaria)	Tiago Jorge
8 de novembro (Sala dos Professores)	Professora Dina Rodrigues
16 de novembro (Secretaria)	Joana Lopes
22 de novembro (Sala dos Professores)	Diogo Cruz
30 de novembro (Secretaria)	Tiago Jorge
6 de dezembro (Sala dos Professores)	Professora Dina Rodrigues
14 de dezembro (Secretaria)	Joana Lopes
4 de janeiro (Secretaria)	Diogo Cruz
10 de janeiro (Sala dos Professores)	Tiago Jorge
17 de janeiro (Sala dos Professores)	Professora Dina Rodrigues
1 de fevereiro (Secretaria)	Joana Lopes
7 de fevereiro (Sala dos Professores)	Diogo Cruz
22 de fevereiro (Secretaria)	Tiago Jorge
6 de março (Sala dos Professores)	Professora Dina Rodrigues
14 de março (Secretaria)	Joana Lopes
20 de março (Sala dos Professores)	Diogo Cruz
27 de março (Sala dos Professores)	Tiago Jorge
11 de abril (Secretaria)	Professora Dina Rodrigues

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

Anexo 24 – Cartaz da atividade “Jogos Tradicionais Portugueses + Laser Run”



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

Anexo 25 – Cartaz da atividade “Dia Internacional das Pessoas com Deficiência”



Organização: Núcleo de Estágio EF

4 de Dezembro  
10h-13h

CAA

**DIA INTERNACIONAL DAS  
PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**

Desporto Escolar

Educação Física

The poster features a vibrant blue background with a group of diverse, cartoon-style characters. In the center, a young boy with a prosthetic right leg is in a wheelchair, wearing a yellow shirt. To his left, a girl with a prosthetic right arm is also in a wheelchair, wearing a green and yellow striped shirt. Behind them, a large man in a white tank top, a man in a blue soccer jersey pointing, a man in a yellow and green basketball jersey with the number 2, and an older man with a white beard and sunglasses holding a basketball are visible. On the right, a girl with glasses is holding a basketball. The bottom left corner has the CAA logo and the text 'INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS'. The bottom right corner has the 'Desporto Escolar' logo and the 'Educação Física' logo.

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

Anexo 26 – Check-list da atividade “Dia Internacional das Pessoas com Deficiência”

### Check list – Atividade do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

10h às 13h – 4 de dezembro (segunda-feira)

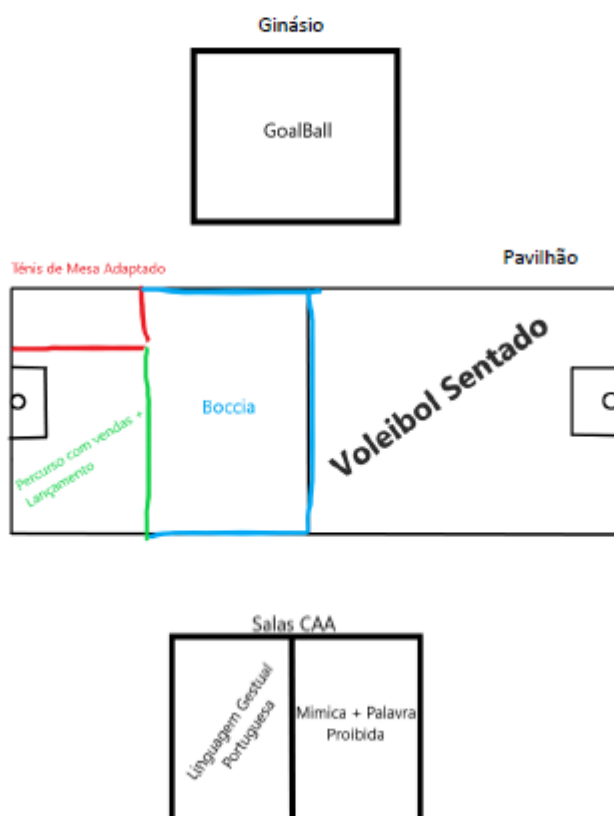
6 turmas

Professores em leçãoção no decorrer da atividade: Dina, Nuno e Fernanda.

Grupo Ubuntu + Profs CAA ajudam no decorrer da atividade.

Iniciar às 10:15h

#### Mapa



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

### Rotação

#### Interior + Salas CAA:

1- Goalball → 2- Ténis de mesa adaptado + Percurso com vendas c/ lançamento → 3- Boccia  
→ 4 - Voleibol Sentado → 5 - Linguagem Gestual Portuguesa → 6 - Mimica + Palavra Proibida  
→ 1 - Goalball.

### Descrição das atividades

**Goalball** - O goalball é um desporto paralímpico desenvolvido especificamente para atletas com deficiência visual. Os jogadores utilizam vendas nos olhos para garantir que todos estejam em pé de igualdade em termos de visão, já que alguns atletas podem ter diferentes níveis de deficiência visual. O objetivo é lançar a bola no chão do campo, fazendo-a rolar em direção à baliza adversária, enquanto que a equipa adversária tenta defender ouvindo os sons dos guizos da bola. Nesta atividade iremos criar duas equipas de 5 alunos (dependendo também do número de alunos a participar). O goalball é um desporto dinâmico que exige habilidades auditivas aguçadas, coordenação, tato e comunicação eficiente entre os membros da equipa. Além de ser uma competição paralímpica, o goalball também é praticado como uma forma de recreação e inclusão social para pessoas com deficiência visual.

