

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Quinta das Palmeiras
Avaliação e Proposta de Intervenção nas
dimensões: Educação Física de Alta Qualidade
e Comunidade Escolar no contexto da ESQP

Mariana Carvalho Martins

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em

Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário

(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Professora Doutora Kelly de Lemos O'Hara

outubro de 2021

Folha em branco

Agradecimentos

O percurso foi longo e trabalhoso e muitas foram as pessoas essenciais para a conclusão de mais uma etapa muito importante da minha vida e não podia deixar de agradecer.

Agradeço à professora orientadora da universidade, Kelly O'Hara, pelo apoio demonstrado, por toda a preocupação, pelos conselhos, pelo saber que transmitiu, essencial para uma formação académica de excelência.

Agradeço ao professor orientador, Nuno Rodrigues, pela transmissão de conhecimentos e experiências, pelas reflexões conjuntas, pela disponibilidade prestada, tornando-se o grande responsável pela minha aprendizagem e evolução.

E agradeço também aos professores da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, em particular ao Grupo de Educação Física e aos auxiliares de ação educativa, pela forma como me receberam e integraram, pela simpatia e pela partilha de conhecimentos e pelas experiências vividas.

Sem esquecer, agradeço às minhas colegas de Núcleo de Estágio, que são amigas, pela partilha de conhecimentos, pelas reflexões realizadas em conjunto, pela amizade e pelos momentos de descontração partilhados.

Agradeço à minha irmã, por me acompanhar em todos momentos da minha vida, por partilhar comigo a vida universitária e por todo o apoio, tendo sido essencial para o meu sucesso e ao meu namorado por toda a compreensão e ajuda.

E por fim, agradeço aos meus pais, por tornarem possível realizar este meu sonho, pelo apoio e esforço demonstrado ao longo do meu percurso académico.

Obrigada por tudo!

Folha em branco

Resumo

O presente relatório está dividido em dois capítulos e pretende expor o trabalho efetuado ao longo do estágio pedagógico, que se desenvolveu na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) e no Agrupamento de Escolas a Lã e a Neve, no ano letivo 2020/2021.

No primeiro capítulo são apresentadas as tarefas que contribuíram para a minha formação como futura docente, e o conjunto de competências que adquiri serão expressas no decorrer do relatório. Consta no mesmo, a contextualização das instituições, os objetivos inerentes a este processo, a caracterização das turmas, bem como aspetos operacionais vivenciados. Apresenta também reflexões acerca da minha participação nas atividades de desporto escolar, direção de turma e outras atividades realizadas na escola.

No segundo capítulo, dá-se destaque ao projeto de investigação, com o objetivo de desenvolver estratégias de intervenção na promoção de AF, na dimensão da comunidade escolar na ESQP. Este estudo foi realizado com os alunos, docentes e funcionários, com a participação de 140 inquiridos e pelos docentes e coordenadora de Educação Física. Os valores demonstram que os alunos são mais ativos (65,9%) do que os professores e funcionários, isto porque, as atividades realizadas na escola estão direcionadas para os mesmos. No entanto, não cumprem as recomendações da OMS, evidenciando uma reflexão relativamente à qualidade das aulas de educação física, o tempo que estes estão em atividades sedentárias na escola, a adesão no desporto escolar e na divulgação das atividades realizadas. Relativamente aos professores e docentes estes devem de ser inseridos nas atividades, mantendo-se ativos e incentivando os alunos à prática de atividade física regular, para isso devem de ser criadas estratégias de intervenção.

Palavras-chave

Atividade Física; Comunidade Escolar; Educação Física; Estágio Pedagógico.

Folha em branco

Abstract

This report is divided into two chapters and aims to present the work carried out during the pedagogical internship that took place at Quinta das Palmeiras Secondary School (ESQP) and at the Lã and Neve School Association during the 2020/2021 school year.

The first chapter presents the tasks that contributed to my education as a future teacher, and the skills I acquired will be reflected throughout the report. It includes the contextualization of the institutions, the objectives inherent in this process, the characterization of the classes, and the operational aspects experienced. It also includes reflections on my participation in the school's sports activities, class management and other activities I have undertaken in the school.

The second chapter highlights the research project on developing PA support intervention strategies in the school community dimension in ESQP. This study was conducted with students, teachers, and staff and included 140 respondents as well as the teachers and physical education coordinator. The results show that students are more active (65.9%) than teachers and staff because the activities carried out at the school are directed towards them. However, they do not meet the recommendations of WHO, in terms of quality of physical education, time spent in sedentary activities at school, participation in school sports and the spread of activities carried out. As for teachers and lecturers, they must be involved in the activities, remain active and encourage students to engage in regular physical activity, for which intervention strategies must be developed.

Keywords

Pedagogical Internship; Physical Activity; Physical Education; School Community.

Folha em branco

Índice

Lista de Figuras	xii
Lista de Tabelas	xiv
Lista de Acrónimos	xvi
CAPÍTULO 1 - Intervenção Pedagógica	1
1. Introdução.....	1
2. Contextualização	2
2.1. Escola.....	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	2
2.3. Professor Estagiário	2
3. Intervenção	3
3.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	3
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	3
3.1.1.1. Princípios Base	4
3.1.1.2. Planeamento	4
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem.....	6
3.1.1.4. Avaliação	8
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	9
3.1.2.1. Princípios Base	10
3.1.2.2. Planeamento.....	10
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	19
3.1.2.4. Avaliação	22
3.1.2.5. Ensino à Distância.....	25
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	29
3.2.1. Desporto Escolar	32
3.2.2. Intervenção na Escola.....	32
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II	34
3.3. Área III - Relação com a Comunidade.....	35
3.3.1. Direção de Turma	35
3.3.2. Integração com o Meio	36
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III.....	37

4. Reflexão Final	37
5. Referências Bibliográficas.....	39
Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica	41
1. Introdução	41
2. Metodologia	44
2.1. Participantes	44
2.2. Procedimentos	45
2.3. Análise e Tratamento de Dados	46
3. Resultados	47
4. Discussão	51
5. Conclusão.....	55
6. Referências Bibliográficas	56
Anexos	59

Folha em branco

Lista de Figuras

Figura 1. Cronograma da disciplina de Educação Física

Figura 2. Avaliação Sumativa

Figura 3. Avaliação Sumativa Final

Figura 4. Planeamento Anual da Turma 10^oA

Figura 5. Planeamento Anual da Turma 11^oC

Figura 6. Avaliação Sumativa

Folha em branco

Lista de Tabelas

Tabela 1. Planeamento da Unidade Didática - Futsal

Tabela 2. Calendarização Mensal

Tabela 3. Planeamento da Unidade Didática de Futsal do 10^ºA

Tabela 4. Planeamento da Unidade Didática de Badminton 10^ºA

Tabela 5. Planeamento da Unidade Didática de Voleibol 10^ºA

Tabela 6. Planeamento da Unidade Didática de Futsal 11^ºC

Tabela 7. Planeamento da Unidade Didática de Badminton 11^ºC

Tabela 8. Exemplo de Planificação Ensino à Distância

Tabela 9. População da amostra inquirida

Folha em branco

Lista de Acrónimos

AF	Atividade Física
AFMV	Atividade Física Moderada e Vigorosa
DT	Diretor de Turma
DE	Desporto Escolar
EE	Encarregado de Educação
EF	Educação Física
EP	Estágio Pedagógico
ESQP	Escola Secundária Quinta das Palmeiras
NE	Núcleo de Estágio
NEE	Necessidades Educativas Específicas
PNEF	Programas Nacionais de Educação Física
PE	Professor Estagiário
PAT	Plano Anual de Turma
UD	Unidade Didática

Folha em branco

CAPÍTULO 1 - Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) em Educação Física, permite complementar a formação académica até então adquirida, integrando o estagiário numa situação real, através da prática profissional orientada e supervisionada. Este deve ser encarado como uma oportunidade única e do qual vai levar uma grande bagagem de aprendizagens.

O desenvolvimento deste documento enquadra-se no âmbito da unidade curricular de EP, inserida no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física (EF) nos Ensinos Básico e Secundário, no ano letivo 2020/2021. O estágio decorreu na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), localizada na Covilhã, desde o dia 17 de setembro de 2020 até ao dia 26 de junho de 2021.

A Escola é considerado um local de grande importância, onde está presente a heterogeneidade, neste caso é necessário garantir que todos os alunos aprendam, apesar das suas diferenças. Para além disso, a escola deve adotar uma prática educativa democrática com o intuito de formar os alunos para a cidadania, preparando-os para a sociedade atual (Rodrigues, 2012).

O objetivo deste relatório final é descrever de forma específica, todos os acontecimentos e aprendizagens desenvolvidas durante o estágio pedagógico, dando lugar à reflexão de todo o percurso. O primeiro capítulo, respeitante à intervenção pedagógica, está estruturado em três subtemas: a contextualização, caracterizando o contexto escolar; a intervenção, que permite descrever, analisar e refletir todo o processo de planeamento, lecionação e avaliação e a reflexão final, onde existe uma prática reflexiva de toda a prática pedagógica. No segundo capítulo, dá-se destaque ao projeto de investigação, com o objetivo de desenvolver estratégias de intervenção na promoção de AF, na dimensão da comunidade escolar na ESQP, estando dividido em vários subtemas, introdução, metodologia, resultados e discussão e por fim, a conclusão do estudo.

2. Contextualização

2.1. Escola

A escola que acolheu o nosso núcleo de estágio, para realizar o EP foi a Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), situada no concelho da Covilhã. Esta escola integra aproximadamente 1.000 alunos, desde o 3º Ciclo, o Ensino Secundário e o Ensino Profissional, acolhendo alunos com diferentes características e necessidades educativas.

É uma escola que dispõe de um vasto número de espaços físicos, como refeitório, cozinha, salas de alunos, biblioteca, laboratórios, salas de aulas, sala de educação especial, centro tecnológico, salas de audiovisuais e multimédia e respetivos materiais e equipamentos, entre outros, demonstrando uma preocupação constante com a manutenção, segurança e salubridade. As infraestruturas desportivas são constituídas por dois balneários, um pavilhão gimnodesportivo, com a possibilidade de decorrerem duas aulas de EF em simultâneo, um ginásio e dois espaços exteriores, com balizas de futsal/andebol e cestos de basquetebol e dispõe também de uma pista de atletismo.

A ESQP tem como Missão “apostar na qualidade das aprendizagens, nas inter-relações pessoais, na inovação e nas tecnologias de informação ao serviço da educação” (Escola Secundária Quintas das Palmeiras, 2017).

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física era composto por sete professores, tendo sido bastante acolhedores e muito cooperantes. Neste grupo disciplinar existia um bom ambiente e boa disposição entre todos, existindo constantes conversas, partilhas de experiências e conhecimentos, dando-nos liberdade de expor as nossas opiniões e dúvidas, levando-me a um grande desenvolvimento enquanto Professora de Educação Física.

O núcleo de estágio era composto por três professoras estagiárias, existindo durante todo o ano de estágio, entajuda, trabalho cooperativo, espírito de grupo e uma constante partilha de conhecimentos e reflexões. Uma vez que já nos conhecíamos desde a licenciatura, facilitou este processo e todos os elementos do grupo demonstraram uma constante evolução e melhoria ao longo do ano letivo.

2.3. Professor Estagiário

O Estágio Pedagógico é considerado um momento de transição do Professor Estagiário (PE) e é visto como, um dos períodos mais exigentes e marcantes da formação inicial dos futuros

professores, isto porque, assume novas tarefas e exigências profissionais (Barros, Pacheco & Batista, 2018).

É nesta fase que o estagiário, na interação com o meio escolar, com os professores, alunos e através da experiência enquanto professor, que constrói a sua identidade profissional, ou seja, têm a oportunidade de construir uma forma pessoal de conhecer e de agir na profissão (Schön, 1998; Barros et al., 2018).

Sendo assim, o EP engloba duas categorias, a prática profissional, que inclui, as aprendizagens na prática de ensino supervisionada; a relação com os alunos e as dificuldades, desafios e condicionantes que se deparam durante o estágio e engloba a identidade profissional, que inclui, as competências do professor, de forma a desempenhar da melhor forma a sua profissão; o desenvolvimento profissional e as perspectivas de futuro (Rodrigues & Mogarro, 2020).

Enquanto Núcleo de Estágio (NE) da ESQP ficamos responsáveis por lecionar as aulas de uma turma, existindo uma rotação ao longo do ano letivo por três turmas diferentes (10^ºA, 11^ºB, 11^ºC), e também estávamos responsáveis pelas equipas do Desporto Escolar nas modalidades de Badminton e Multiatividades, e por fim, auxiliamos o professor orientador na direção de turma.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2^º Ciclo do Ensino Básico

A ESQP abrange apenas o 3^º Ciclo e o Ensino Secundário, assim sendo foi necessário o deslocamento à Escola Básica de São Domingos, pertencente ao Agrupamento de Escolas a Lã e a Neve, situada no Bairro de São Domingos, na Covilhã para assim, ter a possibilidade do contacto com o 2^º Ciclo de ensino. Para esse efeito o NE estava a observar as aulas do Professor José Luís Mendes, estando responsável por três turmas do 5^º ano e três turmas do 6^º ano.

No entanto, devido à pandemia que o país enfrenta atualmente, apenas foi possível a observação no mês de junho e de três turmas. Inicialmente o professor explicou o funcionamento da escola e da disciplina, mostrando-se ao dispor para qualquer dúvida e explicação. A turma do 6^ºA era constituída por 11 rapazes e 9 raparigas, não tendo nenhum aluno com Necessidades Educativas Específicas (NEE). A turma do 5^ºB era constituída por

6 rapazes e 8 raparigas, não tendo nenhum aluno com Necessidades Educativas Específicas (NEE). E a turma do 6ºB era constituída por 8 rapazes e 7 raparigas, tendo um aluno com Necessidades Educativas Específicas (NEE), com hemiplegia, isto é, paralisia de metade do corpo pelo eixo corporal, realizando praticamente todos os exercícios propostos na aula de EF, com algumas limitações e adaptações realizadas pelo professor.

3.1.1.1. Princípios Base

No 2º Ciclo do Ensino Básico são definidas “metas” dos programas de Educação Física, com o objetivo de aumentar a qualidade da participação do aluno na atividade educativa. Assim sendo, são definidos quatro princípios base para estruturar e organizar as aulas, baseando-se numa conceção de participação dos alunos, que são (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001):

- “A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem;
- A promoção da autonomia, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles;
- A valorização da criatividade, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades;
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos.”

3.1.1.2. Planeamento

Dado que, a fase de observação das aulas do 2º Ciclo só teve início no mês de junho, o cronograma não foi elaborado pelo Núcleo de Estágio, mas sim pela Escola Básica de São Domingos. As modalidades foram distribuídas tendo em consideração os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), os espaços destinados a cada professor e modalidade e o ano de escolaridade das respetivas turmas, como está representado na Figura 1.

Período/Datas Professor/Áreas		SUB ÁREAS – 2º CICLO								
		1º PERÍODO			2º PERÍODO			3º PERÍODO		
		17/9 a 2/10	5/10 a 6/11	9/11 a 18/12	4/1 a 5/2	8/2 a 24/3	Durante o 2º Período	6/4 a 7/5	10/5 a 11/6	14/6 a 30/6
José Luís	5º Anos	Fitescola	Aptidão Física + Atletismo	Jogos + Basquetebol	Ginástica Artística (Solo)	Atividades Rítmicas Expressivas	Fitescola	Voleibol	Futsal	Fitescola
José Luís	6º Anos	Fitescola	Aptidão Física + Atletismo	Jogos + Basquetebol	Ginástica Artística (Solo)	Andebol	Fitescola	Voleibol	Futsal	Fitescola

Atletismo - salto em altura	(Ginásio 2)
Basquetebol	(Ginásio 1)
Ginástica Artística	(Ginásio 2)
Voleibol	(Ginásio 1)
Atividades Rítmicas Expressivas	(Ginásio 2)
Futsal	(Ginásio 1)
Atletismo (Corridas)	Espaço Exterior
Modalidades Coletivas	Espaço Exterior (se possível)

Figura 1. Cronograma da disciplina de Educação Física

Na Escola Básica de São Domingos o planeamento contemplou o Modelo por “Blocos”, distribuindo para cada bloco um conjunto de aulas da mesma modalidade. Segundo Rosado (S.d.), o Modelo por “Blocos” caracteriza-se por desenvolver aprendizagens motoras (técnicas e táticas) mais concentradas, no entanto as aprendizagens de outras áreas formativas (condição física, atitudes e valores) são menos desenvolvidas. Além disso, este modelo de lecionação oferece uma prática mais volumosa e intensa para a aquisição de competências base da modalidade e geralmente as aulas são monotemáticas.

Na Tabela 1 está representado o planeamento da Unidade Didática de Futsal do período de observação.

Tabela 1. Planeamento da Unidade Didática - Futsal

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	AULAS							
		3	4	5	6	7	8	9	10
Habilidades Técnicas	Receção e Controlo da Bola	IC	E	E	E	E	E	E	C
	Condução de bola	IC	E	E	E	E	E	E	C
	Passe	IC	E	E	E	E	E	E	C
	Remate	-	-	-	IC	E	E	E	E
	Finta	-	-	IC	E	E	E	E	E
	Desarme	-	-	-	IC	E	E	E	E
Habilidades Táticas	Movimentação Ofensiva	-	-	-	IC	E	E	E	E
	Movimentação Defensiva	-	-	-	IC	E	E	E	E

Cultura Desportiva	História da Modalidade	-	-	-	-	-	-	-	-
	Regras e Segurança	-	-	-	-	-	-	-	-
	Terminologia	-	-	-	-	-	-	-	-

AI– Avaliação Inicial; IC – Introdução Conteúdo; E – Exercitação; C – Consolidação; AS- Avaliação Sumativa.

Relativamente ao planeamento, este também não foi realizado pelo NE, pelo tempo reduzido de observação, pois só estivemos presentes quatro semanas, o que corresponde a quatro aulas. Ao longo deste período de observação foi lecionada a modalidade de futsal e uma vez que já foi no final do ano letivo, era reservado algum tempo de aula para realizar os testes do *FITescola*, tendo sido também uma mais valia para compreender todo o processo e organização da aula. Durante este período, adquirimos conhecimento em relação ao decorrer e organização das aulas, com alunos com idades mais baixas e das suas competências e necessidades.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Durante as aulas observadas foi possível verificar um grande controlo do professor sobre os alunos, facilitando o decorrer da aula. As aulas tinham sempre a mesma estrutura, seja do 5º ano ou do 6º ano, e os alunos já estavam padronizados com a mesma, uma vez que a observação só decorreu no final do ano letivo. O professor dava início à aula com uma breve conversa sobre os objetivos da aula.

