

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Secundária Quinta das Palmeiras**  
**O Impacto do Exercício Físico no Desempenho**  
**Cognitivo: estudo com Alunos do Ensino Secundário**

**Diana Catarina Magalhães Faria**

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

Orientador: Prof. Doutor Henrique Pereira Neiva

**junho de 2025**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Diana Catarina Magalhães Faria, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13861 de/o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã, 27 de julho de 2025

*Diana Catarina Magalhães Faria*



# **Dedicatória**

Dedico este relatório a todas as pessoas que estiveram envolvidas no processo académico e contribuíram para que o mesmo chegasse a bom porto.

À minha família, aos docentes do Departamento de Ciências do Desporto, aos professores da Escola Secundária Quinta das Palmeiras e a toda a comunidade escolar, assim como aos alunos do 11º A e 12º A, e ainda aos atletas do Desporto Escolar – Badminton.



# Agradecimentos

No término deste capítulo apraz agradecer a todos os intervenientes que contribuíram para o sucesso do Estágio Pedagógico na Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

Agradeço ao coordenador científico de estágio, Henrique Pereira Neiva, pelo acompanhamento e dedicação que procurou desenvolver com cada estagiário. O Professor Doutor Henrique Pereira Neiva desde o primeiro dia que nos despreocupou e acalmou-nos da exigência que seria o processo de estágio pedagógico, elucidando-nos da importância do mesmo para a nossa formação e colocando-nos cientes que ao longo do processo o erro seria algo possível. O coordenador de estágio foi determinante para consciencializar-nos que o ensino e o estágio numa escola, assim como ser professor eram mais do que marcar presença numa escola e dar aulas a um conjunto de alunos. Ouvir os conselhos e os ensinamentos do coordenador foi fundamental para o estágio. Agradeço ao Professor Doutor Henrique Neiva que possibilitou que este caminho fosse mais leve, pois sempre nos incentivou a fazer aquilo que gostávamos, apesar da responsabilidade que tínhamos em mãos. O professor sempre acreditou que éramos capazes de desempenhar um bom trabalho.

Ao coordenador de estágio, Nuno Miguel Mendonça Rodrigues, que esteve sempre presente a cada momento. O Professor Nuno Rodrigues acompanhou e foi promotor de toda a evolução efetuada no decorrer do estágio, com ele conseguimos aprender mais e desenvolver um olhar atento para as necessidades educativas. O coordenador de estágio demonstrou-nos a importância que o aluno tem na vida de um professor, foi sempre um exemplo de preocupação e dedicação para com os alunos da ESQP. As palavras sábias e a experiência do mesmo contribuíram como ensinamentos para futuros professores, cada conselho e crítica construtiva foi um passo para o nosso progresso. Agradeço ao Professor Nuno Rodrigues por estar disposto a nos acompanhar, com toda a sua dedicação quando tudo corria pelo melhor, tal como pelo pior, sempre confiou nas nossas capacidades e nunca nos colocou em causa, assim como sabia reconhecer o valor de cada um.

À Professora e Diretora de Turma do 12<sup>o</sup> A, Sónia Pimparel, que foi sempre prestável e demonstrou-se disponível para que conseguisse acompanhar a Direção de

Turma. A Professora Sónia Pimparel esboçava sempre um sorriso e transmitia toda a informação possível da forma mais simpática.

Às professoras de Português Regina Gadenho e Goreti Madalena pela prestabilidade em colaborar no projeto de investigação, conseguindo estar presente nas aulas de Português na turma do 11º A e do 12º A para aplicar o teste “*Trail Making Test, Part A and B*”.

A toda a comunidade educativa, em particular ao grupo de educação física e ao pessoal não docente, responsável pelas instalações desportivas. Ao pessoal docente da ESQP que sempre possibilitou que nos sentíssemos parte integrante do sistema de ensino, assim como foram facilitadores de todo o processo, auxiliando nos momentos necessários, como colaborando nas atividades do grupo 620 e do núcleo de estágio de educação física. Ao pessoal não docente sempre prestável para atender às nossas solicitações.

Um especial agradecimento à turma do 12º A. O 12º A foi a essência de todo o estágio pedagógico na ESQP, sem a turma não seria possível que o mesmo se desenvolvesse e existisse a minha evolução enquanto docente de educação física.