**Ténis de mesa adaptado** - O ténis de mesa adaptado, é uma variação do ténis de mesa tradicional adaptada para atletas com deficiências motoras. Os atletas utilizam raquetes e uma bola semelhante às do ténis de mesa convencional e o objetivo é marcar pontos ao fazer a bola bater na mesa e atravessar para o lado oposto da quadra, sem que o adversário consiga devolvê-la adequadamente. Este desporto proporciona oportunidades significativas para pessoas com deficiências motoras se envolverem em atividades desportivas competitivas, promovendo a inclusão e demonstrando a habilidade extraordinária desses atletas.

**Percurso vendado c/lançamento** – Neste percurso, vão ser formados pares, em que um dos alunos vai estar vendado e vai realizar o percurso e o seu colega, ajuda-o a realizar o mesmo. O objetivo é sensibilizar os alunos sobre as dificuldades do dia-a-dia passadas pelas pessoas com incapacidades visuais.

**Boccia** – Equipas de 2/3. O lado que lança as bolas vermelhas ocupa as casas de lançamento 1, 3 e 5 e o lado que lança as bolas azuis ocupa as casas 2, 4 e 6. O jogador da casa 1 lança a bola-alvo e de seguida uma bola vermelha. O jogador da casa 2 lança a sua bola azul. O arbitro

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

a equipa que tem a bola mais distante da bola-alvo. Caso seja o jogador da casa 2 com a bola mais distante, ele volta a jogar. Se continuar mais distante, passa a jogar o seguinte membro da sua equipa até conseguirem ficar mais perto da bola-alvo, ou acabar as bolas da sua equipa. Ao acabarem as bolas de uma equipa, a outra equipa lança um de cada vez as suas bolas.

A pontuação será dada pelo árbitro depois de ambos os Lados terem lançado todas as bolas. O Lado com a bola mais perto da bola-alvo contará um ponto por cada bola mais próxima da bola-alvo, do que a bola do adversário mais perto da bola-alvo. Se duas ou mais bolas de diferentes cores estão equidistantes da bola-alvo e nenhuma outra está mais perto, então cada um dos lados recebe um ponto por bola. O árbitro usa a raqueta e os dedos para indicar o resultado no fim de cada parcial e no fim do jogo.

**Voleibol Sentado** - O voleibol sentado é uma variação do voleibol convencional adaptada para atletas com deficiência motora. A altura da rede é menor que o convencional, cada jogador tem permissão para dar dois toques consecutivos e têm que estar sempre em contacto com o chão. O voleibol sentado proporciona uma oportunidade inclusiva para atletas com deficiência motora, promovendo a competição e o espírito desportivo. Além disso, contribui para o desenvolvimento de habilidades motoras, trabalho em equipa e condicionamento físico para os praticantes.

**Linguagem Gestual Portuguesa** - A Língua Gestual Portuguesa (LGP) é a língua gestual utilizada pela comunidade surda em Portugal. Nesta estação, os alunos vão aprender uma frase em língua gestual e tentar aplicá-la em conjunto. A promoção do reconhecimento e uso da Língua Gestual Portuguesa tem contribuído para a inclusão e igualdade de acesso à informação para a comunidade surda em Portugal, permitindo uma comunicação mais efetiva em diversas áreas da vida, incluindo educação, trabalho e interações sociais.

**Mímica** - A mímica é uma forma de comunicação não verbal que utiliza gestos, expressões faciais e movimentos corporais para transmitir mensagens ou contar histórias sem o uso da linguagem falada. Para pessoas com deficiência, especialmente aquelas com deficiência auditiva ou surdez, a mímica pode ser uma ferramenta valiosa para facilitar a comunicação e a compreensão. Para esta atividade, vamos formar 2 equipas, em que 1 membro de cada vê a mesma palavra e fazem gestos ou expressões até alguém adivinhar. 1 ponto para a equipa que acertar.

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

### Tempo em cada estação

#### 10-11:30

Abertura + chegada dos alunos: +/- 10 minutos. Saída para higienização 5 minutos.

90-15= 75 minutos

75/6= 12 minutos por estação

#### 11:40-13:10

Chegada + higienização= 15 minutos

90-15= 75 minutos

75/6= 12 minutos por estação

### Turmas

	Fernanda	Dina	Nuno
10h-10:45h	8ºD	12ºA	12ºC
10:45h-11:30h	9ºB	12ºA	12ºC
11:40h-13:10h	9ºC	7ºD	11ºC

8ºD e 9ºB só tem 45 minutos de aula.

Turma	7ºD	8ºD	9ºB	9ºC	11ºC	12ºA	12ºC
Alunos	28	23	30	24	25	26	22

#### 10h-10:45h

8ºD + 12ºA + 12ºC

71 alunos

71/6= +/- 11 alunos por estação.

#### 10:45h-11:30h

9ºB + 12ºA + 12ºC

78 alunos

78/6= 13 alunos por estação.

#### 11:40h-13:10h

9ºC + 7ºD + 11ºC

77 alunos

77/6= +/- 12 alunos por estação.