De seguida, eram selecionados dois alunos para orientar duas Tabatas com música, realizando juntamente com os colegas, do qual os alunos gostavam muito e viam aquilo como uma atividade lúdica, mostrando-se sempre motivados e satisfeitos em realizar exercícios de aptidão física. O professor circulava pelo pavilhão fazendo algumas correções, o que é normal alunos com estas idades demonstrarem mais dificuldades na execução e com menos resistência muscular. Um aspeto positivo que retirei destas observações foi a dinâmica promovida para desenvolver a aptidão física nos alunos.

Posteriormente, e após os exercícios de alongamentos, eram realizados pelo menos dois testes do *FITescola* por aula. De um modo geral, os alunos não gostavam, pois na maioria dos testes só fazia um aluno de cada vez, o que obrigava os restantes a estarem sentados à espera da sua vez, o que despoletava mais brincadeiras e um menor controle da situação disciplinar.

Após esta avaliação, era abordada a modalidade de futsal, segundo o planejamento realizado no início do ano letivo. O professor começou por utilizar um exercício base, onde exercitava apenas condução de bola e passe, posteriormente foi adicionando complexidade no exercício ao longo da aula, de forma a tornar mais fácil a percepção dos alunos relativamente ao encadeamento dos exercícios e dos gestos técnicos pedidos e solicitados. No entanto, considero que os exercícios eram um pouco analíticos, podendo utilizar exercícios mais motivadores e com o mesmo objetivo, independentemente de o espaço ser reduzido para o número de alunos das turmas.

Durante a observação foi possível constatar que o professor tinha sempre a preocupação em demonstrar a execução correta do gesto técnico e do exercício, sendo um ponto positivo na eficácia de qualquer professor de Educação Física. Para além disso, foi possível verificar que o professor utilizou o estilo comando. Neste estilo de ensino, segundo Mosston & Ashworth (1994), os alunos aprendem a executar correta e rapidamente, consoante o descrito e demonstrado pelo professor, sendo este considerado o “líder”. Para realizar algumas correções, eram realizados alguns feedbacks individuais, mas quando era verificado que os alunos apresentavam a mesma dificuldade, o professor parava o exercício, explicava e demonstrava novamente.

Apesar de o estilo de ensino comando promover a organização da turma e um alto empenho na tarefa, este é considerado um modelo tradicional de educação, onde o aluno apenas segue as decisões tomadas pelo professor, tendo este o papel principal. Esta abordagem atualmente é pouco utilizada, uma vez que não permite o desenvolvimento da criatividade, imaginação, pensamento e improviso dos alunos. Em suma, o foco deve ser sempre o aluno e este deve desempenhar um papel ativo no processo de aprendizagem, apresentando um melhor desempenho motor.

Após uma reflexão com o professor, concluímos que os alunos apresentam maiores dificuldades em modalidades executadas com os membros inferiores comparativamente às modalidades com os membros superiores, isto porque, os alunos apresentam falta de coordenação, alguns têm dificuldades em realizar uma boa corrida, saltos, o que dificulta o desempenho dos alunos na modalidade de futsal. Apesar de o professor considerar mais importante abordar aspetos coordenativos e de destreza motora, não foi possível verificar ao longo do tempo de observação exercícios com esse objetivo, uma vez que o professor quer cumprir o que está estipulado nos PNEF.

Na sua opinião os PNEF deveriam de ser alterados consoante os alunos de hoje em dia, uma vez que são demasiado exigentes para as capacidades dos alunos, a nível motor. Isto é, os

objetivos definidos para serem atingidos no final do ano letivo nas diferentes modalidades são por vezes inatingíveis, porque os alunos apresentam um défice no desenvolvimento motor, como por exemplo, realizar uma boa corrida, saltar a pé juntos, entre outros.

Verificámos que existe uma grande diferença entre lecionar 2º Ciclo e o Ensino Secundário, por um lado os alunos do 2º Ciclo estão sempre dispostos a realizar qualquer exercício, enquanto no ensino secundário é mais difícil de os manter motivados, mas por outro lado, os alunos do 2º Ciclo têm mais dificuldade de concentração com implicações na organização dos exercícios e transmissão da informação.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação surge com base nos objetivos educacionais definidos inicialmente. Existem três tipos de avaliação, dependendo da finalidade, a avaliação diagnóstica ou inicial permite analisar as aprendizagens adquiridas nos anos anteriores, a avaliação formativa tem como finalidade verificar os conhecimentos e dificuldades durante a aprendizagem e por fim, a avaliação sumativa, oferece informação sobre a evolução do aluno ao longo do ano letivo e ocorre no final com o objetivo de determinar os objetivos atingidos (Mendes, Clemente & Rocha, 2012).

Relativamente à avaliação diagnóstica não tivemos a oportunidade de observar, mas foi transmitido que esta avaliação é sempre realizada na primeira aula de cada unidade didática. Em todas as aulas, o professor responsável por lecionar as aulas realizava a avaliação formativa, isto porque, no final de cada aula era realizada uma reflexão do desempenho e das capacidades dos alunos com o Núcleo de Estágio, debatendo vários aspetos da aula e a evolução dos alunos.

A avaliação sumativa é realizada no final de cada unidade didática que tinha como objetivo avaliar o desempenho final dos alunos, verificar a sua evolução e refletir sobre a eficácia do processo ensino-aprendizagem. Esta avaliação teve em conta os critérios de avaliação definidos na Escola Básica de São Domingos, que foram facultados pelo Professor José Luís Mendes. Eram avaliados em 3 grandes domínios:

- Conhecimentos (20%) - Avaliação Escrita (teste e/ou trabalho individual ou de grupo)
- Capacidades (60%) - Performance dos alunos nos domínios da Atividade Física e Aptidão Física
- Atitudes (20%) - Cumprimento dos deveres escolares, Respeito pelas regras de conduta, Autonomia

Como podemos observar, nos parâmetros da avaliação sumativa é dada maior ênfase ao domínio das capacidades, que implica, pensamento crítico e pensamento criativo, sensibilidade estética e artística, saber técnico e tecnologias e consciência e domínio do corpo, o que indica que existe uma grande preocupação em avaliar os alunos nos domínios da Atividade Física e Aptidão Física. De acordo, com as aulas observadas esta era a preocupação do professor responsável, pois o início da aula era sempre reservado para realizar exercícios de aptidão física, através de Tabatas e no final de cada período esta avaliação é realizada através dos testes do *FITescola*. Para além disso, eram lecionadas e praticadas as diferentes modalidades.

De seguida, é apresentado na Figura 2, a avaliação final em cada período com as respetivas percentagens.

AVALIAÇÃO FINAL EM CADA PERÍODO

PERÍODOS	PERCENTAGENS
1º PERÍODO	$(\text{CAPACIDADES} \times 6 + \text{CONHECIMENTOS} \times 2 + \text{ATITUDES} \times 2) / 10$
2º PERÍODO	$1^\circ \text{ PERÍODO} \times 30\% + 2^\circ \text{ PERÍODO} \times 70\%$
3º PERÍODO	$1^\circ \text{ PERÍODO} \times 30\% + 2^\circ \text{ PERÍODO} \times 30\% + 3^\circ \text{ PERÍODO} \times 40\%$

Figura 2. Avaliação Sumativa

Devido ao ensino à distância, a avaliação final do 2º Período e do 3º Período sofreu algumas alterações nas percentagens referentes a cada período. Isto porque, nestes períodos a disciplina de Educação Física ficou bastante limitada e condicionada, obrigando a valorizar mais a performance dos alunos no 1º Período relativamente ao que foi decidido no início do ano letivo. Estando representado na Figura 3 as avaliações finais com as devidas alterações.

AVALIAÇÃO FINAL EM CADA PERÍODO (ALTERAÇÃO)

PERÍODOS	PERCENTAGENS
1º PERÍODO	$(\text{CAPACIDADES} \times 6 + \text{CONHECIMENTOS} \times 2 + \text{ATITUDES} \times 2) / 10$
2º PERÍODO	$1^\circ \text{ PERÍODO} \times 60\% + 2^\circ \text{ PERÍODO} \times 40\%$
3º PERÍODO	$1^\circ \text{ PERÍODO} \times 35\% + 2^\circ \text{ PERÍODO} \times 25\% + 3^\circ \text{ PERÍODO} \times 40\%$

Figura 3. Avaliação Sumativa Final

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A ESQP abrange o 3º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário, no entanto só tivemos contacto com o 10º ano e 11º ano, sendo as turmas atribuídas ao professor orientador. Durante o estágio tivemos uma turma de inteira responsabilidade, existindo rotação por três turmas ao longo do ano letivo.

Inicialmente estivemos responsáveis pela turma do 10^oA que era constituída por 30 alunos, 15 raparigas e 15 rapazes. Posteriormente, tivemos a turma do 11^oB, no ensino à distância, constituída por 30 alunos, 19 raparigas e 11 rapazes, tendo uma aluna com NEE, com dislexia, e por fim, ficamos responsáveis pela turma do 11^oC, constituída por 24 alunos, 6 raparigas e 18 rapazes. No final do ano letivo esta turma integrou dois alunos do Projeto MENA (Menores Estrangeiros Não Acompanhados), ficando com um total de 26 alunos.

3.1.2.1. Princípios Base

No 3^o Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário são definidas “metas” dos programas de Educação Física, com o objetivo de aumentar a qualidade da participação do aluno na atividade educativa. Para tal, são definidos quatro princípios base para estruturar e organizar as aulas, baseando-se numa conceção de participação dos alunos, que são (Jacinto et al., 2001):

- “A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem;
- A promoção da autonomia, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles;
- A valorização da criatividade, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades;
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos.”

3.1.2.2. Planeamento

O planeamento permite organizar todo o processo ensino-aprendizagem, permitindo uma otimização das aprendizagens dos alunos (Inácio, Graça & Lopes, 2014).

O ano letivo 2020/2021 iniciou de uma forma diferente, visto que iria começar com o ensino presencial, após o ano letivo transato ter finalizado com ensino à distância, e deste modo, surgiram algumas alterações no ensino da disciplina de Educação Física. Inicialmente, no primeiro mês, a ESQP optou por não abordar qualquer modalidade, privilegiando os espaços exteriores e realizando apenas Atividades Lúdicas e a UD de Atletismo, uma vez que não exigiam o uso de material, sendo uma das estratégias da ESQP para mitigar a possível propagação do Covid-19 nos alunos e na escola.

De seguida, é apresentado na Tabela 2, a calendarização mensal do primeiro mês de aulas, sendo abordados os mesmos conteúdos nas três turmas.

Tabela 2. Calendarização Mensal

 ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS – COVILHÃ Proposta de Calendarização Mensal Turmas 10º A / 11º B / 11º C				
Semana	Aula	Data	Unidade Didática	Conteúdos a abordar
1	2	22/09/2020	Aptidão Física/Jogos Lúdicos	Aptidão muscular e aeróbia
	3	25/09/2020	Aptidão Física/Jogos Lúdicos	Aptidão muscular e aeróbia
2	4	29/09/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Corridas de velocidade
	5	01/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Corridas de velocidade
3	6	06/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Corridas de velocidade
	7	08/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Salto em Comprimento + Estafetas
4	8	13/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Resistência + Salto Triplo
	9	15/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Resistência + Estafetas
5	10	23/10/2020	Atletismo/Jogos Lúdicos	Resistência + Salto Comprimento/Triplo

Enquanto Núcleo de Estágio de Educação Física ficamos responsáveis por realizar a calendarização do primeiro mês de aulas, tendo sido um grande desafio para planear as aulas, onde exigiu bastante da nossa criatividade e capacidade de inovação, isto porque tivemos algumas limitações como foi referido anteriormente. Além disso, estávamos a iniciar o estágio e a nossa carreira enquanto professoras de Educação Física, no entanto foi um obstáculo ultrapassado com distinção e consideramos ter sido uma mais valia enquanto estagiárias.

Posteriormente, a ESQP optou por começar a abordar as diferentes modalidades, sempre com algumas restrições, uma vez que o primeiro mês correu como esperado. Esta calendarização permitiu realizarmos, enquanto NE um planeamento anual das três turmas pela qual estávamos responsáveis.

Na ESQP o planeamento contempla o Modelo por “Etapas”, onde são lecionadas várias modalidades alternadas. Este modelo caracteriza-se por um período ou fase do ano durante o qual se procura alcançar determinados objetivos. Além disso, exige a definição de objetivos anuais, após uma avaliação inicial, isto é, uma hierarquização de objetivos e também objetivos prioritários bem definidos. Normalmente, as aulas são politemáticas, abordando várias modalidades na mesma aula (Rosado (S.d.)).

Para isso, tivemos em consideração, o Projeto Educativo da escola, as Unidades Didáticas (UD) a lecionar, a rotação dos espaços, o número de aulas por semestre, o material disponível e condições deste e as características das turmas. A construção da UD teve por base a avaliação diagnóstica no primeiro mês de aulas e os objetivos a atingir no final do ano letivo.

No período que lecionei a turma 10^ªA foram lecionadas um total de 26 aulas de 90 minutos, sendo que foram lecionadas 7 aulas da UD de Futsal, 4 aulas da UD de Badminton, 4 aulas da UD de Voleibol e ficou reservada 1 aula para a realização do teste teórico. Quanto aos testes do *FITescola*, foram reservadas 3 aulas, de forma verificar se os alunos estão na “zona saudável” ou se “precisam melhorar”, consoante a classificação do nível de aptidão física e atividade física. A avaliação inicial da condição física e o facto de os alunos terem estado em confinamento, condicionou o planeamento das aulas. Estas tinham sempre uma componente de aptidão física, tentando sempre diferenciar, como por exemplo, circuitos, desafios com consequências, exercícios de velocidade, agilidade, força relacionados com as modalidades. De seguida, na Figura 4 é apresentado o Planeamento Anual da Turma (PAT).

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	31				
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																																							
MARÇO																																							
ABRIL																																							
MAYO																																							
JUNHO																																							

Legenda:

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

Figura 4. Planeamento Anual da Turma 10^ªA

Após a realização do PAT procedeu-se à elaboração do planeamento didático. Este permite definir os objetivos didáticos a alcançar e as aprendizagens a realizar. O planeamento das unidades didáticas deve de respeitar uma progressão e sequencialidade dos conteúdos a serem abordados, ser flexível e ser adequado consoante a turma ou grupo de alunos. De seguida, é apresentada na Tabela 3, o planeamento da UD de Futsal, com os vários conteúdos a abordar nas aulas que foram lecionadas nesta turma.

Tabela 3. Planeamento da Unidade Didática de Futsal do 10ºA

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	AULAS						
		1	2	3	4	5	6	7
Habilidades Técnicas	Receção e Controlo da Bola	AI	IC	E	E	E	E	E
	Condução de bola	AI	IC	E	E	E	E	E
	Passe	AI	IC	E	E	E	E	E
	Remate	AI	-	-	IC	E	E	E
	Finta	AI	-	IC	E	E	E	E
	Desarme	AI	-	-	IC	E	E	E
Habilidades Táticas	Movimentação Ofensiva	AI	-	-	IC	E	E	E
	Movimentação Defensiva	AI	-	-	IC	E	E	E

Cultura Desportiva	História da Modalidade	-	IC	-	-	-	-	-
	Regras e Segurança	-	-	IC	-	-	-	-
	Terminologia	-	-	IC	-	-	-	-

AI– Avaliação Inicial; IC – Introdução Conteúdo; E – Exercitação; C – Consolidação; AS- Avaliação Sumativa.

Inicialmente, foi abordada a modalidade de futsal, do qual realizou-se a avaliação diagnóstica e foi possível verificar que os alunos já tinham algum conhecimento relativamente à modalidade. No geral, demonstraram facilidade na execução do passe, condução e receção de bola. No entanto, na execução do remate, este era realizado muitas vezes incorretamente, com pouca força e longe da baliza e a finta é sem dúvida uma grande dificuldade dos alunos. Relativamente à questão das movimentações ofensivas e defensivas, os alunos não demonstraram grande conhecimento do jogo formal, das suas posições, pois andavam praticamente todos em volta da bola, não criavam linhas de passe, nem procuravam os espaços vazios.

Posteriormente, é apresentado na Tabela 4, o planeamento da UD de Badminton, consoante as aulas disponibilizadas para a modalidade.

Tabela 4. Planeamento da Unidade Didática de Badminton 10ºA

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	AULAS			
		1	2	3	4
Habilidades Técnicas	Clear	AI	IC	E	E
	Lob	AI	IC	E	E
	Serviço Curto	AI	IC	E	E
	Serviço Comprido	AI	IC	E	E
	Drive	AI	-	IC	E
	Amorti	AI	-	IC	E
	Remate	AI	-	IC	E
Habilidades Táticas	Ocupação do Espaço	AI	IC	E	E
	Deslocamentos	AI	IC	E	E
Cultura Desportiva	História da Modalidade	-	IC	-	-
	Regras e Segurança	-	-	IC	-
	Terminologia	-	-	IC	-

AI– Avaliação Inicial; IC – Introdução Conteúdo; E – Exercitação; C – Consolidação; AS- Avaliação Sumativa.

Na UD de Badminton, os alunos tinham alguma dificuldade em associar o nome técnico aos diferentes batimentos, o que dificultava algumas vezes a transmissão de informação. No entanto, os alunos, de uma forma geral, executavam corretamente os batimentos, apresentando mais dificuldades na execução do remate, não aplicando a força necessária e não era direcionado para o chão e também na execução do amorti, pois os alunos tinham dificuldades em perceber a sua execução e poucas vezes o usavam. Contudo, os alunos têm a ideia de que o badminton é um desporto parado, portanto a sua maior dificuldade, era sem dúvida, os deslocamentos durante os exercícios e os jogos, ficando frequentemente imobilizados no espaço de jogo.

De seguida, é apresentado na Tabela 5, o planeamento da UD de Voleibol, de acordo com as aulas disponibilizadas para a modalidade no PAT.