## **Resumo**

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito do 2<sup>o</sup> ano do 2<sup>o</sup> Ciclo de Estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, mais concretamente da unidade curricular de Estágio Pedagógico, efetuado através do Departamento de Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, da Universidade da Beira Interior. O Estágio Pedagógico foi desenvolvido no ano letivo de 2024/2025 na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, e pontualmente, na Escola Básica Pêro da Covilhã com os alunos do Ensino Básico e Secundário, sobre a coordenação do Professor Doutor Henrique Pereira Neiva, em conjunto com o Professor Nuno Miguel Mendonça Rodrigues. Este representou a oportunidade de concluir a formação académica, sendo realizado com o objetivo de adquirir mais conhecimentos, competências didático-pedagógicas e relacionais, cumprindo com o seu objetivo de desenvolvimento pessoal e profissional. O estágio permitiu-me desenvolver capacidades de comunicação, através do envolvimento com a comunidade educativa e da participação ativa nas atividades do desporto escolar, assim como aprimorar a intervenção no âmbito letivo, por meio do desenvolvimento dos diferentes domínios do ensino-aprendizagem. Como componente essencial do estágio foi desenvolvido o projeto de investigação intitulado de “Impacto do Exercício Físico no Desempenho Cognitivo: estudo com alunos do ensino secundário”, cujo objetivo foi comparar o desenvolvimento cognitivo no final de uma aula de português e de educação física, assim como de um grupo com mais horas de atividade desportiva extracurricular e um grupo com a prática desportiva condicionada às aulas de educação física, através do “*Trail Making Test*” (*TMT*). Os resultados confirmaram que em média o tempo necessário para aplicar o *TMT* foi inferior na disciplina de educação física e semelhante em ambos os grupos, sugerindo que a disciplina apresenta um impacto positivo no desenvolvimento das capacidades cognitivas, dos alunos do ensino secundário.

## **Palavras-chave**

Estágio Pedagógico; Educação Física; Desempenho cognitivo



# Abstract

This Internship Report is part of the second year of the second cycle of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Education, specifically within the Pedagogical Internship course, conducted through the Department of Sports Sciences of the Faculty of Social and Human Sciences, University of Beira Interior. The Pedagogical Internship was carried out during the 2024/2025 academic year at Quinta das Palmeiras Secondary School and, occasionally, at Pêro da Covilhã Primary School, with primary and secondary school students, under the coordination of Professor Henrique Pereira Neiva, together with Professor Nuno Miguel Mendonça Rodrigues. This represented an opportunity to complete my academic training, with the aim of acquiring greater knowledge, teaching and pedagogical skills, and interpersonal competencies, fulfilling my goal of personal and professional development. The internship allowed me to develop communication skills through engagement with the educational community and active participation in school sports activities, as well as to enhance my teaching abilities through the development of different areas of teaching and learning. An essential component of the internship was the research project entitled "Impact of Physical Exercise on Cognitive Performance: A Study with Secondary School Students", which aimed to compare cognitive development at the end of a Portuguese language class and a physical education class, as well as between a group with more hours of extracurricular sports activities and a group whose sports practice was limited to physical education classes, using the "Trail Making Test" (TMT). The results confirmed that, on average, the time required to complete the TMT was shorter after physical education classes and similar between both groups, suggesting that this subject has a positive impact on the development of cognitive abilities in secondary school students.

## Keywords

Teaching internship; Physical education; Cognitive performance



# Índice

<b>Capítulo I – Intervenção Pedagógica</b> .....	1
<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>2. Contextualização</b> .....	4
2.1. Escola .....	4
2.2. Grupo de Educação Física.....	13
2.3. Professor Estagiário.....	15
<b>3. Intervenção</b> .....	17
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	17
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....	17
3.1.1.1. Princípios Base .....	17
3.1.1.2. Planeamento .....	18
3.1.1.3. Ensino/ Aprendizagem .....	20
3.1.1.4. Avaliação.....	22
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário .....	22
3.1.2.1. Princípios Base .....	22
3.1.2.2. Planeamento.....	24
3.1.2.3. Ensino/ Aprendizagem .....	25
3.1.2.4. Avaliação .....	27
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade .....	28
3.2.1. Desporto Escolar .....	28
3.2.2. Intervenção na Escola.....	29
3.2.3. Direção de Turma .....	32
3.2.4. Integração com o Meio .....	33
3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional .....	35
<b>4. Reflexão Final</b> .....	38
<b>Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica</b> .....	41
<b>1. Introdução</b> .....	41

<b>2. Metodologia .....</b>	<b>46</b>
<b>2.1. Participantes.....</b>	<b>46</b>
<b>2.2. Procedimentos.....</b>	<b>46</b>
<b>2.3. Análise e Tratamento de Dados.....</b>	<b>48</b>
<b>3. Resultados.....</b>	<b>49</b>
<b>4. Discussão.....</b>	<b>53</b>
<b>5. Conclusão.....</b>	<b>55</b>
<b>6. Referências.....</b>	<b>56</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>59</b>