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

### Professores que ajudam no decorrer da atividade

- Prof Fernanda, prof Dina, prof Nuno + Profs do CAA + Grupo Ubuntu da escola

### Quem fica em cada estação

#### Interior + Salas CAA

3 profs EF + 2/3 profs CAA + Alunos grupo Ubuntu

Prof Nuno + 3 alunos Grupo Ubuntu - Boccia

Prof Fernanda + Prof Dina + 3 alunos Grupo Ubuntu – Ténis de Mesa adaptado + Percurso vendado c/ lançamento

Joana + 3 alunos Grupo Ubuntu – Voleibol Sentado

Diogo + 2 alunos Grupo Ubuntu - GoalBall

Prof Daniela + Prof Olívia + 2 alunos Grupo Ubuntu – Mímica + Palavra Proibida

Prof Célia Prata + Prof Diana + 2 alunos Grupo Ubuntu – Linguagem Gestual Portuguesa

### Montar estações

Interior: Aula das 8:20h às 9:50h, os alunos costumam sair 10 minutos mais cedo para trocar de roupa, em princípio o pavilhão estará disponível as 9:40h. A partir das 9h organizar material à porta do campo grande.

### Material necessário

GoalBall: Bola específica - UBI

Ténis de Mesa Adaptado: Mesa + 2 cadeiras de rodas + Raquetes e bola

Percurso: 4/5 bolas de basquetebol + Bancos suecos + Pinocos + Cabo de vassoura + Vendas

Boccia: UBI

Mímica + Palavra Proibida: Caderno plastificado do CAA

Boccia: UBI

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

### Anexo 27 – Balanço da atividade “Dia Internacional das Pessoas com Deficiência”

#### **Balanço Atividade Dia Internacional das Pessoas com Deficiência**

A atividade decorreu a 4 de dezembro de 2023, das 10h às 13h, no pavilhão e ginásio das escolas, como também nas salas do Centro de Apoio Aprendizagem. Esta atividade contou com 7 turmas, desde o 7º ao 12º ano.

Esta atividade contou com 7 estações, entre elas o Boccia, voleibol sentado, ténis de mesa em cadeira de rodas, percurso com vendas, goalball, linguagem gestual portuguesa e mimica. Estas pequenas atividades tiveram como objetivo promover a igualdade, respeito e a compreensão para construir uma sociedade mais inclusiva. Esta iniciativa visou sensibilizar os alunos sobre as dificuldades passadas pelas pessoas com deficiência.

Este dia contou com a parceria do grupo Ubuntu da escola, do Centro de Apoio e Aprendizagem e da UBI, o que nos permitiu que pudéssemos abranger um maior número de alunos com mais do que uma experiência.

#### Pontos menos bons:

- Cada estação devia ter um número para os grupos saberem a ordem da rotação;
- Cumprir melhor os tempos, ou seja, não exceder o tempo máximo em cada estação;
- Tentar colocar mais tempo potencial de aprendizagem, para que todos os alunos estivessem sempre em prática
- Devia haver sempre alguém a levar e trazer os grupos que passavam do pavilhão para as salas e vice-versa;
- Haver 2 pessoas com apito, uma no pavilhão e outra junto às salas para a rotação ser mais fluida.

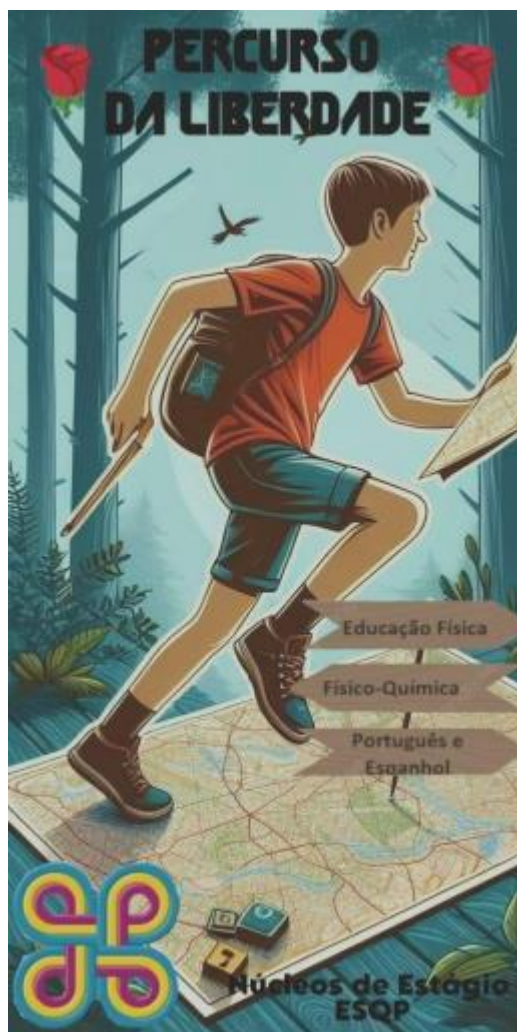
#### Pontos positivos:

- Atividade bem planeada;
- Material montado da melhor forma;
- Cartaz bem feito e divulgado com tempo;
- Excelente feedback por parte dos alunos.

Na globalidade pensamos que estas atividades foram um grande sucesso, trouxeram à escola mais um momento de aprendizagem e enriquecimento fomentando valores e competências que não são explorados diariamente. Acreditamos que os participantes nesta atividade ficaram com certeza com mais conhecimentos sobre todas as situações abordadas no decorrer da mesma.