Tabela 5. Planeamento da Unidade Didática de Voleibol 10^oA

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	AULAS			
		1	2	3	4
Habilidades Técnicas- Táticas	Conhecimento de jogo	AI	IC		
	Passe	AI	IC	E	E
	Passe alto de costas	AI	-		
	Manchete	AI	IC	E	E
	Serviço por baixo	AI	IC	E	E
	Serviço por cima	AI	-	-	IC
	Remate em apoio	AI	-	IC	E
	Remate em suspensão	AI	-	-	IC
	Remate com salto	AI	-	-	IC
Cultu ra Despo rtiva	História da Modalidade	-	IC	-	-
	Regras e Segurança	-	-	IC	-
	Terminologia	-	-	IC	-

AI– Avaliação Inicial; IC – Introdução Conteúdo; E – Exercitação; C – Consolidação; AS- Avaliação Sumativa.

O planeamento da UD de Voleibol surgiu na mesma sequência das anteriores. Apesar de ser uma modalidade da qual os alunos gostam, apresentam pouco conhecimento do jogo. Novamente uma das grandes dificuldades eram os deslocamentos, não existindo movimento para defender o seu espaço de jogo. Para além disso, tinham bastantes dificuldades em vários gestos técnicos como, o serviço por cima e o remate em apoio e em suspensão. Apesar de demonstrarem alguma facilidade na execução do passe, da manchete e do serviço por baixo, estes por vezes não eram bem direcionados, pois faltava melhorar a sua execução.

Após o planeamento das unidades didáticas é crucial planear as diferentes aulas, com base na avaliação inicial dos alunos, de acordo com os PNEF definidos para o ano de escolaridade. Desta avaliação foi possível retirar as capacidades e dificuldades nas diferentes unidades didáticas, nomeadamente, a diferença entre os alunos da mesma turma. Neste sentido, os alunos foram agrupados por grupos, e aquando o planeamento eram definidas várias variantes para o mesmo exercício, para facilitar ou dificultar, consoante o grupo de alunos, existindo assim, uma individualização por grupos.

Apesar de os planos de aula serem planeados consoante o planeamento didático, desde a execução dos gestos técnicos até às ações táticas, estes devem de ser flexíveis, tendo em consideração a avaliação formativa das aulas anteriores, registada através de tabelas,

disponibilizadas em anexo. Destaca-se como exemplo, na UD de Badminton foram utilizadas mais aulas do que as previstas para a abordagem dos deslocamentos na modalidade, derivado das dificuldades dos alunos, sendo a evolução e o sucesso dos alunos o principal objetivo do professor. Para além disso, os planos podiam sofrer algumas alterações, exigindo sempre um plano alternativo ao original, devido à imprevisibilidade das condições climatéricas.

Neste sentido, os planos de aula centraram-se nas dificuldades dos alunos, de acordo com a avaliação inicial e intermédia, por exemplo, na UD de Voleibol, os alunos demonstraram dificuldades no conhecimento do jogo e nas movimentações. Ao longo das aulas fomos intervindo neste aspeto, recorrendo à utilização de jogos reduzidos e com várias variantes, por exemplo, limitar o número de toques, obrigatoriedade dos gestos técnicos, passe de dedos ou manchete. Sendo que, nas modalidades lecionadas o principal objetivo a atingir pelos alunos no final de cada UD era conseguirem jogar um jogo formal ou próximo disso, tendo algum conhecimento das ações táticas.

Devido à pandemia não era possível realizar exercícios com vários alunos e muito dinâmicos, isto porque os alunos na aula de educação física tiravam a máscara, obrigando a que estivessem pelo menos a dois metros de distância, não podia existir contacto e não podiam realizar jogos com mais de quatro alunos, de acordo com as regras da Direção Geral da Saúde. Isto dificultou o planeamento das aulas, tendo sempre a preocupação do distanciamento e da aprendizagem dos alunos, realizando exercícios mais analíticos e isolados.

Na UD de Futsal as aulas centraram-se essencialmente na exercitação dos gestos técnicos, isto porque era considerada uma modalidade de risco, não podendo realizar jogo formal. No entanto, eram realizados exercícios que promoviam a dinâmica de grupo, mas com várias adaptações, por exemplo, exercícios de estafetas em grupo, jogo dos passes, priorizando o distanciamento físico. A UD de Badminton, foi talvez aquela que foi lecionada com menos restrições, pois não envolve grande contacto e o jogo formal é realizado com dois ou quatro alunos no máximo, tendo realçado principalmente, os deslocamentos e o conhecimento das ações táticas defensivas da modalidade, uma vez que é uma grande dificuldade dos alunos. Na UD de Voleibol foi possível exercitar os gestos técnicos e dar a conhecer as ações táticas, recorrendo sempre a jogos reduzidos e condicionados.

Após o término do ensino à distância, iniciamos o ensino presencial com um novo planeamento das Atividades Físicas e também com uma nova turma para orientar, desta vez a turma do 11ºC. Na realização deste planeamento foram considerados os conteúdos

teóricos da Área da Atividade Física abordados no ensino à distância, as aulas previstas até terminar o ano letivo e os espaços que estavam destinados. Neste período de intervenção foram lecionadas um total de 18 aulas de 90 minutos, sendo 5 aulas destinadas à UD de Futsal, 4 aulas da UD de Badminton, 2 aulas da UD de Ginástica, 3 aulas para a avaliação dos testes do *FITescola* e por fim, 1 aula para a autoavaliação.

Esta turma apresentava pouca motivação para o regresso das aulas presenciais, e conseqüente, prática de atividade física, demonstrando alguma desmotivação no início das aulas. Neste sentido, foram abordadas aulas politemáticas, lecionando duas modalidades por aula, sendo um fator de motivação para os alunos, pois aumenta a possibilidade de praticarem uma modalidade da qual tenham mais interesse. De seguida, na Figura 5 é apresentado o Planeamento da Turma, desde o mês de abril até junho, final do ano letivo.



Figura 5. Planeamento Anual da Turma 11^oC

Na Tabela 6, está representado o planeamento da Unidade Didática de Futsal da turma 11^oC.

Tabela 6. Planeamento da Unidade Didática de Futsal 11^oC

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	AULAS				
		1	2	3	4	5
Habilidades Técnicas	Recepção e Controlo da Bola	AI	IC	E	E	E
	Condução de bola	AI	IC	E	E	E
	Passe	AI	IC	E	E	E
	Remate	AI	-	-	IC	E
	Finta	AI	-	IC	E	E
	Desarme	AI	-	-	IC	E
Habilidades Táticas	Movimentação Ofensiva	AI	-	-	IC	E
	Movimentação Defensiva	AI	-	-	IC	E
Cultura Desportiva	História da Modalidade	-	IC	-	-	-
	Regras e Segurança	-	-	IC	-	-
	Terminologia	-	-	IC	-	-

Avaliação Inicial; IC – Introdução Conteúdo; E – Exercitação; C – Consolidação; AS- Avaliação Sumativa.

Curiosamente, na Unidade Didática de Futsal, os alunos apresentaram mais facilidade, talvez devido ao facto de a turma ser constituída maioritariamente por alunos do sexo masculino, demonstrando um conhecimento do jogo formal, poucos eram os alunos que andava em volta da bola. No entanto, havia alguns alunos com várias dificuldades, como por exemplo, na condução de bola, na finta, no remate e no desarme. Neste sentido, os objetivos foram definidos para colmatar estas dificuldades.

De seguida, na Tabela 7 está representado o planeamento da Unidade Didática de Badminton, de acordo com o PAT.

Tabela 7. Planeamento da Unidade Didática de Badminton 11^oC

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	AULAS			
		1	2	3	4
Habilidades Técnicas	Clear	AI	IC	E	E
	Lob	AI	IC	E	E
	Serviço Curto	AI	IC	E	E
	Serviço Comprido	AI	IC	E	E
	Drive	AI	-	IC	E
	Amorti	AI	-	IC	E
	Remate	AI	-	IC	E
Habilidades Táticas	Ocupação do Espaço	AI	IC	E	E
	Deslocamentos	AI	IC	E	E

Cultura Desportiva	História da Modalidade	-	IC	-	-
	Regras e Segurança	-	-	IC	-
	Terminologia	-	-	IC	-

AI– Avaliação Inicial; IC – Introdução Conteúdo; E – Exercitação; C – Consolidação; AS- Avaliação Sumativa.

Apesar da turma pertencer ao 11^o ano de escolaridade, as dificuldades na UD de Badminton eram semelhantes aos alunos do 10^o ano, ou seja, não apresentavam o devido conhecimento do jogo formal, das posições a assumir durante o jogo, dos deslocamentos e das movimentações defensivas exigidas pela modalidade. Para além disso, também tinham muitas dificuldades na execução correta do remate e do amorti.

Por fim, a UD de Ginástica estava muito limitada devido ao Covid-19, pois não podia haver contacto com os alunos e como a modalidade envolve muitas ajudas, optou-se por realizar situações muito simples e que não envolvesse muito perigo na sua execução. Neste caso, foram lecionadas duas aulas de ginástica, destinadas a progressões das posições de

equilíbrio, o avião e a bandeira. Neste sentido, não foi impossível realizar uma avaliação diagnóstica.

Os planos de aula foram elaborados consoante a avaliação diagnóstica, o desempenho e a evolução que fomos observando nos alunos. Durante o ensino à distância e embora tivéssemos proposto várias atividades, o facto de passarem muitas horas inativos, no seu regresso verificamos alguma regressão, tendo realizado adaptações ao planeamento.

Neste período de lecionação já não existiam tantas restrições, uma vez que foi decidido pelo GEF, os alunos realizarem as aulas de máscara, promovendo exercícios com menos intensidade, mas assim era possível realizar exercícios onde podiam estar mais próximos e com mais dinâmica.

Assim, o planeamento das aulas focou-se nas dificuldades e na motivação dos alunos, através de exercícios dinâmicos, com várias variantes, sendo possível iniciar a aula com um jogo lúdico, percebendo que a motivação dos alunos aumentava consideravelmente para o tempo restante da aula.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Após o planeamento surge a etapa ensino-aprendizagem, a condução das aulas, momento em que se coloca em prática toda a planificação. É nesta fase que o professor estagiário é confrontado com a realidade da turma, aplicando na prática os conhecimentos teóricos adquiridos, com o intuito de os alunos obterem o sucesso na disciplina.

Este parâmetro vai ser dividido pelas três turmas, por terem sido três experiências totalmente diferentes.

Desde o primeiro dia foi dada a total autonomia e responsabilidade ao NE por planear e intervir na turma, o que foi um grande choque, uma vez que era a primeira experiência nesta realidade. No entanto, foi importante assumirmos logo todo o controlo, exigindo mais de nós, ao nível do desenrasque de todas as situações e na procura de estratégias para manter o controlo da turma e mitigar comportamentos desviantes, principalmente pela imposição de regras, levando a um crescimento pessoal e ao sucesso final.

Relativamente à organização das aulas, procurava sempre criar dinâmicas diferentes, realizando aulas com as mesmas tarefas para todos os alunos, aulas por circuito, organizava os alunos por grupos e distribuía por diferentes exercícios e trocavam assim que a tarefa terminava e também por estações, definindo uma tarefa diferente para cada grupo e

trocavam ao sinal da professora, e o facto de alternar na leção das modalidades também é um ponto positivo na motivação dos alunos.

As aulas iniciavam sempre com a verificação das presenças, faltas e dispensas. De seguida, reunia a turma e comunicava aos alunos os objetivos propostos para a aula, sendo também um momento para os alunos esclarecerem algumas dúvidas. A parte inicial da aula começava sempre com o aquecimento e a ativação geral, tendo de adaptar devido ao distanciamento físico, onde eram realizados exercícios essencialmente de mobilização articular, seguindo-se a parte fundamental. No fim da aula os alunos realizavam o retorno à calma e alongamentos, inicialmente dirigidos pela professora, com a continuidade das aulas começaram a ser os alunos a dirigir a parte final da aula, dando alguma autonomia e responsabilidade aos alunos. Os alunos que não faziam aula prática eram responsáveis por arrumar e desinfetar o material no final da aula e auxiliavam ao longo da aula na preparação e execução dos exercícios.

Devido à pandemia, as atividades propostas para as primeiras aulas, eram muito simples, com jogos lúdicos, que não envolvessem muito material e que pudessem ser realizados com distanciamento físico, sempre no espaço exterior. Foi sem dúvida um grande desafio, fazer alterações a alguns jogos e criar novos, promovendo a nossa criatividade. Uma vez que os alunos vinham desprovidos de atividade física e da convivência com os colegas, eles mostraram-se empenhados, motivados a realizar qualquer atividade, mesmo o mais simples possível. No fim do primeiro mês e com todas as restrições impostas pela escola, os alunos já se mostravam um pouco saturados e queriam situações com o uso de material, que era o que eles estavam habituados. Foi uma situação difícil de controlar e obrigou a uma explicação aos alunos, para prevenir e zelar pela segurança deles e de todos.

Para operacionalizar os exercícios, procurava explicar os exercícios, as suas dinâmicas e objetivos no início da aula. Na explicação durante a aula parava a aula, reunia o grupo e explicava quais eram os próximos exercícios a realizar ou parava por estações e explicava individualmente para cada grupo. Ao longo desta experiência recorreremos à participação dos alunos para exemplificarem os exercícios, dando indicação de alguns erros gerais antes de iniciarem o exercício, tendo sido uma boa metodologia, pois conseguíamos ter a atenção de todos os alunos na sua explicação.

Ao longo do estágio existiram algumas dificuldades na transmissão da informação, isto porque usávamos termos bastantes complexos e muito técnicos. Para solucionar esta dificuldade, desdobramos a mensagem a transmitir, em conceitos mais simples, conceitos do dia a dia que os alunos já estejam habituados e assim, permitia a compreensão direta do

exercício. Também surgiram algumas dificuldades na projeção da voz, a uma certa distância os alunos não conseguiam ouvir a explicação, complicando ainda mais com o uso da máscara. Para solucionar este problema, procurei explicar os exercícios por grupos e questionar sempre os alunos se perceberam e teriam de explicar para a turma.

Relativamente às modalidades lecionadas foi na modalidade de Futsal que encontrei mais dificuldades na minha intervenção, principalmente nos aspetos táticos e deveu-se à falta de formação académica nesta área e de vivências nesta modalidade. Foi sem dúvida um grande desafio e exigiu muito trabalho e estudo para colmatar esta lacuna.

Para além disso, inicialmente senti dificuldades no meu posicionamento, permitindo que perdesse o controlo da turma. Este foi um parâmetro que tive de me focar em melhorar, de forma a estar no local mais apropriado, para conseguir observar, corrigir os alunos e controlar os restantes alunos. E também na gestão da aula e dos exercícios, pois quando organizava a aula por estações ou por circuitos, existiam grupos que executavam mais tempo uma determinada tarefa do que os restantes alunos, o que fui melhorando ao longo do tempo.

Ao longo deste período de leção procurei utilizar vários estilos de ensino durante as aulas. Inicialmente utilizei essencialmente o estilo de comando, onde dava todas as orientações de uma execução correta e os alunos procuravam realizar o que era pretendido. No entanto, este estilo está focado essencialmente no professor e não nos alunos, o que fui melhorando ao longo deste processo de leção. Ao longo das aulas comecei a ter mais experiência, começando a utilizar o estilo direcionado para a tarefa, onde os alunos tinham a possibilidade de tomar algumas decisões durante a aula, sendo fundamental para desenvolver as capacidades dos alunos. No fim das aulas, existia habitualmente o momento de reflexão, de forma a incentivar a descoberta guiada ou descoberta convergente, com o intuito de obrigar à reflexão dos alunos de diversos temas e à procura de soluções, através de linhas orientadoras ou não, focando o ensino nos alunos (Mosston & Ashworth, 1994).

Posteriormente e após a situação pandémica melhorar, iniciou-se novamente o ensino presencial, com uma nova turma, desta vez com a turma do 11ºC.

Com o intuito de promover a participação ativa dos alunos e a motivação, ao longo das aulas presenciais do 2º semestre, procuramos abordar aulas politemáticas, com duas modalidades diferentes, tendo verificado uma grande diferença na motivação e comportamento dos alunos, o que considero ter tido um balanço positivo. No entanto, estas aulas obrigam a uma maior dinâmica e a uma gestão de mais fatores, como, mais material

a utilizar, logística de desinfecção de material, mais concentração e organização da aula e do professor.

No que diz respeito ao ambiente e relação com os alunos foi mais difícil, pois devido à minha aparência e baixa estatura os alunos não me viam como professora, prejudicando muitas vezes o decorrer da aula e nas primeiras aulas senti-me um pouco frustrada, pois não estava a conseguir controlar a turma e todas as situações disciplinares. Contudo, com a ajuda do professor cooperante e das minhas colegas de estágio que foram dando algumas sugestões, fui melhorando neste aspeto, impondo castigos constantemente aos alunos, seja porque, estavam a falar durante a minha explicação, comportamentos despropositados, e nestas situações os alunos saíam mais tarde, desinfetavam o material da aula ou realizavam qualquer exercício solicitado pela professora. Os alunos ao longo das aulas foram mudando a sua atitude e as aulas começaram a correr muito melhor.

Outro aspeto que ainda tenho dificuldade é a projeção da voz, principalmente quando estou a dividir o pavilhão com outra turma. Neste período optei por utilizar um apito, facilitando de alguma forma a minha intervenção.

Durante este período de lecionação recorri novamente a vários estilos de ensino, seja de comando, de tarefa, descoberta guiada e descoberta convergente. No entanto, comecei a utilizar o estilo de ensino de inclusão, observando que os alunos tinham diferentes habilidades nas modalidades, facilitando ou dificultando a tarefa consoante o grupo de alunos, isto é, imposição de diferentes variantes para o mesmo exercício.

Em modo de reflexão, ainda tenho vários aspetos que posso melhorar como, colocar feedbacks correccionais e motivacionais em tempo útil, ser mais incisiva no controle da turma, de forma a ter um melhor controle de situações disciplinares e explicar os exercícios de forma mais sucinta e objetiva, para não perder a atenção dos alunos. Ao longo do meu percurso tenho a certeza que vou melhorar, já tenho a base agora tenho a obrigação de melhorar cada vez mais.

3.1.2.4. Avaliação

No presente ano letivo, 2020/2021, a escola aderiu ao regime semestral, tendo apenas dois semestres. Ao aplicar a semestralidade relativamente à organização do ano escolar, foi possível realizar vários momentos de reporte de avaliação aos alunos e aos pais e Encarregados de Educação (EE), estes com carácter formativo.