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

Anexo 28 - Cartaz da atividade “Percurso da Liberdade”



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

Anexo 29 - Cartaz da atividade “Treine Melhor, Alimente-se Melhor” – Palestra sobre treino e nutrição”



**ESCOLA SECUNDARIA  
QUINTA DAS PALMEIRAS**

# Treine Melhor, Alimente-se Melhor

*Palestra sobre treino e nutrição*

22 de Abril  
10h-11/30h

Oradores:  
Dra. Regina Afonso  
Paulo Pedroso

Educação Física

COVA da BEIRA

**CityGym**

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

Anexo 30 – Check-list da atividade “Treine Melhor, Alimente-se Melhor” – Palestra sobre treino e nutrição”

### Planeamento Palestra

Horas: 10h-11:30h

Temas: Nutrição e Treino Desportivo

Palestrantes: Dra Regina Afonso e Prof Paulo Pedroso

#### Abertura da Palestra

10h às 10:05h – Entrada dos alunos

10:05h às 10:10h – Início de sessão c/ Vice-Diretor da escola

10:10h às 10:15h – Breve apresentação da palestra e dos palestrantes: Diogo

#### Palestra

10:15h às 10:45h – Prof Paulo Pedroso

10:45h às 10:50h – Perguntas

10:50h às 11:20h – Dra Regina Afonso

11:20 às 11:25h – Perguntas

#### Agradecimentos Finais

11:25h às 11:30h – Agradecimentos e entrega dos Certificados: Diogo, Joana e Tiago

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

### Currículos

#### **Paulo Pedroso**

paulopedroso99@hotmail.com



- Coordenador Técnico e Personal Trainer Citygym Covilhã
- Coordenador Regional e Docente Fitness Academy
- Coordenador e Treinador Futsal SLAD
- Selecionar Distrital Futsal AF Castelo Branco
- Mestrado em Ciências do Desporto
- Pós Graduação em Atividades Aquáticas
- Licenciatura em Desporto e Atividade Física
- Exos Performance Specialist
- Functional Movement System
- Pilates Clínico mw1 e mw2
- Nutrition Coach L1 (Precision Nutrition)
- Uefa Futsal B e C

#### **Dra Regina Afonso**

- Nutricionista na ULS Cova da Beira (anterior ACES Cova da Beira), exercendo funções nos Centros de Saúde de Belmonte, Covilhã e Fundão.
- Licenciada em Nutrição pela Universidade de Mogi das Cruzes, São Paulo, Brasil (1991), com equivalência em Ciências da Nutrição pela Universidade do Porto (desde 2006).
- Sou especialista em Nutrição Comunitária pela Ordem dos Nutricionistas.

### Vídeos (Plano B)

Nutrição - <https://www.youtube.com/watch?v=-zUF8FRVWwo>

Treino Desportivo - [https://youtu.be/p37Jvonwl\\_c4?si=a9if0zBnDib-ps\\_r](https://youtu.be/p37Jvonwl_c4?si=a9if0zBnDib-ps_r) (Parte 1)

[https://youtu.be/dRmHLbYkr2o?si=4HkB\\_MFTMTB0-EPc](https://youtu.be/dRmHLbYkr2o?si=4HkB_MFTMTB0-EPc) (Parte 2)

### QTV

Alunos do prof João Nogueira vão fazer as filmagens.

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

Anexo 31 – Balanço da atividade “Treine Melhor, Alimente-se Melhor” – Palestra sobre treino e nutrição”

### Balanço Atividade “Treine Melhor, Alimente-se Melhor – Palestra sobre Nutrição e Treino”

A atividade decorreu a 22 de abril de 2024, das 10h às 11:30h, no auditório do CTE da escola. Esta atividade contou com 2 turmas: 12ºA e 12ºC.

Esta palestra, numa primeira parte, contou com o professor Paulo Pedroso, do CityGym da Covilhã que nos falou sobre a importância do treino e sobre os métodos mais adequados para a faixa etária das turmas presentes. Na segunda parte da palestra, tivemos connosco a Dra Regina Afonso, do Centro de Saúde da Covilhã, que nos falou um pouco sobre a importância de uma boa alimentação a nível desportivo.

Realizámos esta atividade pois achamos estes dois temas muito importantes e queríamos que os alunos ganhassem mais conhecimento sobre os mesmos.

Pontos menos bons:

- Check-list foi enviado muito tarde;
- Apesar do cartaz estar feito há algum tempo, não o imprimimos para afixar na escola;
- Algum desleixo da minha parte no planeamento desta palestra, em termos de contacto com os palestrantes;
- Um dos certificados não foi assinado pelo professor Nuno.

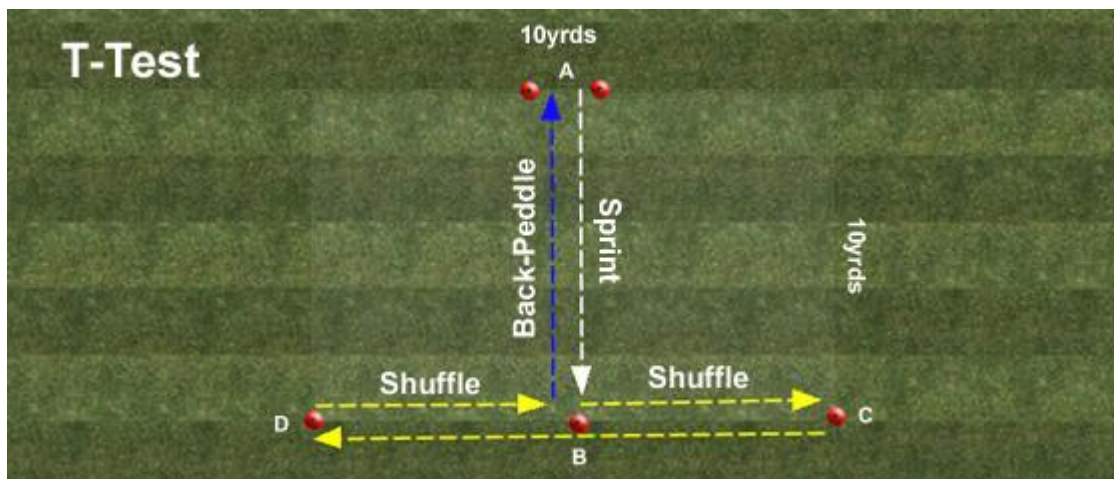
Pontos positivos:

- Feedback positivo;
- Apesar de alguns percalços no planeamento, acabou por correr tudo bem.

Na globalidade pensamos que estas atividades foram um grande sucesso, trouxeram à escola mais um momento de aprendizagem e enriquecimento fomentando valores e competências que não são explorados diariamente. Acreditamos que os participantes nesta atividade ficaram com certeza com mais conhecimentos sobre todas as situações abordadas no decorrer da mesma.

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

Anexo 32 – Testes físicos – Teste T e Teste 4x10m



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

O teste de Agilidade (4x10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução.

### INSTRUÇÕES

- 1 - Use cones sinalizadores para delimitar o espaço onde vai decorrer o teste, depois, utilizando a fita adesiva, marque duas linhas paralelas a 10 m de distância.
- 2 - Utilizando as três esponjas coloridas, coloque duas esponjas (A e C) na linha oposta à linha de partida e a outra (B) na linha onde inicia o teste. As esponjas A e C devem ser colocadas a 1 m de distância entre si.
- 3 - O professor é responsável pelo início e o fim da prova, cronometrando o tempo despendido.
- 4 - Após a organização do protocolo explique os procedimentos do teste:
  - A) O aluno deve posicionar-se atrás da linha que assinala o ponto de partida, assumindo uma posição de partida de pé e sem qualquer esponja na mão;
  - B) Após o sinal sonoro, o aluno deve dirigir-se o mais rápido possível na direção da esponja A, que está posicionada atrás da outra linha e, ao cruzar a linha com os dois pés, agarra a esponja A, trazendo-a para a linha inicial;
  - C) A esponja A é trocada pela esponja B na linha inicial, devendo o aluno ultrapassar esta linha, com os dois pés, invertendo o mais rapidamente possível a sua direção, no sentido da esponja C;
  - D) Após a troca da esponja B pela esponja C, cruzando completamente a linha com os dois pés, o aluno deve regressar à linha de partida;
  - E) O cronómetro é parado no momento em que o aluno transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja C;
  - F) O aluno não deve escorregar ou deslizar durante a execução do teste.

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

### Anexo 33- Questionário sobre o bem-estar social

### Inquérito de Satisfação - Desporto Escolar (Badminton)

youarethereal MVP@hotmail.com [Mudar de conta](#)

✉ Não partilhado

\* Indica uma pergunta obrigatória

Como avalia a sua experiência no desporto escolar, neste ano letivo? \*

1 2 3 4 5

In satisfatório      Excelente

Como avalia a qualidade dos treinos de badminton? \*

1 2 3 4 5

In satisfatório      Excelente

Como avalia a disponibilidade e qualidade dos equipamentos de treino? \*

1 2 3 4 5

In satisfatório      Excelente

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

Como avalia os horários de treino? \*

	1	2	3	4	5	
Insatisfatório	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

Sente que evoluiu e desenvolveu as suas habilidades durante o ano letivo? \*

	1	2	3	
Não	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sim

Está satisfeito (a) com a quantidade e qualidade das competições realizadas este ano letivo? \*

	1	2	3	4	5	
Muito Insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito Satisfeito

Como avalia a comunicação e o suporte fornecido pelos professores do desporto escolar? \*

	1	2	3	4	5	
Insatisfatório	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Excelente

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

Como se sente em relação ao ambiente social durante os treinos e competições? \*

	1	2	3	4	5	
Muito Insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito Satisfeito

Sente-se incluído(a) e aceite pelo grupo-equipa durante os treinos e competições? \*

	1	2	3	4	5	
Muito Insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito Satisfeito

Sente que há um bom suporte emocional entre os membros do grupo-equipa durante os treinos e competições? \*

	1	2	3	4	5	
Muito Pouco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito

Acha que há espaço para melhorias no ambiente social durante os treinos e competições do desporto escolar? \*

- Não
- Sim

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

Sente algum tipo de pressão social durante os treinos e competições? \*

- Não
- Sim

Se sim, de que maneira? \*

A sua resposta \_\_\_\_\_

Sente-se confortável para expressar as suas opiniões e sentimentos durante os treinos e competições? \*

- |                      |                       |                       |                       |                       |                       |                   |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|
|                      | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |                   |
| Muito Desconfortável | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Muito Confortável |

Sente que há um clima positivo entre os membros do grupo-equipa? \*

- |        |                       |                       |                       |                       |                       |          |
|--------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
|        | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |          |
| Nenhum | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Bastante |

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

Como avalia o apoio dos treinadores e dos outros membros do grupo-equipa \*  
em relação ao seu bem-estar social durante os treinos e competições

	1	2	3	4	5	
Muito Insatisfeito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito Satisfeito

Tem alguma sugestão ou comentário que gostaria de partilhar para melhorar  
o desporto escolar?