Ao longo do ano letivo foram realizados dois reports de avaliação, sendo a meio de cada semestre. Os alunos eram avaliados numa escala de Insuficiente (I) a Muito Bom (MB), nos diferentes parâmetros da avaliação sumativa e posteriormente, eram enviados aos EE, permitindo ter uma perceção e um conhecimento do desempenho do aluno nas diferentes disciplinas ao longo do semestre e não apenas na avaliação final.

Na disciplina de Educação Física a avaliação consistiu em três momentos, a avaliação diagnóstica, realizada sempre na primeira aula de cada modalidade lecionada, de forma a avaliar o nível de cada aluno e também, o nível geral da turma. Desta forma, foi possível identificar as principais dificuldades de cada aluno e assim, direccionar o processo de ensino-aprendizagem e definir concretamente os objetivos a atingir no final de cada unidade didática. Esta avaliação foi realizada numa escala de 1 - “Não realiza” a 5 - “Realiza com rigor”, para os diferentes gestos técnicos e conhecimento do jogo formal para todas as unidades didáticas. Para exemplificar a utilização da escala tomo como exemplo a modalidade de badminton no gesto técnico do remate, indicando as suas componentes críticas e do qual tivemos em consideração na avaliação:

- Remate
 - Promover a rotação do tronco antes do batimento;
 - Iniciar o movimento colocando o membro superior de batimento fletido, com o cotovelo recuado e a mão ao nível da cabeça;
 - Estender o membro superior executor;
 - Bater o volante energicamente, acima e à frente da cabeça;
 - Imprimir ao volante uma trajetória descendente e rápida.

Apesar de ter sido utilizada uma escala para facilitar o processo da avaliação diagnóstica senti muitas dificuldades, como, observar todos os alunos nos gestos técnicos pretendidos, o posicionamento correto para a observação, controlo da turma e da aula. Considero que a falta de experiência dificultou bastante, e o facto de ter poucas aulas da cada UD, obriga a que seja dispensada apenas uma aula para esta avaliação que é considerada muito importante para o processo de ensino-aprendizagem.

A avaliação formativa, foi realizada de forma contínua em todas as aulas, através da observação da performance e evolução dos alunos, segue em anexo um exemplo. Por fim, a avaliação sumativa, foi realizada no final de cada unidade didática e tinha como objetivo avaliar o desempenho final dos alunos, verificar a sua evolução e verificar a eficácia do processo ensino-aprendizagem.

Na avaliação final de cada modalidade, utilizamos a mesma escala e conteúdos avaliados na avaliação diagnóstica, de modo a verificar a evolução de cada aluno. Este foi o parâmetro que necessitei de um maior auxílio do professor cooperante, pois não queria ser injusta, nem prejudicar nenhum aluno na avaliação. Assim, foi dada maior ênfase na execução, evolução e motivação durante as aulas para avaliar os alunos, tendo sempre um termo de comparação entre os alunos.

O contributo que demos em cada turma apesar de ser reduzido foi no geral, essencial e positivo, verificando uma evolução na maioria dos alunos. Na modalidade de futsal, começaram a distinguir e a distribuírem-se pelos diferentes corredores, não andando todos à volta da bola, existindo mais movimentações e fluidez no jogo. Nas modalidades de voleibol e badminton as evoluções verificadas foram praticamente semelhantes, principalmente nos deslocamentos, a sua importância para a fluidez do jogo e também a correta execução dos serviços, sendo que o volante e a bola iniciam na mão e não no ar como realizavam alguns alunos inicialmente. Esta evolução verificou-se no decorrer das aulas de cada UD, depois de muita insistência nestes aspetos. Em relação à avaliação do final do ano letivo, no geral todos os alunos evoluíram.

De seguida, na Figura 6, são apresentados os parâmetros avaliados na avaliação sumativa na ESQP.

	Conhecimentos Capacidades Atitudes e Comportamentos	
Domínios Descritores	(A,B,C,D,E,F,G,H,I)	(E,F)
PASEO	Conhecimentos e capacidades (90% - 18v)	Atitudes e comportamentos (10% - 2v)

Figura 6. Avaliação Sumativa

Domínio Conhecimentos e Capacidades - 90% (18 Valores)

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

Domínio Atitudes e Comportamentos - 10% (2 Valores)

- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia
- Relacionamento Interpessoal

A avaliação sumativa é contínua ao longo do ano letivo e foi definida pela ESQP, com os mesmos parâmetros para as diferentes disciplinas, prejudicando assim a disciplina de Educação Física, pois alguns parâmetros eram difíceis de serem avaliados nesta disciplina e nenhum parâmetro integrava a componente prática. Enquanto Grupo de Educação Física, foram definidas algumas linhas condutoras para que a avaliação fosse realizada equitativamente de turma para turma.

Os alunos que tinham atestado médico e que estavam impossibilitados de realizar aulas práticas, eram avaliados com os mesmos parâmetros, no entanto a avaliação prática foi substituída por três trabalhos teóricos ao longo do ano letivo, com respetiva apresentação oral para a turma. Os trabalhos incidiam em vários conteúdos da área dos Conhecimentos ou algum tema sugerido pelos alunos, tendo estes sido avaliados pelo rigor e clareza da apresentação da informação recolhida e da apresentação oral. Consideramos que é bastante difícil avaliar um aluno nestes moldes quando a disciplina é maioritariamente prática, de forma a ter uma nota equitativa com a dos colegas.

Enquanto estagiárias não tínhamos qualquer experiência a avaliar, então optamos por realizar grelhas de avaliação para cada modalidade, avaliando a qualidade dos gestos técnicos e conhecimento de jogo dos alunos, numa escala de 0-20 valores, permitindo uma avaliação mais eficaz e justa.

3.1.2.5. Ensino à Distância

No início do ano 2021, a situação pandémica começou a piorar e entramos novamente em confinamento, no final de janeiro. Após duas semanas com as atividades suspensas, iniciamos com o ensino à distância.

Para esse efeito, foram criados ambientes on-line que permitissem aos professores ensinar e interagirem em tempo real com os alunos, onde foi fundamental, a flexibilidade, o planeamento cuidado, a conceção e a determinação de objetivos para produzir uma aprendizagem eficaz (Bozkurt e Sharma, 2020; Carrillo e Flores, 2020).

No ensino de Educação Física consideram-se três grandes áreas disciplinares: a área das Atividades Físicas, a área da Aptidão Física e a área dos Conhecimentos, no âmbito do cumprimento das Aprendizagens Essenciais de Educação Física.

A área das **Atividades Físicas**, inclui diferentes áreas, Atividades Físicas e Desportivas, Atividades Rítmicas e Expressivas, Atividades de Exploração da Natureza, Jogos Tradicionais, que estão divididas em subáreas e matérias. Nesta área as competências dos

alunos são evidenciadas através da aquisição dos objetivos para cada matéria, estruturados em três níveis de aprendizagem: Introdução, Elementar e Avançado. Na área da **Aptidão Física**, é essencial a manutenção ou melhoria de todas as capacidades que permitam ao aluno, em função da sua idade e gênero, apresentar uma boa aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular na Zona Saudável da Aptidão Física, consoante o programa *FITescola*. Na área dos **Conhecimentos**, são apresentados os conteúdos a serem abordados em cada ano e ao longo do ciclo de estudos, de acordo com as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (DGE, 2018).

Segundo Carrillo & Flores (2020), a aprendizagem resulta da interação de três dimensões: a presença social, a presença cognitiva e a presença de ensino.

A presença social é a capacidade de os alunos e professores interagirem, colaborarem e criarem uma ligação entre si, influenciando de forma positiva a aprendizagem e a construção do conhecimento (Biasuttie, 2011; Carrillo & Flores, 2020). Para tal, é crucial uma “participação consistente, comunicação imediata, discussão de grupo regular, contributos oportunos e relevantes e um compromisso com a tarefa” (Vinagre, 2017; Carrillo & Flores, 2020).

A presença cognitiva é caracterizada pela capacidade de os alunos construírem um discurso sustentado, tendo como base a reflexão (Garrison & Arbaugh, 2007). Esta é a talvez a dimensão mais desafiante de desenvolver na aprendizagem on-line (Celani & Collins, 2005; Garrison & Arbaugh, 2007).

A presença de ensino sustenta a presença social e cognitiva com o intuito de alcançar determinados resultados de aprendizagem, sendo fundamental a presença docente (Holmes, 2013; Carrillo & Flores, 2020). Esta está relacionada com a estrutura e facilitação da experiência educacional, englobando a flexibilidade para estimular a aprendizagem a um ritmo individual (Ducan & Barnett, 2009; Carrillo & Flores, 2020).

Durante a intervenção no ensino à distância, estiveram presentes as três áreas da Educação Física e as três dimensões essenciais para uma aprendizagem on-line eficaz e estavam inerentes em todas as aulas.

Geralmente, as aulas compreendiam pelo menos duas áreas disciplinares. Na área das Atividades Físicas, a presença social foi desenvolvida através de trabalhos de grupo sobre as diferentes modalidades, realização de treinos de força em grupo, associados às modalidades que estavam a ser lecionadas e posteriormente os alunos teriam de dar algumas indicações como, frequência cardíaca antes e após o treino, escala de esforço, entre outros. Na

dimensão cognitiva, os trabalhos realizados eram apresentados à turma em formato *Power Point*, promovendo o debate e reflexão dos alunos. E por fim, na dimensão de ensino, foram utilizados vídeos para abordar a componente teórica das modalidades, apresentação de situações de jogo, tarefas com recurso a formulários no *Google Forms*, apelando ao interesse dos alunos.

Na área da aptidão física, a presença social foi desenvolvida através de atividades práticas em grupos, utilizando diferentes salas de aula virtuais, envolvendo vários alunos, o que permite a realização de um trabalho colaborativo, como por exemplo, a realização de um treino ou aula de zumba em grupo sem indicações do professor. Na dimensão cognitiva, os alunos eram questionados relativamente a variantes dos exercícios executados, dificuldades sentidas durante a realização dos exercícios, promovendo a capacidade de reflexão e inovação. Por fim, na dimensão de ensino, eram utilizados vídeos, seja de treinos de força, aulas de zumba, *bodycombat*, com música, para ser apelativo e manter o interesse dos alunos durante a aula.

Na área dos Conhecimentos, a presença social foi desenvolvida através da realização de trabalhos de grupo, em salas virtuais, por exemplo, a importância da alimentação na prática de exercício físico, promovendo uma discussão no grupo de trabalho sobre o tema. Posteriormente, estes trabalhos eram apresentados à turma, tendo sempre lugar à reflexão e discussão do tema. Para além disso, todas as semanas foram abordados conteúdos teóricos definidos para o ano de escolaridade da turma. Estas aulas tinham sempre lugar à reflexão individual dos alunos, questionando-os sobre a sua opinião, levando a um debate entre aluno-aluno e aluno-professor, sendo essencial para criar uma ligação entre a turma e o professor. Na dimensão de ensino, eram utilizados novamente recursos apelativos, neste caso, vídeos curtos que transmitissem uma mensagem que permitisse a reflexão e debate dos alunos e professor.

Neste regime foi realizado novamente um planeamento, onde teve lugar e se privilegiou a área da aptidão física, visto que os alunos passavam bastante tempo sentados e em frente ao computador, aumentando assim a taxa de sedentarismo; também foi abordada a área dos Conhecimentos, sendo uma oportunidade para abordar temas fundamentais e que estão inseridos nas Aprendizagens Essenciais e foi abordada a Área das Atividades Físicas, apenas com conteúdos teóricos, priorizando as dinâmicas de grupo e a cooperação entre os alunos.

De seguida, na Tabela 8, é apresentado um exemplo da planificação de seis aulas no ensino à distância, onde foi priorizada a prática de atividade física, como foi referido anteriormente e também, o interesse e motivação dos alunos. Para isso, foram abordados vários temas,

como, importância da prática de exercício físico, o sedentarismo, o papel da mulher no desporto, e também a parte prática foi diferenciada, onde eram realizadas Tabatas, treinos de força, zumba, entre outros, e também Yoga, visto que os alunos com os exames nacionais andavam ansiosos, tendo tido um balanço bastante positivo por parte dos alunos.

Tabela 8. Exemplo de Planificação Ensino à Distância

Educação Física – Secundário - 10º e 11º ano Planificação de Atividades					
Aula n.º 1 Dia: 16 /03 /2021	Aulas n.º 2 Dia: 18.19 /03 /2021	Aula n.º 3 Dia: 23 /03 /2021	Aulas n.º 4 Dia: 25.26 /03 /2021	Aula n.º 5 Dia: 06 /04 /2021	Aula n.º 6 Dia: 08.09 /04 /2021
<p>Recursos e ferramentas</p> <p>Google Meets: utiliza o Google Meets para entrarses em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.</p> <p>Aula síncrona Ativação Geral Salas de grupo: Aula de Zumba ou Treino de Força. Realização de alongamentos.</p> <p>Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Visionamento de pequenos vídeos sobre “Os Dilemas Éticos no Desporto” e posterior pesquisa sobre a Ética no Desporto.</p>	<p>Recursos e ferramentas</p> <p>Google Meets: utiliza o Google Meets para entrarses em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.</p> <p>Aula síncrona Debate relativo à Ética no Desporto. Ativação Geral. Realização de um treino Tabata.</p> <p>Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Continuação da realização do treino Tabata.</p>	<p>Recursos e ferramentas</p> <p>Google Meets: utiliza o Google Meets para entrarses em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.</p> <p>Aula síncrona Ativação geral. Salas de grupo: Duas opções de treino (Cardio e Força).</p> <p>Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Breve pesquisa relativamente à Ginástica de Solo.</p>	<p>Recursos e ferramentas</p> <p>Google Meets: utiliza o Google Meets para entrarses em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.</p> <p>Aula síncrona Abordar a Ginástica de Solo. Realização de exercícios de força relativos à modalidade de ginástica.</p> <p>Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Trabalho de grupo: preparação de uma sequência de ginástica de solo em vídeo.</p>	<p>Recursos e ferramentas</p> <p>Google Meets: utiliza o Google Meets para entrarses em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.</p> <p>Aula síncrona Ativação Geral. Atividade relativa ao “Dia Mundial da Atividade Física”.</p> <p>Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Trabalho de grupo: preparação de uma sequência de ginástica de solo em vídeo.</p>	<p>Recursos e ferramentas</p> <p>Google Meets: utiliza o Google Meets para entrarses em videoconferência com o teu professor e com os teus colegas.</p> <p>Aula síncrona Workshop de Yoga.</p> <p>Aula Assíncrona Email: abre o email para acederes aos links. Continuação do Workshop de Yoga.</p>

Neste período de lecionação, os estilos de ensino abordados dependiam essencialmente da tarefa que estava definida para as aulas, principalmente por ter sido uma fase altamente participativa por parte dos alunos. Nas aulas que eram realizados treinos, Tabatas, aulas de zumba, em que eram dirigidas pela professora ou através da visualização de vídeos, era utilizado o estilo por comando, mas também recorria ao estilo de inclusão, procurando ter variantes para o mesmo exercício, de forma a facilitar ou a dificultar a sua execução. Para além disso, também foi utilizado o estilo descoberta guiada, onde eram fornecidas algumas linhas orientadoras e os alunos tinham de realizar pesquisas, reflexões e apresentações de trabalhos, e também a descoberta convergente, pois foram debatidos alguns temas durante as aulas, permitindo a reflexão dos alunos e a partilha de ideias.

No regime de aulas à distância, inicialmente não estávamos de todo confiantes, e o facto de ser uma turma nova também não ajudou, mas ao longo das semanas fomos criando uma boa interação e relação com os alunos. As aulas começaram a fluir muito melhor e sentia-se muito mais confiança, tanto para apresentar conteúdos teóricos como práticos, indicação de feedbacks correcionais e motivacionais.

Este foi, talvez, o período mais exigente em termos de procura de informação, criatividade e inovação pedagógica, mas uma ótima experiência, tendo acarretado vários benefícios na minha formação, senti mais confiança na comunicação com os alunos, na questão da

intervenção, feedbacks, reflexão final e a interação com os alunos. No entanto, é possível melhorar em alguns aspetos como, a apresentação de conteúdos teóricos mais dinâmicos, com mais intervenção com os alunos, perguntar aos alunos assim que acabo de explicar a matéria, com o intuito de perceber se os alunos estavam com atenção e inovar/diferenciar no aquecimento, para não se tornar monótono todas as aulas.

Neste período de aulas apenas foram avaliados os trabalhos de grupo, apresentados pelos alunos, tendo em consideração vários aspetos, tais como, a capa, introdução, corpo do trabalho, conclusão e apresentação do mesmo. Esta avaliação substituiu o teste teórico do 2º semestre, em concordância com os alunos.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

O EP foi um passo crucial no processo de aprendizagem da docência, rico em memórias, aprendizagens, também facilitado pelo modo como fomos recebidas pela comunidade escolar. Este processo obriga a uma interação muito grande entre, não só o orientador de estágio, as colegas de estágio, mas também com a comunidade escolar, que contribuiu para a riqueza do nosso estágio.

O facto de observar e assistir a todas as aulas do Núcleo de Estágio, acarreta vários benefícios, principalmente por nos tornarmos mais próximas dos alunos e permite uma maior confiança, aprender com os erros umas das outras, maior partilha de ideias e grande união entre o grupo para desenvolver as atividades propostas pelo professor cooperante. Considero que a supervisão de um professor cooperante facilita bastante a aplicação dos conhecimentos teóricos para a prática e auxilia na resolução de problemas que vão surgindo no estágio, principalmente no início, como o controlo das turmas, de situações disciplinares, a organização das aulas. No entanto, na minha opinião considero que deveríamos de ter mais liberdade no planeamento das aulas, pois a aprendizagem também se faz através dos erros cometidos.

No que respeita ao 2º Ciclo, tivemos o contacto com uma realidade diferente, visto que tinham diferentes perfis, comportamentos e níveis de conhecimento. De uma forma mais específica, foi possível constatar que este ciclo é mais exigente em termos de controlo de aula, dado que os alunos têm uma maior facilidade em perder o foco nos exercícios e distraírem-se com os colegas.

Relativamente à avaliação apenas tivemos acesso à informação fornecida nas páginas 9 e 10, ficando a faltar alguns parâmetros, nomeadamente, as variáveis e os indicadores que

foram utilizados para realizar avaliação da UD de Futsal. Esta informação não foi disponibilizada ao NE por constrangimentos inerentes à situação atual do país.