A sua resposta

---

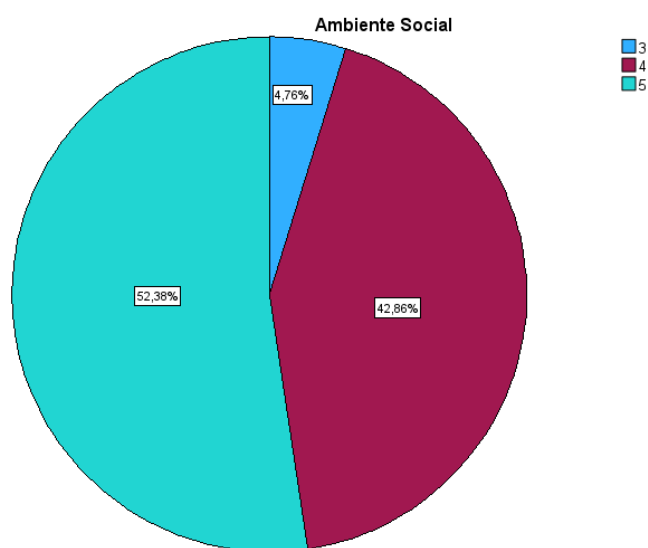
Quão provável é que recomende o badminton a outros alunos? \*

	1	2	3	4	5	
Muito Improvável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muito Provável

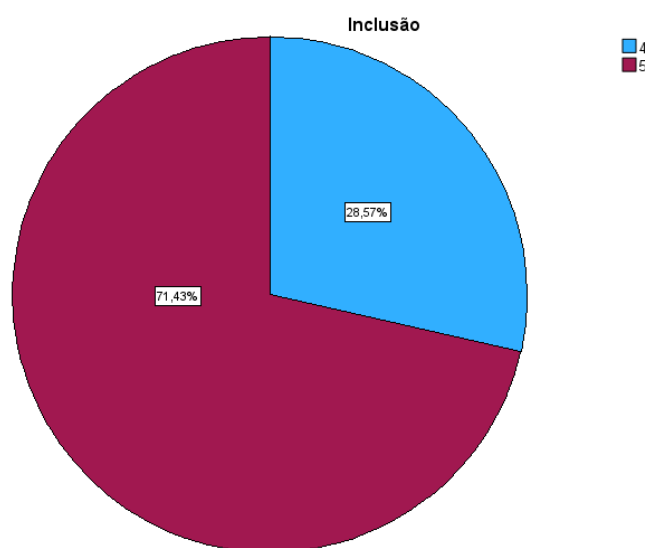
## 2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Anexo 34 – Representação absoluta de cada questão em gráfico “Pie Chart”

Questão 1 - Como se sente em relação ao ambiente social durante os treinos e competições?

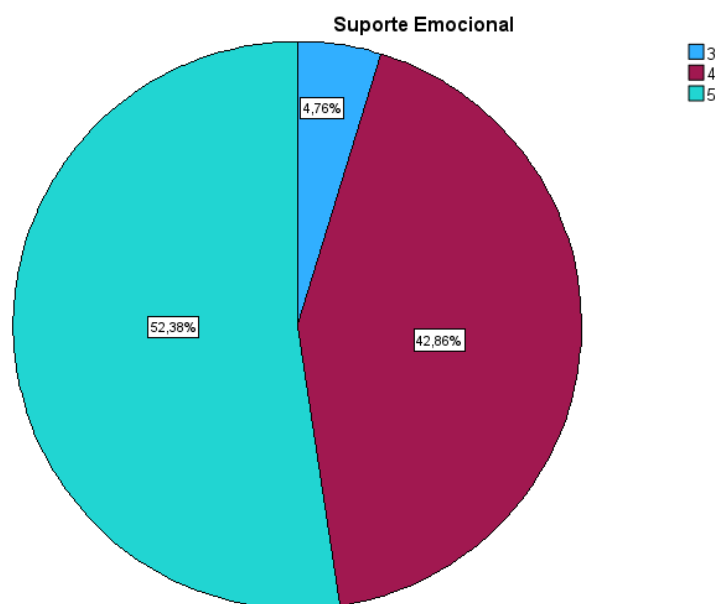


Questão 2 - Sente-se incluído(a) e aceite pelo grupo-equipa durante os treinos e competições?

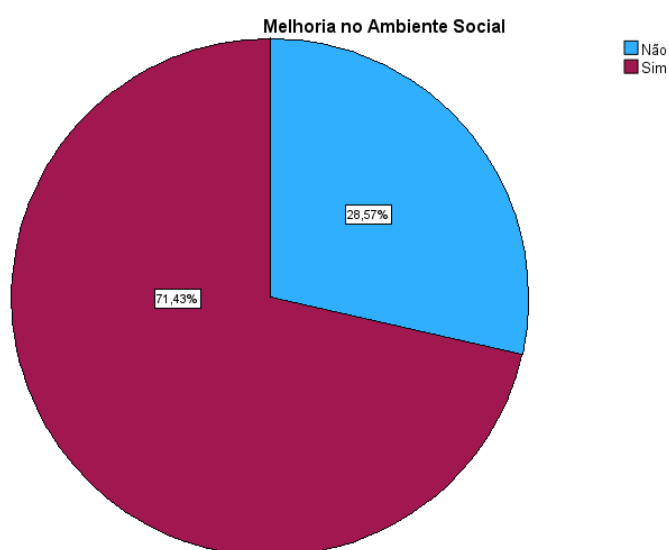


## 2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Questão 3 - Sente que há um bom suporte emocional entre os membros do grupo-equipa durante os treinos e competições?