Na lecionação do ensino secundário foi um grande desafio a fase de adaptação e a responsabilidade que nos foi colocada entre, planear aulas, organizar a aula, os alunos e a intervenção. Apesar de no ano letivo anterior ter ido à escola observar algumas aulas dos meus colegas de curso que estavam a estagiar, considerando ser um ponto positivo para uma melhor adaptação, mas no meu caso as oportunidades foram poucas devido à pandemia que iniciou nesse ano.

Relativamente à minha evolução ao longo do estágio, existe uma grande diferença na minha forma de estar na aula, sinto-me mais segura e calma na condução da aula e consigo estar mais focada na aprendizagem dos alunos. Aprendi imenso, relativamente ao controlo da turma, organização da aula, gestão do tempo de aula, posicionamento, uma vez que no início não tinha essa destreza, em colocar diferentes estratégias consoante a necessidade, e também em resolver situações imprevisíveis que acontecem durante a aula.

Quanto ao contacto das turmas que estivemos responsáveis, as experiências e vivências foram ligeiramente diferentes. Com a primeira turma, houve aquela ansiedade inicial, mas ao longo das aulas a relação com os alunos era bastante positiva e o seu comportamento igualmente, o que facilitou a minha intervenção. Na turma que lecionei no ensino à distância também me sentia ansiosa, por ser a primeira experiência para estar a falar para uma câmara, por dificultar a relação professor-alunos, mas os alunos ajudaram bastante neste processo, tendo colaborado e apesar de tudo, foram aulas muito proveitosas, abordando conteúdos práticos diferentes e foi importante para abordar a área dos Conhecimentos. Com a última turma do qual tive contacto, senti diferentes dificuldades, principalmente no controle de situações disciplinares, pois eram alunos mais perturbadores e era necessária alguma insistência na dinâmica e constituição dos grupos e também na realização dos exercícios, o que dificultava o decorrer da aula. Para além disso, eram alunos um pouco conversadores durante a explicação obrigando a diferentes estratégias, por exemplo, separação desses alunos, realização de tarefas, tendo resultado ao longo das aulas. Considero, que o facto de esta turma ter este comportamento também estava relacionado com a minha estatura e aparência, pois ainda aparento a ser muito nova e existiam alunos que sentiam dificuldade em ver-me como professora, apesar de ser estagiária. Apesar de ter diferentes turmas ao longo do ano e só estar responsável por uma de cada vez, houve sempre um contacto permanente com todas as turmas ao longo do ano, de forma a perceber a sua evolução.

Ao longo do estágio surgiram várias dificuldades na intervenção, destacando o planeamento das aulas em diferentes espaços, que me obrigou a desenvolver estratégias de organização, uma vez que cada espaço tinha as suas condicionantes e também sentia grandes diferenças na projeção de voz. Para colmatar esta dificuldade optei por explicar os exercícios por grupos ou aproximando-me dos alunos e também, o uso de um apito, facilitando neste aspeto. Contudo, considero que tinha sido muito vantajoso, termos lecionado todas as aulas do professor cooperante durante uma semana, para vermos a dificuldade e a importância de uma boa colocação da voz, para conseguirmos lecionar todas as aulas.

No início desta experiência tinha pouca confiança em mim, sentia-me tímida em transmitir os meus conhecimentos aos alunos, o que me suscitava entraves nos feedbacks corretivos e motivacionais, e inicialmente era pouco interventiva. Ao longo do tempo e após insistência do professor cooperante melhorei bastante, mas ainda assim tenho de ser mais incisiva nos feedbacks corretivos individuais ou coletivos e em tempo útil. Também senti muitas dificuldades em realizar uma boa reflexão final da aula, no entanto com o ensino à distância desenvolvi a capacidade de comunicação com os alunos e penso que melhorei ligeiramente neste aspeto, sendo que tenho de melhorar e confiar mais nas minhas capacidades.

No que respeita ao ensino à distância, foi o mais desafiante no sentido em que todo o planeamento e conteúdos tiveram de ser alterados, igualmente os métodos e ferramentas para lecionar as aulas. Este período de aulas exigiu bastante do NE, em preparar materiais diversificados para aulas, estratégias para cativar e motivar os alunos nas tarefas a serem desenvolvidas, interação com os alunos, controlo da turma, caso estivessem com a câmara desligada ou porque ficaram sem internet, tendo sido uma mais valia a união do NE e do professor cooperante. Depois desta situação pandémica é essencial refletir e retirar todos os aspetos positivos, desde a capacidade de os professores se reinventarem, a comunicação com os alunos, a evolução em termos de utilização de ferramentas tecnológicas e agora é importante aproveitar algumas destas aprendizagens para os próximos anos letivos.

Na disciplina de Educação Física considero que se deve dar mais importância à Área dos Conhecimentos, não ser apenas a avaliação através de testes teóricos, mas também a realização de trabalhos, como por exemplo, a elaboração de *Posters* sobre diversos temas e depois serem colocados na escola, no site e também reservar tempo nas aulas para a abordagem de temas importantes e que estão nos PNEF. No geral, não é dada a devida importância, porque os alunos não demonstram interesse, mas nesta situação o professor deve de inovar e procurar cativar os alunos para os conteúdos a serem abordados, sejam teóricos ou práticos. Ao longo destas aulas foi possível verificar que os alunos desconheciam

alguns temas e mostraram demasiado interesse em aprender, dando algumas ideias futuras para a abordagem de temas.

Em suma, considero que existiu uma evolução gradual na minha prestação e intervenção, tendo sido fundamental perceber que estava no caminho certo e era este o meu futuro profissional. Após este ano intenso, termino ainda com diversas dificuldades, mas também com ferramentas e estratégias que me permitem iniciar a vida profissional. Apenas senti que tinha sido muito proveitoso e benéfico ter lecionado o 2º e 3º ciclos, no entanto ficam várias aprendizagens e apenas é necessário foco e ambição para não sentir dificuldades na vida futura.

3.2. Área II - Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

No Desporto Escolar, o NE ficou responsável com as equipas da modalidade de Badminton e de Multiatividades, onde os treinos eram realizados no Ginásio da Escola, à quarta-feira das 14h às 16h. Este foi o parâmetro do estágio onde tivemos menos contacto e a intervenção foi muito reduzida, visto que este ano não havia competições devido à pandemia. Refletiu-se na ausência de programação, na participação dos alunos e no volume de treinos. Posteriormente, iniciou-se o ensino à distância que suprimiu os treinos das modalidades.

Tenho a certeza que se tivesse tido mais contacto tinha progredido mais na minha intervenção, pois é um ponto do qual ainda me sinto insegura, pois o Desporto Escolar envolve uma logística diferente das aulas e que não foi possível colocar em prática.

3.2.2. Intervenção na Escola

A ESQP tem como objetivo e como preocupação a realização de várias atividades ao longo do ano letivo, como forma de oferecer várias oportunidades de prática de atividade física aos alunos. Devido à pandemia atual foi impossível de realizar várias atividades que eram organizadas todos os anos letivos.

A escola oferece um Projeto Escolar, designado “Palmeiras Mais e Melhor Saúde (PMMS) - Pensa Diferente, Vive o Desporto”, dinamizado pelo Grupo de Educação Física e o Grupo de Educação Especial. Habitualmente, o Núcleo de Estágio participa neste projeto, acompanha os alunos às sessões de hidroterapia, hipoterapia e dinamiza sessões de prática de exercício físico para a comunidade escolar. No entanto, devido à pandemia, estas atividades não

foram realizadas, assim enquanto estagiárias não tivemos qualquer contacto com este projeto.

De seguida, são apresentadas as atividades realizadas pelo Grupo de Educação Física na ESQP.

Instagram “Pensa Diferente, Vive o Desporto”

O Núcleo de Estágio criou e dinamizou uma conta de *Instagram*, “Pensa Diferente, Vive o Desporto” referente ao projeto coordenado pelo GEF onde foram divulgadas e promovidas todas as atividades de carácter desportivo realizadas ao longo do ano letivo. Tendo como intuito, promover o gosto pela prática de atividade física e desportiva, introduzir estilos e hábitos de uma vida saudável e aumentar a socialização entre a comunidade escolar através de atividades e/ou desafios.

Semana Europeia do Desporto na Escola

A Semana Europeia do Desporto, decorre todos os anos entre os dias 23 e 30 de setembro e tem como intuito, promover o Desporto e a Atividade Física em toda a Europa. Para comemorar esta semana, a ESQP promoveu uma caminhada para todos os alunos, que consistia em realizar 2020 segundos, num percurso pela escola, uma vez que correspondia ao presente ano civil, no horário da disciplina de Educação Física.

Enquanto professora estagiária, nesta atividade a função do NE passava por controlar os alunos durante a caminhada. Uma vez que foi a primeira atividade que participei e como foi logo no início do estágio pedagógico, foi importante para começar a estabelecer uma ligação com os alunos das turmas que nos foram atribuídas.

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência e Dia Nacional da Inclusão Social

No âmbito do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência e do Dia Nacional da Inclusão Social, que se comemoram nos dias 3 e 10 de dezembro, respetivamente, o GEF dinamizou uma atividade, organizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física juntamente com o Grupo de Educação Especial. Esta atividade permitiu que algumas turmas do Ensino Secundário tivessem contacto com as diversas dificuldades que as pessoas com Necessidades Educativas Específicas vivenciam no seu quotidiano. O cartaz da atividade está disponibilizado em anexo.

A atividade estava dividida em três circuitos, o circuito das limitações motoras, o circuito das limitações sensoriais e o circuito das limitações comunicativas e tinha como principais

objetivos, promover o desporto adaptado, a inclusão, o espírito de igualdade de oportunidades e inculcar nos alunos o respeito por ser diferente.

Junta-te a Nós e Vamos Treinar!

Com o intuito de promover a prática de atividade física e o gosto pela prática desportiva, proporcionando desta forma novas experiências à comunidade escolar, a GEF dinamizou uma atividade, organizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física. Esta atividade foi organizada de forma a incluir toda a comunidade escolar, tendo contado com a presença de professores, funcionários, alunos, familiares de alunos, de professores e de funcionários. O cartaz da atividade está disponibilizado em anexo.

A atividade consistiu num treino on-line pensado e planeado pelo Grupo de Estágio de Educação Física da ESQP. O treino iniciou com um aquecimento geral através de uma coreografia e de seguida, foram realizados dois circuitos, um com ênfase no treino dos membros inferiores e outro no treino dos membros superiores, terminando com a realização de exercícios de relaxamento e alongamento do corpo.

Para além destas atividades, o GEF tinha planeado realizar o Corta-Mato Escolar, Basquetebol 3x3 - Circuito de skills, MegaSprinter e MegaKilómetro Turma, MegaSprinter e MegaKilómetro Escola e o Frisbee, mas considerando o contexto de pandemia não foi possível a sua concretização.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

No Desporto Escolar não foi possível atingir os objetivos que estavam previamente definidos, devido à situação pandémica, nomeadamente, a nossa experiência no ensino e treino de uma modalidade durante o ano letivo. Apesar disso, o professor cooperante foi explicando ao longo do estágio todos os processos que o DE envolve e exige, desde autorizações, alunos convocados, dossier organizativo e a logística e organização que as competições exigem do professor.

No que respeita as atividades realizadas ao longo do ano letivo, tivemos a oportunidade de organizar e planear apenas duas atividades, devido à situação atual do país, mas como uma das atividades envolvia também a participação do Grupo de Educação Especial ficamos cientes de toda a logística e exigência que as atividades envolvem, desde autorização do Gabinete do Diretor, todo o planeamento e organização.

Para além disso, também foi criada a página do Instagram, no entanto esta foi pouco dinamizada. Apesar de existir uma maior proximidade com os alunos e uma maior divulgação das atividades desportivas realizadas, a ideia inicial de promover um desafio do mês aos alunos não chegou a ser concretizada, muito devido à falta de expectativa e adesão do GEF. Como sugestão futura, a ESQP pode aproveitar o que este contexto de pandemia ofereceu à escola, uma maior competência digital para todos, criando atividades e desafios on-line para a comunidade escolar, através da página de *Instagram* da escola.

Em modo de conclusão, e apesar de a intervenção nesta área ter sido restrita, esta vivência no âmbito do estágio permitiu compreender o funcionamento e organização, tanto do desporto escolar como das atividades a realizar na escola. Na minha opinião, considero que a ESQP deve apostar em atividades que envolvam vários grupos disciplinares, tornando as atividades mais ricas em termos de aprendizagem, participação e motivação por parte dos alunos e também envolver a restante comunidade escolar, docentes e não docentes e os funcionários nas atividades.

3.3. Área III - Relação com a Comunidade

3.3.1. Direção de Turma

O Diretor de Turma (DT) é considerado um elemento crucial em contexto escolar, visto que assume um elo de ligação entre os professores de cada turma, entre os alunos e respetivos Encarregados de Educação (EE), caracterizando-se pela sua função de mediador (Clemente e Mendes, 2013).

O coorientador, professor Nuno Rodrigues tinha como Direção de Turma, a turma 10^oE, do Curso de Línguas e Humanidades, constituída por 14 raparigas e 7 rapazes. Esta turma era constituída por dois alunos com Necessidades Educativas Específicas (NEE), apresentando ambos um défice cognitivo. Tendo sido um ponto positivo, para perceber todo o trabalho que envolve, desde medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão e todos os processos e dificuldades inerentes.

Quanto ao trabalho realizado e desempenhado pelo NE, enquanto auxiliares do Professor Cooperante, caracterizou-se por realizar a eleição do Delegado e Subdelegado da Turma e respetiva ata. Durante o ano letivo participamos em todas as Reuniões Intercalares da Turma, Reuniões do Conselho de Turma e também participamos na Reunião de Diretores de Turma, realizada no final do 2^o semestre.

Durante a intervenção na Direção de Turma foi elaborado um mapa de contactos com os EE, onde de forma resumida são descritos todos os contactos realizados entre o DT e o EE, através de contacto telefónico, via mail ou pessoalmente, onde é colocado a data do contacto e o motivo. Para além disso, também foi realizada a eleição do aluno distinguido com o Prémio de Mérito de Cidadania e Desenvolvimento, via on-line.

No final do ano letivo ficamos com a plena consciência da exigência que é ser DT, da responsabilidade e de todos os assuntos burocráticos que engloba a escola e os alunos, bem como a preparação e toda a logística das reuniões do conselho de turma e a realização da respetiva ata.

3.3.2. Integração com o Meio

A integração com o meio escolar na ESQP revelou-se um processo fácil e rápido, devido à preocupação que o Professor Cooperante demonstrou em auxiliar o NE na adaptação à comunidade escolar. Assim, logo no primeiro dia de estágio fizemos uma visita guiada pela escola, dando a conhecer e a apresentar-nos aos Funcionários, aos Professores da escola e também, aos membros do Gabinete do Diretor.

No início do ano letivo foi realizada uma reunião on-line, onde estivemos presentes, com todos os professores da escola e o Diretor da Escola, para dar início ao novo ano letivo e tratar de todos os assuntos que este envolvia, visto ser uma novidade para a escola reabrir em tempos de pandemia. Devido ao Covid-19, o contacto com os professores, para além dos professores de educação física, tornou-se mais difícil, igualmente com os funcionários, pois tinha de estar o menor tempo possível na escola.

No entanto, apesar deste constrangimento o contacto que tivemos com os funcionários, desde portaria, reprografia, secretaria, sala de professores, e professores das diferentes disciplinas, foi muito positivo e foram todos muito prestáveis e mostraram sempre grande empatia connosco.

No que diz respeito às turmas intervencionadas posso afirmar que houve um bom acolhimento por parte dos alunos, mas como apresento uma baixa estatura e o facto de a minha aparência ser muito jovem, foram uma dificuldade para os alunos me conseguirem ver como Professora de Educação Física. Contudo, ao longo das aulas, os alunos começaram a ganhar mais confiança e empatia tornando o processo mais fácil.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III

A relação com a comunidade é um aspeto crucial no processo ensino-aprendizagem enquanto docente e como estagiárias igualmente, pois permite uma maior eficácia no papel do professor e na sua aprendizagem. Com o estágio pedagógico tivemos o primeiro contacto com o papel do diretor de turma e a sua importância, desempenhando uma função fundamental na escola, pois é o elo de ligação entre os alunos, pais e alunos. Para além disso, ficamos surpreendidas com todos os aspetos burocráticos que envolve e das dificuldades que vão surgindo, pois tinha uma perspetiva completamente diferente com aquela que vivenciamos, ficando conscientes que é necessário muita responsabilidade e empenho por parte do professor.

Relativamente à integração com o meio escolar, esta foi surgindo ao longo do período de estágio. Contudo, com a pandemia este processo foi mais dificultado, não existindo a possibilidade de um grande contacto com os vários docentes e não docentes e funcionários. Com a continuidade do estágio foi necessária a sua ajuda e colaboração em vários aspetos e com todos aqueles que tive contacto a relação era ótima. Considero que é importante e crucial estabelecer uma boa relação com a comunidade escolar, pois são todos igualmente importantes, facilitando o nosso trabalho enquanto professores.

Em suma, a experiência de interagir com a comunidade escolar foi de extrema importância no processo de aprendizagem enquanto professora estagiária, permitindo um melhor desempenho durante o estágio e uma reflexão da importância que a comunidade representa, para obter o sucesso escolar dos alunos.

4. Reflexão Final

O Estágio Pedagógico foi sem dúvida um momento marcante e evolutivo a vários níveis, tanto académico, pois foi um ano rico em aprendizagens, como profissional e pessoal e saímos com maiores capacidades para interagir e intervir num mundo em que o docente desempenha um papel fundamental. Isto porque, cada vez mais, a escola tem uma maior influência na educação dos alunos, do qual o professor é responsável também em transmitir valores éticos, morais, sociais e efetivos, onde se pretende preparar os alunos para a sociedade atual.

Ser professor é muito para além de ensinar e não deverá de ser um mero transmissor de conhecimentos, mas também alguém em que os alunos sintam confiança, visto que os alunos passam muitas horas na escola.

Na minha opinião, os conteúdos da disciplina de EF enunciados no Programa Nacional não estão de acordo com os alunos da atualidade, exigindo demasiado e não coincidem com as capacidades dos alunos. Neste sentido, considero que seja importante uma alteração das aprendizagens para cada ano de escolaridade e também, começar a abordar modalidades novas, não caindo na monotonia todos os anos. Isto porque, não estamos a formar atletas, mas sim, evidenciar qual a modalidade que se destacam, para praticarem fora da escola ou no desporto escolar e também formar pessoas com sentido de responsabilidade para praticar exercício físico na vida futura.

Este ano ficou novamente marcado pelo ensino à distância e apesar de este apresentar desvantagens na aprendizagem dos alunos, foi possível verificar com a atividade realizada pelo Núcleo de Estágio, o treino on-line, que pode ser vantajoso continuar no formato on-line sobre diversas situações, desde treinos, aulas de Pilates e Yoga, indo de encontro às preferências da comunidade escolar, *Posters* sobre sedentarismo, hábitos de vida saudável, colocando no site da escola, entre outros.

Agora que esta etapa chegou ao fim e em modo de reflexão, destaco o facto de poder lecionar três turmas diferentes que evidenciam dificuldades diferentes o que permite uma maior aprendizagem. Este ano de estágio levou-me ao desconhecido do contexto escolar, do qual levo uma grande bagagem de aprendizagens, com a certeza que vai crescer mais e será uma constante evolução.

Em suma, foi uma experiência bastante gratificante e enriquecedora, para além da experiência a nível profissional permitiu que estivesse em contacto com o 2º Ciclo e Ensino Secundário e do qual levo ensinamentos, momentos e recordações. Foi uma mais valia para a minha formação académica, mas acima de tudo, o início da minha carreira enquanto Professora de Educação Física e estou ciente que representa uma grande exigência. Agora sinto-me preparada para começar a lecionar e fazer a diferença no mundo do ensino e de extrema exigência.

5. Referências Bibliográficas

- Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2018). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99, 605-632.
- Carrillo, C., & Flores, M. A. (2020). COVID-19 and teacher education: A literature review of online teaching and learning practices. *European Journal of Teacher Education*, 43(4), 466-487.
- Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, (7), 70-85.
- Escola Secundária Quinta das Palmeiras. (2017). Retrieved from <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/index.php>
- Garrison, D. R., & Arbaugh, J. B. (2007). Researching the community of inquiry framework: Review, issues, and future directions. *The Internet and higher education*, 10(3), 157-172.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de educação física: dificuldades e limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(1), 55–67.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos*. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (1994). *Teaching Physical Education* (4th ed.). New York: Mac Millan College Publishing Company.
- Rodrigues, F. A., & Mogarro, M. J. (2020). Imagens de identidade profissional de futuros professores. *Revista Brasileira de Educação*, 25.
- Rodrigues, M. d. L. (2012). Os desafios da política de educação no século XXI. *Sociologia, problemas e práticas* (68), 171-176.
- Rosado, A. (S.d). Planeamento da Educação Física: Modelos de Leccionação.

Folha em branco

Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

A atividade física (AF) tem sido definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, demonstrando um maior gasto energético em comparação com os níveis de repouso (Organização Mundial de Saúde, 2020). Contribui positivamente na promoção da saúde, na prevenção de doenças e na melhoria da aptidão física. Para além dos benefícios físicos, também possibilita melhorias a nível mental, reduzindo sintomas de depressão, de stress, ansiedade e permite um aumento na autoconfiança e na autoestima da população (Yuksel, Sahin & Maksimovic, 2020). Por outro lado, a inatividade pode causar obesidade e um baixo nível de aptidão cardiovascular e também aumentar o risco de hipertensão e colesterol em crianças (Yuksel et al., 2020).

Atualmente, a população tem dedicado pouco tempo à prática de AF. Segundo OMS (2020), a inatividade física é o quarto principal fator de risco para a mortalidade, correspondendo a 6% da mortalidade global, sendo um dos maiores desafios para a saúde pública (Vaara, Vasankari & Koski, 2019).

Como tal, a OMS recomenda na população das crianças e jovens, pelo menos 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (AFMV), três vezes por semana, principalmente atividades em regime aeróbio, mas também devem incluir atividades de fortalecimento muscular e ósseo. Relativamente aos adultos, estes são aconselhados a praticar no mínimo 150 a 300 minutos de atividade aeróbia de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de intensidade vigorosa (OMS, 2020).

Em março de 2020, a COVID-19 foi avaliada como uma pandemia global de saúde pública pela OMS. Para desacelerar a disseminação viral, as pessoas foram solicitadas a alterar a sua vida: imposição de permanência em casa, restringir exercícios no exterior, trabalhar a partir de casa, encerramento das escolas, universidades e negócios considerados não essenciais. Porém, estas medidas foram prejudiciais para a saúde física e mental da população, principalmente na vida das crianças e adolescentes, existindo uma redução da qualidade de vida, resultados psicológicos e emocionais negativos, aumento do sedentarismo e do tempo em que utilizam as novas tecnologias, o que demonstra que estamos perante uma crise de inatividade física (Gobbi, Maltagliati & Sarrazin, 2020; Reece, Owen & Foley, 2020).

Para diminuir estas consequências, a OMS incentivou todas as pessoas a “serem ativas e saudáveis em casa”. No entanto, vários estudos demonstram que os níveis de AF das crianças e adolescentes diminuíram consideravelmente, sendo uma consequência do encerramento das escolas, instalações desportivas e parques públicos (Dunton, Do & Wang, 2020; Zheng, Huang & Sheridan, 2020). Durante o primeiro confinamento (março a junho de 2020), a disciplina de Educação Física tornou-se um meio fulcral para promover a AF fora da escola, tendo sido um grande desafio para os professores, uma vez que estes não tinham contacto direto com os alunos (Gobbi et al., 2020).

Como as crianças e adolescentes passam a maior parte do seu dia na escola, estas devem de ter a capacidade de aumentar as oportunidades, para a comunidade escolar praticar atividade física, que satisfaçam os interesses de todos, alunos e agentes educativos (Yuksel et al., 2020).

O programa *Comprehensive Schools Physical Activity Program* (CSPAP) surgiu em 2008 com o intuito de criar escolas que promovam a saúde e o bem-estar de toda a comunidade escolar, famílias e sociedade, principalmente construir gerações de jovens mais saudáveis através do seio escolar (Carson, Castelli & Beigjle, 2014).

O CSPAP foi desenvolvido para garantir que as crianças têm a possibilidade de cumprir as recomendações de AF de 60 minutos de atividade física, três vezes por semana. Este programa é composto por cinco pontos de intervenção onde podemos atuar, com o intuito de tornar uma escola ativa: Educação Física de Alta Qualidade, que deve proporcionar conhecimentos, capacidades e a vontade de ser fisicamente ativo ao longo da vida; Durante a Escola, a própria sala de aula pode ser um local propício para a prática de atividade física e promoção da mesma e desta forma contribuir para a saúde física e cognitiva das crianças e jovens; Antes e Depois da Escola, que os jovens pratiquem o que aprenderam nas aulas de educação física; estão mais preparados e predispostos para a aprendizagem e permite identificar qual a atividade que pretendem praticar a longo prazo; Família e Sociedade, faz todo o sentido que as famílias dos alunos sejam também alvo desta promoção; Comunidade Escolar (Erwin, Beighle & Carson, 2013; Hills, Dengel & Lubans, 2015).

A dimensão comunidade escolar não só deve ajudar a planear e a supervisionar a prática de atividade física como, também deve estar envolvida nestas atividades e praticar atividade física diariamente. Tal como se pretende que os alunos das escolas sejam mais ativos com vista a uma melhoria da saúde, a saúde dos funcionários e professores da escola é tão importante quanto a saúde dos alunos (Directors of Health Promotion and Education, 2007; Erwin et al., 2013).

Vários programas estão a ser implementados nas escolas, sustentando a promoção de atividade física em toda a escola, como (McMullen, Ni Chroinin & Tammelin, 2015; Verstraete, Cardon & De Clercq, 2007):

- Na Irlanda, o programa *Active School Flag* (ASF) pretende criar uma comunidade escolar fisicamente educada e ativa;
- Na Finlândia, o programa *Finnish Schools on the Move* foi instruído de forma a criar um dia na escola, mais ativo e agradável através da atividade física.

Contudo o papel do envolvimento da comunidade escolar no programa CPSPAP é pouco estudado e há poucas evidências práticas sobre o impacto na AF dos jovens (Chen & Cu, 2018; Egan & Miller, 2019; Kehm, Davevy, & Nanney, 2015).

Vários estudos têm evidenciado que as intervenções na escola podem ser eficazes na prevenção da obesidade e na promoção de atividade física, para isso, consideram que é necessário aumentar o tempo ativo nas aulas de educação física, diversificar o conteúdo das aulas, reavaliar a qualificação dos professores e o número de alunos por turma, avaliar os programas de recreio, atividades extracurriculares e o desporto escolar (Yuksel et al., 2020).

Segundo Webber, Rice & Johnson (2012), foi realizado um estudo constituído por 745 funcionários de escolas afro-americanas e brancas no sudeste da Louisiana, e no pré-teste, os funcionários da escola praticavam menos de 1 minuto por dia de atividade física moderada a vigorosa na escola. Os autores concluíram que 56% dos professores inquiridos estavam em sobrepeso ou obesos, enquanto mais de 80% dos inquiridos mencionaram que pretendem ser fisicamente ativos, para isso as escolas devem proporcionar um programa ativo para toda a comunidade escolar (Hibbs-Shipp, Milholland & Bellows, 2015; Langley & Kulinna, 2018). Neste sentido, existe uma grande necessidade de programas de bem-estar e de atividade física para a comunidade escolar (Egan & Miller, 2019).

Considerando a importância a prática de AF regular para toda a população, este projeto de investigação tem como objetivo desenvolver estratégias de intervenção na promoção de AF, na dimensão da comunidade escolar: alunos, docentes e funcionários, considerando o quadro de referência das *Comprehensive School Physical Activity Program* (CSPAP), na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), que fica situada na cidade da Covilhã. São ainda definidos os seguintes objetivos específicos:

- Caracterizar os níveis de atividade física diária dos docentes, funcionários, alunos;
- Avaliar o interesse dos professores e dos funcionários na adesão de AF na escola;

- Avaliar as estratégias implementadas na escola tendo em vista a promoção da atividade física de toda a comunidade escolar;
- Avaliar a influência da pandemia na inatividade física da comunidade escolar e estratégias adotadas na ESQP para aumentar a prática de atividade física.

Pretendemos, assim, apresentar à escola, propostas de intervenção que permitam aumentar os níveis de atividade física na comunidade escolar, baseadas num diagnóstico concreto do contexto da ESQP.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Para o estudo foram selecionados apenas alunos do ensino secundário, uma vez que são mais recetivos e estão mais predispostos a participar no estudo, devido à variável idade, tendo sido entregues 106 questionários, tendo obtido 97 respostas, que corresponde a 91,5% de respostas. Relativamente aos professores, os questionários foram entregues a todos os docentes da escola, ou seja, 80 docentes, tendo obtido 36 respostas, correspondendo a 45% dos inquiridos. Por fim, aos funcionários, foram entregues 30 questionários, tendo obtido 27 respostas, correspondendo a 90% dos inquiridos.

Na Tabela 9 está representada a frequência absoluta e a frequência relativa da amostra inquirida, de acordo com a função que representam na escola.

Função	Frequência absoluta (FA)	Frequência relativa (FR)
Aluno	97	60,6%
Funcionário	27	16,9%
Professor	36	22,5%
Total	160	100%

Tabela 9. População da amostra inquirida

A amostra também é constituída por 7 Docentes de EF e pela Coordenadora do Grupo de Educação Física, realizando uma entrevista semiestruturada, tendo como objetivo, verificar as estratégias implementadas na escola, tendo em vista a promoção da atividade física de toda a comunidade escolar.

2.2. Procedimentos

Para dar início ao estudo, foi realizada uma primeira abordagem ao Diretor da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, para averiguar a viabilidade do estudo e solicitar a autorização para a realização e concretização do mesmo.

Durante os meses de março e abril foram aplicados os questionários via on-line aos alunos, professores e via presencial aos funcionários, tendo obtido 160 respostas e foram também realizadas, as entrevistas aos 7 professores de Educação Física e à Coordenadora do Grupo de Educação Física. Nos meses seguintes, foi realizada a análise e tratamentos dos dados recolhidos.

Neste estudo foram utilizados dois instrumentos de análise da população-alvo, através do Questionário Internacional da Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire - IPAQ*), que permite avaliar o nível de atividade física da comunidade escolar e através de entrevistas semiestruturadas para recolher informações, tendo em vista os objetivos do estudo.

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

O Questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire - IPAQ*) surgiu em 1998, com o propósito de desenvolver e testar um instrumento de avaliação que permitisse obter resultados de atividades físicas que fossem internacionalmente comparáveis e retirar conclusões da prevalência de atividade física a nível mundial (Matsudo, Araújo & Matsudo, 2001).

O IPAQ é um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade leve, moderada e vigorosa, em diferentes contextos no dia-a-dia, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e também o tempo despendido em atividades sedentárias (Matsudo et al., 2001).

Este questionário é composto por uma versão curta e longa, apresentando ambas reprodutibilidade similar. Neste estudo foi utilizada a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ em formato on-line e é constituída por sete questões que permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física e de inatividade física (Matsudo et al., 2001). Para além das perguntas do IPAQ, foram adicionadas cinco questões relativas à prática de atividade física no confinamento e à opinião dos inquiridos relativamente às atividades realizadas na ESQP para promover a prática de atividade física.

Entrevistas semiestruturadas

As entrevistas semiestruturadas são o tipo de entrevistas mais utilizado nos estudos e caracterizam-se por um esboço de tópicos e questões elaborados pelo pesquisador e a sua implementação varia consoante o entrevistado responde à pergunta ou aos tópicos apresentados (Roulston & Choi, 2018). As entrevistas tinham como principal foco perceber quais as estratégias implementadas na ESQP tendo em vista um estilo de vida ativo, a influência da pandemia na inatividade física da comunidade escolar, bem como as estratégias adotadas na ESQP para aumentar a prática de atividade física durante o confinamento.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Após a realização das entrevistas realizadas aos Docentes e Coordenadora de Educação Física, via on-line e registadas num sistema áudio digital, estas foram escutadas e transcritas em documento de suporte digital *Word*, de forma a respeitar o mais fielmente possível o discurso registado.

Estes dados foram tratados qualitativamente e para construir a Análise Temática (AT), com o intuito de analisar com maior detalhe os dados recolhidos, tendo em consideração cinco fases: 1) familiarização com os dados, isto é, leitura dos dados recolhidos nas entrevistas de forma a agrupar os temas pertinentes; 2) reunir os dados mais relevantes e definir os pontos-chave; 3) compilar pontos em comum nos discursos dos entrevistados e posteriormente, agrupar as ideias, definindo diferentes temas-padrão e respetiva seleção dos excertos que correspondem; 4) revisão dos temas, existindo um refinamento desses temas, seleccionando os mais pertinentes para o estudo; 5) definição e nomenclatura dos temas seleccionados (Braun & Clarke, 2006).

Os dados recolhidos através dos questionários foram compilados e tratados quantitativamente, através de uma análise estatística com recurso ao programa IBM SPSS Statistics 26.0 (*Statistical Package for the Social Sciences*). Inicialmente foi feita uma análise descritiva das variáveis e, complementarmente, recorreu-se à análise estatística, tendo sido utilizados parâmetros descritivos, como a determinação de frequências absolutas e relativas.

3. Resultados

Os resultados apresentados consistem na análise estatística dos dados recolhidos dos questionários realizados à amostra inquirida, alunos, professores e funcionários da ESQP e das entrevistas realizadas aos professores, à Coordenadora do Grupo de Educação Física e à comunidade escolar.

Questionários IPAQ

De acordo com os resultados obtidos e a classificação do nível de atividade física IPAQ, a amostra será classificada, desde sedentários a muito ativos, consoante os dados fornecidos. Comparando a classificação do IPAQ e a função que a amostra desempenha na escola, tanto o nível sedentário como o nível irregularmente ativo são destacados pelos professores, 69,2% e 48,3%, respetivamente. Enquanto que o nível ativo e o nível muito ativo é representado maioritariamente pelos alunos, 77,8% e 65,9%, respetivamente. Já nos funcionários os valores são muito semelhantes, no entanto destaca-se o nível irregularmente ativo, sendo 24,1% dos inquiridos.

Comparando estes dados com o género da amostra, apenas 2% dos alunos inquiridos está no nível sedentário, sendo representado pelo género feminino, e o nível ativo destaca-se pelo género masculino (61,4%), no entanto, e apesar de a diferença ser reduzida, o género feminino apresenta maior percentagem no nível muito ativo (32% e 29,5% do género masculino). Nos professores, os resultados são idênticos, destacando-se o género feminino no nível sedentário (26,9%), e no nível muito ativo também se destaca o género feminino (19,2%), sendo que, o género masculino apresenta uma grande percentagem no nível irregularmente ativo (55,6%). Quanto aos funcionários, o género feminino também representa o nível sedentário e o nível irregularmente ativo (5,3% e 31,6%, respetivamente) e já o nível muito ativo destaca-se pelo género masculino (50%).

Analisando os resultados obtidos, os professores passam em média mais horas por dia na escola (9,11 horas), no entanto, mesmo os alunos como os funcionários apresentam um valor bastante elevado (7,07 horas por dia). Para além disso, foi possível verificar que durante a semana, os alunos estão sentados, em média 7,09 horas por dia, os professores estão 7,56 horas e os funcionários dizem estar sentados 3,70 horas por dia.

Entrevistas

▪ Departamento de Educação Física

Na perspectiva dos professores de Educação Física da ESQP, os objetivos da disciplina passam por manter os alunos ativos durante o tempo de aula, desenvolver o gosto pela prática desportiva, o relacionamento entre os alunos e valores sociais, morais, de ética.

“(…) desenvolver essencialmente o gosto pela prática desportiva, para além de os levar a ter uma prática mínima de atividade física durante a semana. Para além disso, desenvolver o relacionamento entre os alunos, o saber trabalhar em grupo e em equipa.”

Na opinião de todos os professores de EF, a principal preocupação no planeamento e durante as aulas é manter todos os alunos ativos, no entanto, por vezes, é difícil não existir algum tempo de espera para alguma situação. Contudo, para colmatar esta situação, recorrem a jogos reduzidos e adaptados, mantendo-os sempre em atividade em situações diferentes. Neste aspeto, as opiniões são transversais, ou seja, todos os professores sentem o mesmo, uma vez que as suas aulas estão condicionadas com as condições meteorológicas.