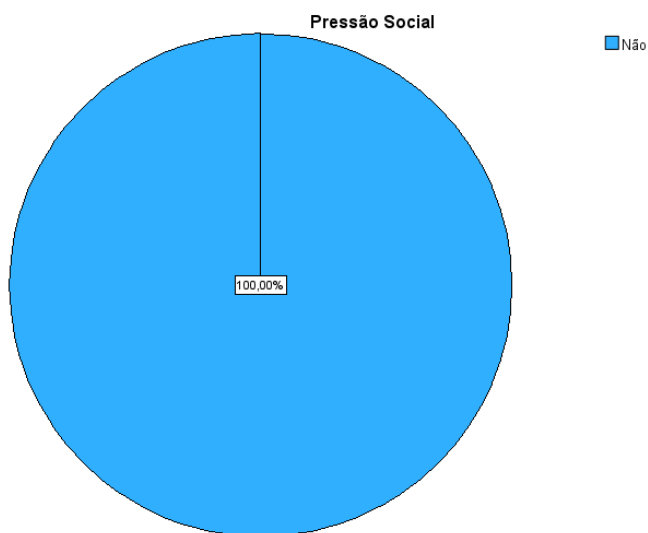


Questão 4 - Acha que há espaço para melhorias no ambiente social durante os treinos e competições do desporto escolar?

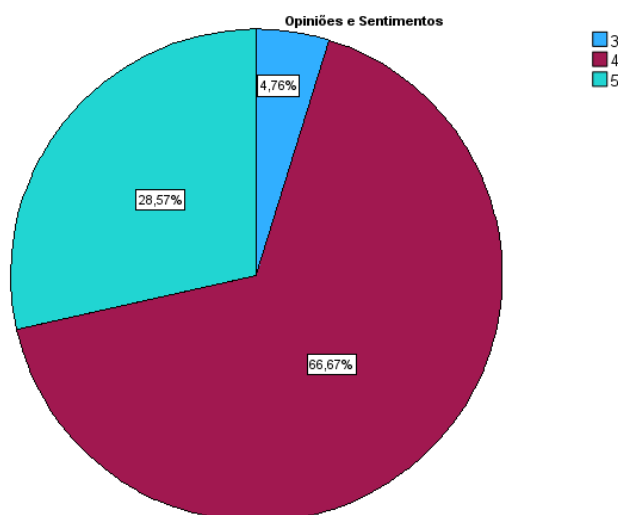


## 2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Questão 5 - Sente algum tipo de pressão social durante os treinos e competições?

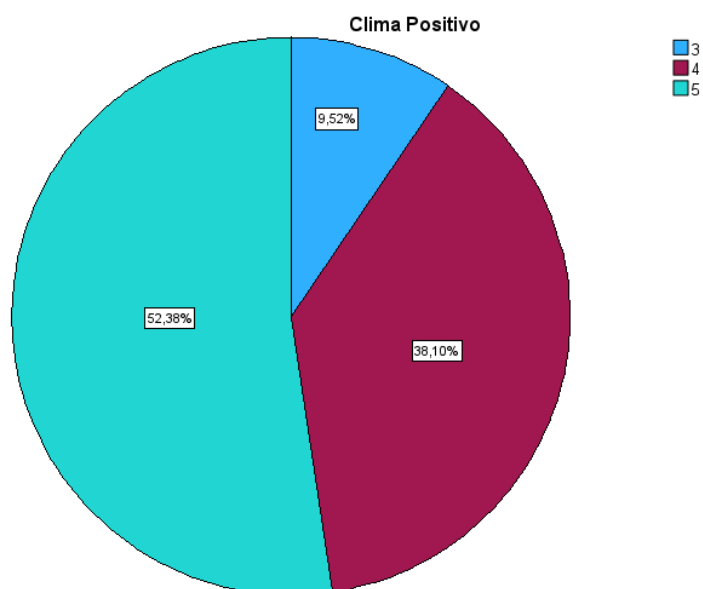


Questão 6 - Sente-se confortável para expressar as suas opiniões e sentimentos durante os treinos e competições?

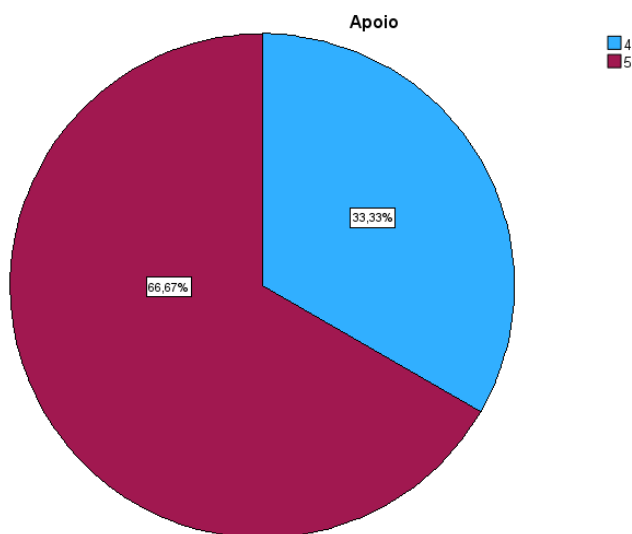


## 2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Questão 7 - Sente que há um clima positivo entre os membros do grupo-equipa?



Questão 8 - Como avalia o apoio dos treinadores e dos outros membros do grupo-equipa em relação ao seu bem-estar social durante os treinos e competições?