“(…) quando planeio as aulas tento evitar ao máximo que existam alunos parados e por isso, recorro muito a jogos adaptados, reduzidos. No entanto, por vezes é impossível, especialmente quando há limitação de espaço, devido às condições climatéricas.”

Agora com a situação da pandemia e de todas as limitações na disciplina de Educação Física, manter todos os alunos ativos tornou-se ainda mais difícil e de acordo, com a experiência dos professores, estes dizem ser difícil de cumprir as regras e mantê-los todos ativos, tendo de optar por uma das opções.

“(…) agora com o confinamento, por vezes é impossível mantê-los todos ativos, mas recorro muito a jogos reduzidos para envolver mais alunos e os restantes realizam uma determinada atividade diferente que não seja necessário tanto espaço, como por exemplo, exercícios de condição física. No entanto, para cumprir com as regras de distanciamento tenho de adaptar e em algumas situações tenho alunos parados e faço por rotação.”

A Coordenadora do Grupo de Educação Física foi questionada relativamente à forma como promovem a prática de atividade física na escola, tendo verificado que os alunos são os mais

beneficiados comparativamente ao resto da comunidade escolar, professores e funcionários. Assim, os alunos participam nas atividades do plano de atividades, aulas de Educação Física e Desporto Escolar. Relativamente aos professores e funcionários, vão propondo algumas atividades como, caminhadas, aulas de aeróbica, não tendo atividades específicas.

A Coordenadora considera que este ano foi muito difícil para realizar atividades, no entanto considera que envolver toda a comunidade escolar, pode ser uma sugestão para os próximos anos.

Segundo a docente, a adesão dos professores e funcionários é reduzida, devido à falta de tempo e também, a impossibilidade para se deslocarem à escola no fim do dia, tendo optado por desistirem de propor atividades. E este ano com todas as condições da pandemia, foi difícil de propor atividades para os alunos, quanto mais envolver professores e funcionários.

Na opinião da docente, as plataformas on-line podem ser uma solução para aumentar a adesão da comunidade escolar nas atividades desenvolvidas na escola, mas sente que ainda não existe uma grande experiência para saber se resulta, depende da continuidade.

“(...) o núcleo de estágio realizou uma atividade on-line e apesar de não ter muita adesão, uma vez que a escola tem muita gente, houve alguns que demonstraram interesse, mas foi uma situação isolada. Agora se continuássemos é que tínhamos de analisar, se a adesão se mantinha, aumentava ou diminuía, mas é uma situação a pensar.”

Relativamente ao Desporto Escolar, este ano a adesão por parte dos alunos foi muito reduzida, devido à falta de competição e também porque os pais não deixavam, uma vez que não era uma atividade obrigatória, reduzindo assim o contacto físico uns com os outros.

Durante a fase de confinamento o GEF optou por privilegiar a componente prática, uma vez que os alunos passavam muitas horas em atividades sedentárias. E uma vez que a disciplina de Educação Física ficou bastante condicionada, os professores tiveram de alterar o seu planeamento e recorrer a novas ferramentas como, vídeos de aptidão física, Tabatas, Yoga, Pilates, entre outros. Para além disso, mais de metade dos professores inquiridos, também aproveitaram para abordar conteúdos da área dos Conhecimentos, que por vezes ficam esquecidos, sendo crucial abordar as três grandes áreas da disciplina para uma aprendizagem eficaz.

“(…) recorri a vídeos de aptidão física, a Tabatas, e faziam durante a aula ou então propostas para realizar nas aulas assíncronas. Também optei por desenvolver conteúdos mais teóricos dentro dos temas da Área dos Conhecimentos e na parte autónoma realizavam uma atividade prática.”

▪ **Comunidade escolar**

A amostra foi questionada para perceber quais as atividades que a ESQP promovia para a prática de atividade física, sendo que 50 dos inquiridos (31,1%) dizem que são “poucas”, “pouco divulgado”, “nenhuma com funcionários”, “nenhuma”, “não sabe” e também que “não há tempo”. Por outro lado, 96 dos inquiridos (59,5%), dizem que existe esta promoção nas aulas de educação física, desporto escolar e atividades desenvolvidas pelo grupo de Educação Física que são apenas direcionados para os alunos. E apenas, 14 dos inquiridos (9,4%) indicam que são realizadas atividades como “caminhadas, torneios incluindo professores e funcionários, aulas funcionais, palestras”.

Segundo o questionário realizado, foi possível concluir o interesse e a adesão da comunidade escolar nas atividades realizadas na ESQP para promover a prática de atividade, sendo que 56 alunos dizem participar (57,5%) e 41 não participam (42,3%), os professores, 23 dizem participar (63,9%) e 13 não participam (36,1%) e os funcionários, 14 dizem participar (51,8%) e 13 dizem não participar (48,2%).

Quanto às preferências das atividades sugeridas pela comunidade escolar inquirida para promover a prática de atividade física, os alunos dizem preferir “mais variedade de modalidades no desporto escolar”, como voleibol, natação (n=19), realização de torneios interescolares de várias modalidades (n=10), atividades de dança (n=5), sendo que um elevado número de alunos inquiridos respondeu “não sei” e “nenhuma” (n=30). Relativamente aos professores, estes afirmam que a escola deve promover “atividades de grupo”, como por exemplo, aulas de Pilates, Zumba, caminhadas (n=6), sendo que 16 dos inquiridos dizem “não saber”. Nos funcionários, as atividades mais sugeridas foram as aulas de grupo como, ginástica aeróbica e Yoga (n=10) e também a realização de caminhadas (n=5) e 10 dos inquiridos dizem “não saber” a sua preferência.

Relativamente ao confinamento, 140 inquiridos indicaram que realizaram atividade física e apenas 20 indicaram que não realizaram qualquer atividade. No entanto, apenas 99 dos inquiridos (61,9%) cumprem as recomendações de atividade física da OMS, consoante a sua faixa etária.

4. Discussão

Este estudo pretende avaliar os níveis de atividade física da comunidade e a integração dos professores e funcionários nas atividades físicas e desportivas promovidas pela ESQP. Embora existam numerosos estudos baseados em escolas com o intuito de promover a AF, estes são direcionados para os alunos, existindo uma escassez de estudos relativamente aos adultos que trabalham em escolas (Webber et al., 2012).

De acordo com os dados obtidos no estudo, os alunos são considerados mais ativos comparativamente aos professores e funcionários da ESQP ($p\text{-value}=0,00<0,05$), admitindo que é estatisticamente significativo o valor da prática de atividade física. Para além disso, os professores foram considerados menos ativos do que os funcionários, muito provavelmente está relacionado com a natureza do trabalho que desempenham. Estes dados sugerem que as oportunidades de atividade física devem de aumentar para a comunidade escolar, isto porque, as escolas são um local de trabalho para um grande número de adultos. No entanto, as crianças e jovens praticam muito menos atividade física do que o recomendado pela OMS (Hankonen, Heino & Hynynen, 2017).

De acordo com a literatura, as crianças do género feminino são menos propensas a cumprir as diretrizes de AF comparativamente às crianças do género masculino (Huberty, Dinkel & Coleman, 2012). Estes dados corroboram os resultados da amostra, apesar de os dados entre o género dos alunos serem bastante semelhantes ($p\text{-value}=0,4005>0,05$), admitindo que o valor não é estatisticamente significativo, no entanto verificou-se que as raparigas são menos ativas em comparação aos rapazes. E estas limitações verificam-se, igualmente na vida adulta, pois nos dados relativos aos professores e funcionários comprovou-se a mesma situação ($p\text{-value}=0,237>0,05$ e $p\text{-value}=0,118>0,05$, respetivamente), o valor é igualmente não significativo, no entanto a diferença é maior comparativamente aos alunos.

Geralmente, o dia escolar tem a duração de 9 horas e a maioria desse tempo é composto por atividades sedentárias. Portanto, as escolas têm a oportunidade de garantir às crianças a oportunidade de atingir as suas necessidades diárias de AF (Hills et al., 2015). De acordo com os dados retirados do IPAQ, tanto os alunos como os agentes educativos estão muitas horas do seu dia na escola, em média 8h. No entanto, devido à função que desempenham na escola, os alunos e os professores são os que passam mais horas em atividades sedentárias.

Na componente letiva da disciplina de Educação Física, os professores definem vários objetivos, no entanto, consideraram que, manter os alunos ativos o maior tempo possível, o

mais importante e também consideram ser a sua maior dificuldade, principalmente agora com as restrições da pandemia. Segundo Salin, Huhtiniemi & Watt (2019) é normal que existam atividades em que a intensidade seja menor, mas o processo de planejamento das aulas de EF é crucial, diminuindo a possibilidade de existirem momentos em que os alunos estejam inativos ou pelo menos, tentar minimizar essas situações. No entanto, o professor de EF não deve de ter este papel sozinho, para isso é importante promover o bem-estar da comunidade escolar e treinar para a promoção de AF (Webster & Nesbitt, 2017).

Quanto à promoção de atividades na ESQP, o foco é essencialmente os alunos, seja através do plano anual das atividades, desporto escolar, no entanto os alunos inquiridos dizem que o tempo que estão em maior atividade é nas aulas de Educação Física, sendo por vezes os únicos dias da semana que são ativos. Nos últimos anos, a promoção de atividades que incluem professores e funcionários na ESQP é muito reduzida, muito devido à falta de adesão, sendo que uma das maiores causas mencionada pelos inquiridos, foi a falta de tempo, o que corrobora com a literatura (Langley & Kulinaa, 2018).

Os funcionários e professores da escola têm um papel muito importante a desempenhar na promoção de AF no ambiente escolar. O programa CSPAP apesar de estar centrado no aluno, abranger a comunidade escolar é fundamental, para isso, deve de proporcionar a aprendizagem de AF, fornecer programas de bem-estar, incentivar os agentes educativos a serem ativos e a servir como exemplo para os alunos (Hills et al., 2015).

Num estudo realizado em ambiente escolar, verificaram que a participação dos professores em atividades físicas durante o dia, por exemplo, integração de intervalos para caminhadas, participação com os alunos, reduziu os níveis de esgotamento dos professores no sul dos Estados Unidos (Carson, Baumgartner, Matthews & Tsouloupas, 2010; Langley & Kulinaa, 2018). Relativamente aos funcionários, relataram resultados positivos num estudo em que, uma sala de aula foi transformada num centro de fitness para os funcionários, incluindo várias máquinas e equipamentos de musculação. Ainda assim, existem apenas alguns estudos que abordam a programação de bem-estar para funcionários e professores da escola (Langley & Kulinaa, 2018).

Contudo, de acordo com os dados, embora existam algumas atividades, o conhecimento que a comunidade escolar tem das atividades é muito reduzido, afirmando que as atividades são pouco divulgadas, podendo ser uma causa da falta de adesão, para tal é fundamental criar estratégias de divulgação das atividades. Através dos dados recolhidos, é possível concluir que tanto os alunos, como os professores e funcionários estão predispostos a aderir as

atividades, no entanto é importante ter em consideração as suas preferências, para aumentar a adesão e a motivação dos participantes.

Através deste estudo, foi possível verificar as preferências da amostra inquirida, verificando-se que essas preferências alteram consoante a faixa etária. Os alunos afirmaram que gostavam de ter mais possibilidades de escolha nas modalidades do desporto escolar e também torneios interescolas, fomentando assim, a competição que é realmente o que eles mais gostam. Já a maioria dos professores e funcionários afirmaram que era importante promover mais atividades de grupo, de várias áreas, seja dança, zumba, Pilates, Yoga, entre outros e inclusive caminhadas para a comunidade escolar.

Durante o confinamento, o tempo de sedentarismo aumentou consideravelmente, devido à permanência prolongada em casa, tanto nos jovens com as aulas à distância como nos adultos (Castañeda-Babarro, Arbillaga-Etxarri, Gutiérrez-Santamaría & Coca, 2020). No estudo realizado na ESQP, foi possível verificar que apesar de os inquiridos terem realizado AF, por exemplo, caminhadas, destacando-se por ser simples, apenas 61,9% cumprem as recomendações de atividade física da OMS, sendo esta percentagem constituída pelos alunos, devido à componente prática das aulas de Educação Física, tendo sido crucial para diminuir os valores de sedentarismo dos alunos.

Propostas de promoção de AF para uma Escola Ativa na ESQP:

1) Durante o contexto da aula de EF, verificou-se que o espaço é reduzido, devido ao elevado número de alunos por turma e também devido às condições climatéricas, limitando assim as aulas. Contudo, e com a pandemia os professores tiveram de se reinventar e apelar à criatividade, uma vez que os alunos tinham de manter o distanciamento físico. Apesar de ser difícil é possível manter todos os alunos ativos de diversas formas, podendo a aula estar organizada de diversas formas, seja através de estações, circuitos, ou mesmo dividir a turma, estando metade em exercícios de atividades desportivas e os restantes alunos em exercícios de aptidão física, criando assim, estratégias para cumprir um dos objetivos da disciplina de EF, mantendo todos os alunos ativos.

2) Os professores e funcionários são considerados menos ativos comparativamente aos alunos, devido à função que desempenham na escola e os alunos têm várias opções de prática de AF na escola ao contrário dos professores e funcionários e, de acordo com a literatura, estes são fundamentais para a promoção de AF nos alunos. Assim, a ESQP deve de ponderar e alterar o seu planeamento anual, abrangendo atividades para toda a comunidade escolar, por exemplo, caminhadas e também, atividades apenas para os

funcionários ou para os professores em contexto laboral, uma vez que passam muitas horas do seu dia na escola e esta deve de ser promotora da prática de atividade física.

3) Na ESQP o género feminino está mais propenso para atividades sedentárias comparativamente ao género masculino, o que enfatiza a importância de promover mais atividades para o género feminino. Para tal, e não esquecendo os agentes educativos do género masculino, a ESQP deve planear duas aulas por semana consoante as preferências do género feminino da ESQP, de acordo com o estudo desenvolvido, neste caso, aulas de grupo como, ginástica aeróbica, Zumba, Pilates, Yoga, de forma a estarem mais predispostas para realizar as atividades. E estas atividades têm vantagem relativamente à sua realização, pois podem ser realizadas presencialmente ou em formato on-line, dependendo do interesse da comunidade escolar e caso seja on-line a família também tem a oportunidade de participar, aumentando assim o foco da promoção da prática de AF.

4) Uma das preferências da comunidade escolar é a realização de atividades ao ar livre, desde aulas de grupo a caminhadas. Uma vez que a AF é tão importante como sugere a OMS, que é crucial para criar hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis, as atividades deveriam fazer parte ainda do horário de funcionamento da escola. Por exemplo, a realização de caminhadas com intensidade moderada durante as aulas dos alunos para os funcionários e nas folgas dos professores ou realização de atividades mais vigorosas antes do horário de saída, podendo optar por uma das atividades ou então realizar ambas e ainda, disponibilizar planos de treino numa plataforma, podendo a comunidade escolar realizar quando tiver disponibilidade e interesse.

5) O conhecimento da realização das atividades por parte da comunidade escolar é um aspeto crucial, uma vez que na ESQP tenha sido considerado um fator da falta de adesão nas atividades. Para tal, é importante definir várias estratégias de promoção e divulgação das atividades, por exemplo, divulgar no site da escola, na página do *Facebook* ou *Instagram*, criação de um grupo no *WhatsApp*, direcionado apenas para a divulgação das atividades, divulgar na rádio da escola, nos quadros das informações na sala de professores.

6) Para além destas estratégias mencionadas, a ESQP, através de *Posters*, Vídeos tem a possibilidade de promover a AF, mencionando a realidade do sedentarismo, doenças provenientes da inatividade física, podendo influenciar o comportamento da comunidade escolar.

5. Conclusão

Existem algumas limitações do estudo que são importantes de referir. A composição da amostra do estudo é pequena, devido ao facto de a recolha dos dados ter ocorrido durante a fase de confinamento, o que poderá impossibilitar a generalização das conclusões.

A escola é um local que engloba várias idades e é visto como um local privilegiado para se promover a atividade física, e esta deve de estar direcionada para toda a comunidade escolar, procurando elevar os baixos níveis que se verificaram na ESQP. A integração tanto dos professores como dos funcionários é vista como uma vantagem para o aumento da participação de uma vida ativa dos alunos, através da transmissão direta de conhecimentos e também como o exemplo comportamental, principalmente porque os professores aos olhos dos alunos são uma referência em todos os aspetos.

Neste estudo ficou demonstrado que, na generalidade, os alunos apenas praticam atividade física durante as aulas de Educação Física, sendo importante a qualidade das mesmas e fomentar a participação dos mesmos nas atividades propostas, indo de encontro às suas preferências e à inovação. Para tal, o trabalho simbiótico entre a escola, professores em geral, professores de Educação Física, funcionários e os pais, pode ter influência significativa no estilo de vida ativo e saudável dos alunos.

Da parte da escola e para além de todos os compromissos e missões que apresentam, também deve de ter um compromisso com a promoção da saúde e aumento dos níveis de participação nas atividades desportivas por parte dos alunos e atividades físicas por parte de toda a comunidade escolar e deve de ser um dos objetivos da escola. Os professores de Educação Física devem procurar ensinar as modalidades físicas e desportivas, os conhecimentos teóricos sobre a relação entre a atividade física e a saúde e dar a oportunidade de realizar atividades com níveis de intensidade moderada a vigorosa em cada aula. Os professores e funcionários devem de assumir responsabilidades como promotores da saúde e de estilos de vida ativos e saudáveis, mostrando aos alunos a importância da prática de atividade física para a saúde.

6. Referências Bibliográficas

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology, 3*(2), 77-101.
- Carson, R. L., Baumgartner, J. J., Matthews, R. A., & Tsouloupas, C. N. (2010). Emotional exhaustion, absenteeism, and turnover intentions in childcare teachers: Examining the impact of physical activity behaviors. *Journal of health psychology, 15*(6), 905-914.
- Carson, R. L., Castelli, D. M., Beighle, A., & Erwin, H. (2014). School-based physical activity promotion: A conceptual framework for research and practice. *Childhood Obesity, 10*(2), 100-106.
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International journal of environmental research and public health, 17*(18), 6878.
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the US. *BMC Public Health, 20*(1), 1-13.
- Egan, C. A., & Miller, M. (2019). Family and community involvement to increase physical activity as part of a CSPAP. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 90*(1), 39-45.
- Erwin, H., Beighle, A., Carson, R. L., & Castelli, D. M. (2013). Comprehensive school-based physical activity promotion: A review. *Quest, 65*(4), 412-428.
- Gobbi, E., Maltagliati, S., Sarrazin, P., Di Fronso, S., Colangelo, A., Cheval, B., Escrivá-Boulley, G., Tessier, D., Demirhan, G., Erturan, G., Yüksel, Y., Papaioannou, A., Bertollo, M., & Carraro, A. (2020). Promoting physical activity during school closures imposed by the first wave of the covid-19 pandemic: Physical education teachers' behaviors in france, italy and turkey. *International journal of environmental research and public health, 17* (24), 9431.
- Hankonen, N., Heino, M. T., Hynynen, S. T., Laine, H., Araújo-Soares, V., Sniehotta, F. F., Vasankari, T., Sund, R., & Haukkala, A. (2017). Randomised controlled feasibility study of a school-based multi-level intervention to increase physical activity and decrease sedentary behaviour among vocational school students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*(1), 1-14.
- Hibbs-Shipp, S. K., Milholland, M., & Bellows, L. (2015). Barriers and facilitators to healthy eating and activity in head start staff: an opportunity for worksite wellness. *American Journal of Health Education, 46*(6), 347-350.

- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 368-374.
- Huberty, J., Dinkel, D., Coleman, J., Beighle, A., & Aparenteng, B. (2012). The role of schools in children's physical activity participation: staff perceptions. *Health education research*, 27(6), 986-995.
- Langley, K., & Kulinna, P. H. (2018). Developing a staff physical activity program at your school: Implementing the lesser-used component of the CSPAP model. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(2), 49-55.
- Matsudo, S., Araújo, T., Marsudo, V., Andrade, D., Andrade, E., & Braggion, G. (2001). Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. bras. ativ. fís. saúde*, 05-18.
- McMullen, J., Ni Chroinin, D., Tammelin, T., Pogorzelska, M., & Van Der Mars, H. (2015). International approaches to whole-of-school physical activity promotion. *Quest*, 67(4), 384-399.
- Reece, L. J., Owen, K., Foley, B., Rose, C., Bellew, B., & Bauman, A. (2020). Understanding the impact of COVID-19 on children's physical activity levels in NSW, Australia. *Health Promotion Journal of Australia*.
- Roulston, K., & Choi, M. (2018). Qualitative interviews. *The SAGE handbook of qualitative data collection*, 233-249.
- Salin, K., Huhtiniemi, M., Watt, A., Hakonen, H., Mononen, K., & Jaakkola, T. (2019). Physical activity and sedentary time during physical education lessons between different physical activity groups of a sample of Finnish 11-year-old students. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Suppl. iss. 3).
- Vaara, J. P., Vasankari, T., Koski, H. J., & Kyröläinen, H. (2019). Awareness and knowledge of physical activity recommendations in young adult men. *Frontiers in public health*, 7, 310.
- Verstraete, S. J., Cardon, G. M., De Clercq, D. L., & De Bourdeaudhuij, I. M. (2007). A comprehensive physical activity promotion programme at elementary school: the effects on physical activity, physical fitness and psychosocial correlates of physical activity. *Public health nutrition*, 10(5), 477-484.
- Webber, L. S., Rice, J. C., Johnson, C. C., Rose, D., Srinivasan, S. R., & Berenson, G. S. (2012). Cardiovascular risk factors and physical activity behavior among elementary school personnel: baseline results from the ACTION! worksite wellness program. *Journal of School Health*, 82(9), 410-416.

- Webster, C. A., & Nesbitt, D. (2017). Expanded roles of physical education teachers within a CSPAP and implications for PETE. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(3), 22-28.
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. Geneva: Suíça.
- Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 347.
- Zheng, C., Huang, W. Y., Sheridan, S., Sit, C. H. P., Chen, X. K., & Wong, S. H. S. (2020). COVID-19 pandemic brings a sedentary lifestyle in young adults: a cross-sectional and longitudinal study. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6035.

Anexos

Anexo 1. Tabela da Avaliação Intermédia.


Anexo 2. Exemplo de Plano de Aula.

Anexo 3. Atividade Dia Internacional da Pessoa com Deficiência.

Anexo 4. Atividade "Junta-te a nós e vamos treinar!".

Anexo 5. Guião da Entrevista.


Anexo 1. Tabela da Avaliação Intermédia.

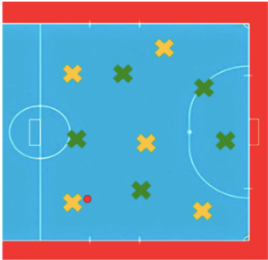

	ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS FOLHA DE AVALIAÇÃO - BADMINTON ANO LETIVO 2020-2021 Turma 11°C								
	Alunos	Clear	Lob	Serviço Curto	Serviço Comprido	Remate	Amorti	Drive	Deslocamento
	4	4	3	4	3	2	3	3	3,5
	4	3	3	3	2	2	3	3	3,5
	3	3	4	3	2	2	3	3	3
	3	3	4	3	3	2	3	3	3
	5	4	4	3	4	3	3	4	4
	4	4	3	5	4	3	3	4	4
	5	5	4	5	4	4	4	4	4,5
	5	5	4	5	4	3	4	4	4
	5	4	4	4	3	3	4	4	4,5
	5	5	4	5	4	3	4	4	4,5
	5	5	4	4	5	4	4	4	4
	4	3	4	4	3	3	3	3	3,5
	4	4	3	4	3	3	3	3	3,5
	4	4	4	4	4	3	3	4	4
	4	4	3	4	4	3	3	4	4
	4	4	3	4	3	3	3	3	3,5
	5	5	4	4	4	3	4	4	4,5
	5	5	4	4	3	3	4	4	4,5
	4	3	3	3	2	2	3	3	3,5
	5	5	4	5	5	4	4	5	5
	4	4	3	3	4	3	3	4	4
	4	3	3	4	3	3	3	4	4
	4	3	3	4	3	3	3	3	3,5
	5	5	4	5	4	4	4	4	4,5


Cotação	Descrição
1	Não realiza
2	Cumpe apenas algumas das componentes críticas
3	Realiza o movimento apresentando algumas dificuldades
4	Apresenta algumas falhas
5	Realiza com rigor



Anexo 2. Exemplo de Plano de Aula.

Unidade Didática: Futsal Nível: Intermédio/Avançado	Data: 01/06/2021 Aulas 121 e 122 Duração: 90 min Local: Exterior Ano/Turma: 11°C	Sumário: Mobilização articular específica e realização de um jogo de aquecimento: jogo dos “caçadores”. Unidade Didática de Futsal: avaliação dos gestos técnicos, passe, receção, condução de bola, drible/finta, remate e movimentações ofensivas e defensivas. Realização de alongamentos e reflexão final.	Professora Estagiária: Mariana Martins Professor Orientador: Nuno Rodrigues	Nº de Alunos: 27 Material: 2 Balizas de futsal 8 Bolas de futsal 1 Escada de Coordenação 30 Sinalizadores
--	---	--	--	--

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Materia l	t
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Chegada dos alunos ao exterior; - Marcação de presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula. 	<p>Os alunos distribuem-se pelo exterior mantendo uma distância de 3 metros entre eles.</p> 	<p>Informação teórica acerca da lecionação da aula e dos conteúdos a abordar.</p>			TP 10' TT 10'
AQUECIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Preparação do sistema cardiorrespiratório e músculo-esquelético para o esforço e exercício físico; - Diminuir o risco de lesões. 	<p>Os alunos estão distribuídos pelo exterior em forma de xadrez com o devido distanciamento.</p>	<p>Mobilização Músculo-Esquelética.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotação dos pulsos/tornozelos; - Flexão e extensão dos joelhos, realizando pequenos círculos; - Rotação da bacia; - Flexão do tronco à frente. - Com as mãos nos ombros realizar movimentos circulares para a frente e trás; - Rotação do pescoço, esquerda e direita, frente e trás; - Saltos laterais; - Lunges à frente; - Saltos de Kanguru; - Jumping Jacks; - Skipping baixo, médio, alto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elevado nível de feedbacks corretivos em relação à forma correta de execução dos exercícios. 		TP 5' TT 15'

	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar dinâmicas de grupo entre os alunos; - Trabalhar a cooperação entre alunos; - Aperfeiçoar a condução de bola e o passe. 	<p>Neste exercício, a turma está dividida em 2 grupos de 12 elementos, em cada meio campo de futsal. Em cada grupo são definidos três inicialmente três “caçadores”.</p> 	<p>Jogo dos Caçadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - O exercício é realizado em meio campo de futsal; - Apenas 3 alunos terão bola; - Dos 9 que não têm bola, 3 serão os “caçadores”; - Todos os alunos devem de se deslocar em corrida, os alunos com bola realizam condução de bola; - Os “caçadores” têm com objetivo apanhar os alunos sem bola; - Os “caçadores” vão ter na mão uma bolacha sinalizadora, assim que apanham um aluno, fica esse aluno com a bolacha sinalizadora; - Qualquer aluno com bola deve de passar a bola ao colega sem bola de forma a evitar que este seja apanhado; - Quem for apanhado troca de função com o “caçador”. <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar ou diminuir o número de bolas; - Aumentar o número de “caçadores”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aproveitar o exercício para habilidades motoras da modalidade. <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passe: Cabeça levantada e o olhar dirigido para o local do passe, o pé de apoio deve estar colocado ao lado da bola. Tocar na bola com a parte interna do pé. - Condução de bola: ação de deslocamento da bola com a bola; pode ser realizada com a planta, parte interna e parte externa do pé. - Recepção: olhar dirigido para a trajetória da bola, membros inferiores ligeiramente fletidos. - Desmarcação: o aluno sem a posse de bola deve agir rapidamente procurando fugir da marcação do seu adversário e receber a bola, criando linhas de passe e ocupar um espaço livre para que os colegas realizem o passe em segurança. 	<p>6 bolas de futsal 8 bolachas sinalizadoras</p>	<p>TP 10' TT 25'</p>
<p>EXERCÍCIO 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aprimorar a condução de bola; - Trabalhar a finalização; - Estimular a reação e a velocidade. 	<p>Na parte fundamental a turma vai estar dividida no exercício 1 e no exercício 2, dividida em 2 grupos de 12/13 elementos.</p> <p>Neste exercício os alunos são distribuídos pelos circuitos e pela situação 1x1+GR.</p> 	<p>Situação 1x1+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> - O exercício realiza-se em meio campo de futsal; - Os alunos vão realizar uma situação 1x1+GR; - O aluno que finaliza parte ligeiramente adiantado com um defesa em perseguição; - O aluno que atacou com bola vai buscar a bola e realiza um circuito de condução de bola; - O aluno que defendeu executa um circuito físico, com coordenação e slalom; - O exercício inicia com 3 alunos em cada um dos circuitos e os restantes no exercício 1x1+GR. 	<p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condução de bola: ação de deslocamento da bola com a bola; pode ser realizada com a planta, parte interna e parte externa do pé. - Remate: O membro inferior de apoio deve estar ligeiramente fletido, colocado lateralmente em relação à bola, com o pé orientado para o alvo, durante o contacto com a bola o membro inferior deve estar em extensão, o contacto da bola no 	<p>6 bolas de futsal 1 Baliza de futsal 1 Escada de Coordenação</p>	<p>TP 15' TT 40'</p>

			<p>- Depois da realização dos circuitos os alunos trocam de fila, os que fizeram condução vão defender e os que fizeram o circuito físico e o slalom vão atacar.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno apenas pode rematar de fora da grande área; - O aluno que defende sai de diferentes zonas do campo. 	pé pode ser na parte interna/externa/peito.	
EXERCÍCIO 2	<ul style="list-style-type: none"> - Aprimorar o passe e receção; - Trabalhar a finta/drible; - Desmarcação; - Ocupação de espaços vazios; - Fomentar o trabalho em equipa. 	<p>Na parte fundamental a turma vai estar dividida no exercício 1 e no exercício 2, dividida em 2 grupos de 12/13 elementos.</p> <p>Neste exercício os alunos são divididos em 4 grupos de 3/4 elementos.</p> 	<p>Situação 3x2+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> - O exercício realiza-se em meio campo de futsal; - Os alunos são divididos em 4 grupos de 3/4 elementos; - Realizam uma situação de 3 atacantes e 2 defensores + Guarda-Redes; - Na zona de meio campo iniciam a jogada 3 atacantes, um aluno em cada corredor lateral e um aluno no corredor central com bola; - O aluno com bola deve progredir até à baliza, se não conseguir finalizar tem de passar para os colegas, devendo esses criar linhas de passe, para assim poderem ser uma opção viável para o aluno com bola; - Se os atacantes perderem a posse de bola têm de reagir rapidamente e tentar recuperá-la novamente; - Os defensores assim que intersejam/recuperarem a bola têm de a colocar no próximo aluno que está no sinalizador do meio; - Cada jogada termina assim que seja golo ou a bola passe os limites do campo ou assim que a bola chegue ao aluno da fila do meio. <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Limitar a zona dos defesas; 	<p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condução de Bola: Manter a cabeça levantada, de forma a observar e a analisar as situações de jogo. - Passe: Cabeça levantada e o olhar dirigido para o local do passe, o pé de poio deve estar colocado ao lado da bola. Tocar na bola com a parte interna do pé. - Receção: olhar dirigido para a trajetória da bola, membros inferiores ligeiramente fletidos. - Drible/Finta: para ultrapassar o adversário deve utilizar movimentos do corpo com mudanças de direção contrárias à direção do adversário. 	<p>1 baliza de futsal 1 bola de futsal 3 sinalizadores</p> <p>TP 15' TT 55'</p>

			- Limitar o número de passes até finalizar.			
EXERCÍCIO 3	<p>- Aprimorar a finta/drible;</p> <p>- Aperfeiçoar o remate;</p> <p>- Ocupação de espaços vazios;</p> <p>- Desmarcações ;</p> <p>- Fomentar o trabalho em equipa.</p>	<p>Neste exercício os alunos são divididos em 4 equipas de 6/7 elementos.</p> <p>O exercício decorre em dois campos em simultâneo com duas equipas em cada um deles competindo uma contra a outra.</p> 	<p>Jogo formal 5x5</p> <p>- Em cada campo os alunos são divididos em 2 grupos de 6 elementos, realizando jogo formal 5x5 (caso tenha os dois campos exteriores disponíveis, caso contrário realize jogo reduzido 3x3);</p> <p>- Um dos alunos de cada equipa fica fixo numa das laterais e funciona como apoio de ambas as equipas.</p> <p>Variantes:</p> <p>- Não podem realizar o passe para o mesmo aluno;</p> <p>- Limite máximo/mínimo de passes entre a equipa antes de finalizar;</p> <p>- Limitar o número de toques na bola.</p> <p>- Para ser golo a bola tem de ir a um dos apoios exterior ou ambos os apoios exteriores.</p>	<p>Indicadores</p> <p>- Finta/Drible: O aluno para ultrapassar o adversário deve utilizar movimentos do corpo com mudanças de direção contrárias à direção do adversário.</p> <p>- Condução de Bola: Deve ser realizada com o pé do lado contrário a que se encontra o adversário, de modo a proteger a bola.</p> <p>- Remate: O membro inferior de apoio deve estar ligeiramente fletido, colocado lateralmente em relação à bola, com o pé orientado para o alvo, durante o contacto com a bola o membro inferior deve estar em extensão, o contacto da bola no pé pode ser na parte interna/externa/peito.</p>	2 bolas de futsal 4 balizas de futsal	TP 10' TT 65'
PARTE FINAL	<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>Realização de:</p> <p>- Alongamentos;</p> <p>- Reflexão final;</p> <p>- Arrumação do material utilizado.</p>	<p>- Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 15 segundos;</p> <p>- Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.</p>		TP 10' TT 75'



**Escola Secundária
Quinta das Palmeiras**



Ensino Secundário

**Dia Internacional da Pessoa com
Deficiência**
3 de dezembro de 2020

**Dia Nacional da Inclusão
Social**
10 de dezembro de 2020

Entre as 10h e as 13h10 no Ginásio da Escola



Organização:

Núcleo de Estágio de Educação
Física 2020/2021



Educação Física



Educação Especial



Escola Secundária
Quinta das Palmeiras

JUNTA-TE A NÓS E VAMOS TREINAR!

**Quarta-feira, 17 de
março de 2021.**

**Das 18h às
18h45.**

CONTAMOS CONTIGO!!

Via Zoom

**Para toda a
comunidade
escolar.**

**Inscrições até
terça-feira, 16 de
março.**

Organização:

Núcleo de Estágio
de Educação Física
2020/2021



Educação Física



A ESQP não se responsabiliza por qualquer acidente/dano que possa ocorrer durante a atividade.

Guião Entrevista - Professores de Educação Física

1. Qual o objetivo da disciplina de educação física?
2. Considerando as recomendações de atividade física da Organização Mundial da Saúde, têm como preocupação que todos os alunos estejam ativos em simultâneo durante todas as atividades da aula?
3. Que estratégias utilizam para concretizar este objetivo? Dificuldades com a pandemia e o distanciamento físico.
4. Com o confinamento, a inatividade física aumentou e uma vez que a disciplina de educação física ficou bastante condicionada, quais foram estratégias adotadas para aumentar a prática de atividade física dos alunos?

Guião Entrevista - Coordenadora de Educação Física

1. De que forma é que o Grupo de Educação Física promove a prática de atividade física regular? Quais são as estratégias definidas para atingir esse objetivo?
2. Que atividades têm sido realizadas com o intuito de promover estilos de vida ativa e saudável? Qual tem sido o público-alvo dessas atividades? Os agentes educativos (professores e funcionários) são envolvidos nessas atividades? Se sim, exemplos. Se não, porquê? Quais são os constrangimentos?
3. Consideram que a escola poderia promover mais atividades? Sugestões? Que atividades gostariam de realizar? Que recursos a escola dispõe?
4. Relativamente ao Desporto Escolar, quais são os principais objetivos na Escola Secundária Quinta das Palmeiras? E a adesão dos alunos?
5. Durante a pandemia, quais foram as estratégias adotadas na escola para promover a prática de atividade física da comunidade escolar (professores, funcionários e alunos)?