Faculdade de Ciências Sociais e Humanas  
Departamento de Ciências do Desporto

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

Anexo 35- Exemplo de Plano de Aula

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

<b>Unidade Didática:</b> Basquetebol	<b>Data:</b> 13/12/2023 <b>Aula:</b> 38 <b>Duração:</b> 45 min (30 min tempo útil)	<b>Sumário:</b> - Ativação geral. - Trabalho técnico-tático em situação de jogo 5x5.	<b>Professor Estagiário:</b> Diogo Cruz  <b>Professor Orientador:</b> Nuno Rodrigues	<b>Nº de Alunos:</b> 22 <b>Material:</b> 2 bolas e 17 coletes
<b>Nível:</b> Elementar	<b>Local:</b> Pavilhão  <b>Ano/Turma:</b> 12ºC			

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Materia l	t
<b>PARTE INICIAL</b>	-Chegada dos alunos ao campo; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos encontram-se, em semicírculo de frente para o professor.	Informação teórica acerca dos objetivos pretendidos para aula.			5' 11:45
<b>AQUECIMENTO</b>	-Fomentar dinâmicas de grupo entre os alunos; -Preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço e utilização do mesmo; - Aumentar e preparar o sistema cardíaco para a aula.	 2 colunas de 11 alunos	<b>Aquecimento Dinâmico</b> Aquecimento de linha a linha, com vários movimentos: - Corrida de frente e costas 2x) - Braços a frente e atrás - Puxar pé e levar para cima - Afundos frontais e laterais - Homem-Aranha e Homem de Ferro - Saltar com cada pé - Carioca - Skipping baixo com corrida	- Trabalhar a força dos membros superiores e inferiores; - Fortalecer as articulações; - Trabalhar o cardio e a resistência dos membros; - Coordenação pedal.		5' 11:50
<b>PARTE FUNDAMENTAL</b>	O aluno com bola realiza passes de peito ou picado, direcionando-o para os seus colegas. O aluno com bola executa o lançamento, direcionando a bola para o cesto. O aluno com bola executa o drible, progredindo pelo campo. O aluno sem bola desmarca-se para oferecer linha de passe e receber a bola. O defensor defende o seu opositor.	 2 equipas de 5 elementos e 2 equipas de 6 elementos	<b>Jogo 5x5 + Aptidão Física</b> Enquanto um grupo realiza jogo 5x5, outro grupo realiza vários exercícios de aptidão física - escada, saltar à corda, agachamentos, polichinelos, flexões, abdominais.  Aperfeiçoamento das situações técnico-táticas que temos vindo a trabalhar.	<b>Aluno com bola:</b> - Lançamento na passada e em apoio; - Drible de Progressão; - Passe de Peito e Picado; - Observar linhas de passe.  <b>Aluno s/ bola:</b> - Desmarcar-se para receber a bola; - Oferecer linhas de passe.  <b>Defesa:</b> - Posição Básica Defensiva; - Interceptar as linhas de passe.	1 bola e 17 coletes	25' 12:15
	utilizando a posição básica defensiva.					
<b>PARTE FINAL</b>	Alunos saem mais cedo para questões de higiene (tomar banho, etc.)					10' 12:25

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

Anexo 36 - Tabela de variáveis e a sua descrição para melhor compreensão dos resultados.

TESTES FÍSICOS	
Variáveis	Descrição
TT1A	1ª Recolha Teste T - 1ª Tentativa
TT1B	1ª Recolha Teste T - 2ª Tentativa
TT2A	2ª Recolha Teste T - 1ª Tentativa
TT2B	2ª Recolha Teste T - 2ª Tentativa
TT3A	3ª Recolha Teste T - 1ª Tentativa
TT3B	3ª Recolha Teste T - 2ª Tentativa
TA1A	1ª Recolha Teste 4x10m - 1ª Tentativa
TA1B	1ª Recolha Teste 4x10m - 2ª Tentativa
TA2A	2ª Recolha Teste 4x10m - 1ª Tentativa
TA2B	2ª Recolha Teste 4x10m - 2ª Tentativa
TA3A	3ª Recolha Teste 4x10m - 1ª Tentativa
TA3B	3ª Recolha Teste 4x10m - 2ª Tentativa
TT1_Avg	Média 2 Tentativas da 1ª Recolha - Teste T
TT2_Avg	Média 2 Tentativas da 2ª Recolha - Teste T
TT3_Avg	Média 2 Tentativas da 3ª Recolha - Teste T
TA1_Avg	Média 2 Tentativas da 1ª Recolha - Teste 4x10m
TA2_Avg	Média 2 Tentativas da 2ª Recolha - Teste 4x10m
TA3_Avg	Média 2 Tentativas da 3ª Recolha - Teste 4x10m
QUESTIONÁRIO	
Variáveis	Descrição
AMBS	Como se sente em relação ao ambiente social durante os treinos e competições?
ICNL	Sente-se incluído(a) e aceite pelo grupo-equipa durante os treinos e competições?
EMOSUP	Sente que há um bom suporte emocional entre os membros do grupo-equipa durante os treinos e competições?
MELAMBS	Acha que há espaço para melhorias no ambiente social durante os treinos e competições do desporto escolar?
PRESS	Sente algum tipo de pressão social durante os treinos e competições?
OPSENT	Sente-se confortável para expressar as suas opiniões e sentimentos durante os treinos e competições?
CLIP	Sente que há um clima positivo entre os membros do grupo-equipa?
AP	Como avalia o apoio dos treinadores e dos outros membros do grupo-equipa em relação ao seu bem-estar social durante os treinos e competições?