# Lista de Figuras

<b>Figura 1.</b> Fotografia aérea da escola Secundária Quinta das Palmeiras.....	4
<b>Figura 2.</b> Gráfico de barras agrupadas do tempo médio da Parte A e Parte B. (Português e Educação Física). .....	50
<b>Figura 3.</b> Gráfico de barras agrupadas do tempo médio da Parte A e Parte B, por disciplina.....	50
<b>Figura 4.</b> Gráfico de barras agrupadas do tempo médio da Part A e Part B (Grupo Atlético e Grupo de Educação Física). .....	52
<b>Figura 5.</b> Gráfico de barras agrupadas do tempo médio da Part A e Part B, por grupo. ....	52
<b>Figura 6.</b> Planta do Rés do Chão Bloco A.....	63
<b>Figura 7.</b> Planta do 1º Andar do Bloco A.....	63
<b>Figura 8.</b> Planta do Rés do Chão do Bloco B.....	64
<b>Figura 9.</b> Planta do Rés do Chão do Bloco C.....	64
<b>Figura 10.</b> Planta do 1º Andar do Bloco C.....	65
<b>Figura 11.</b> Planta do Bloco D .....	65
<b>Figura 12.</b> Planta do CTE Piso 0.....	66
<b>Figura 13.</b> Planta CTE Piso 1 .....	66
<b>Figura 14.</b> Planta do Polidesportivo da escola Secundária Quinta das Palmeiras.....	67
<b>Figura 15.</b> Oferta Educativa da escola Secundária Quinta das Palmeiras .....	67
<b>Figura 16.</b> Instituições/ Entidades Públicas e Privadas que colaboram com a escola Secundária Quinta das Palmeiras.....	68
<b>Figura 17.</b> Projeto Ser + .....	68
<b>Figura 18.</b> Princípios Orientadores da Comunidade Escolar.....	69
<b>Figura 19.</b> Organização Pedagógica da escola Secundária Quinta das Palmeiras pelos Departamentos Curriculares. ....	69
<b>Figura 20.</b> Calendário escolar da escola Secundária Quinta das Palmeiras .....	71



## Lista de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Comparação entre a aplicação do Trail Making Test Part A and Part B em Educação Física e em Português (n=32). .....	49
<b>Tabela 2.</b> Comparação entre a aplicação do Trail Making Test Part A and Part B com estudantes desportistas e com estudantes que praticam desporto, apenas nas aulas de educação física (n=32). .....	51
<b>Tabela 3.</b> Tabela dos Recursos Físicos da escola Secundária Quinta das Palmeiras ...	59
<b>Tabela 4.</b> Tabela dos Recursos Humanos da escola Secundária Quinta das Palmeiras .....	60
<b>Tabela 5.</b> Tabela das Faltas.....	60
<b>Tabela 6.</b> Tabela de Composição do Conselho Geral.....	61
<b>Tabela 7.</b> Tabela de Composição do Conselho Pedagógico .....	61
<b>Tabela 8.</b> Tabela de Composição do Conselho Administrativo .....	61
<b>Tabela 9.</b> Tabela de Composição do Conselho de Turma.....	62
<b>Tabela 10.</b> Tabela da Avaliação Externa da escola Secundária Quinta das Palmeira ..	62
<b>Tabela 11.</b> Organização do Grupo de Educação Física - Desporto Escolar .....	70
<b>Tabela 12.</b> Avaliação Contínua 12 <sup>o</sup> A.....	72
<b>Tabela 13.</b> Avaliação Sumativa 12 <sup>o</sup> A .....	73



# Lista de Acrónimos

AE	Aprendizagens Essenciais/ Associação de Estudantes
ASE	Ação Social Escolar
CAA	Centro de Apoio à Aprendizagem
CFAEBI	Centro de Formação da Associação de Escolas da Beira Interior
CTE	Centro Tecnológico em Educação
DE	Desporto Escolar
DT	Diretora de Turma
EE	Encarregados de Educação
EF	Educação Física
EMAEI	Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva
EP	Estágio Pedagógico
EPS	Ensino Pré-Secundário
EPU	Ensino Pré-Universitário
ESQP	Escola Secundária Quinta das Palmeiras
GAIE	Gabinete de Apoio à Inclusão Educativa
GDEF	Grupo Disciplinar de Educação Física
GIAE	Gestão Integrada para Administração Escolar
NEA	Necessidades Específicas Adicionais
NEEF	Núcleo de Estágio de Educação Física
PA	Planeamento Anual /Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória
PAA	Plano Anual de Atividades
PLNM	Português Língua Não Materna
PPEN	Preparação para o Exame Nacional
SIADAP	Sistema Integrado de Gestão e Avaliação do Desempenho na Administração Pública
SPO	Serviços de Psicologia e Orientação
UBI	Universidade da Beira Interior
UC	Unidade Curricular
UD	Unidade Didática



# Capítulo I – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O presente Relatório de Estágio Pedagógico, inserido no 2º ano do 2º Ciclo de Estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico, proporcionado pelo Departamento de Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, da Universidade da Beira Interior. O Estágio Pedagógico foi efetuado no ano letivo de 2024/2025, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras com os alunos do Ensino Secundário, tendo início a 2 de setembro de 2024 e término a 6 de junho de 2025. O ano letivo de 2024/2025 foi acompanhado e direcionado pelo coordenador científico Professor Doutor Henrique Pereira Neiva e pelo coordenador cooperante Professor Nuno Miguel Mendonça Rodrigues.

O estágio foi realizado no âmbito do percurso académico, sendo de cariz pedagógico e caracterizado pelo acompanhamento e supervisão de dois coordenadores. O Professor Doutor Henrique Pereira Neiva orientou o processo científico, no que concerne ao Projeto de Investigação intitulado de “Impacto do Exercício Físico no Desempenho Cognitivo: estudo com alunos do ensino secundário”, o Dossier de Estágio e o Relatório de Estágio Pedagógico. O Professor Nuno Miguel Mendonça Rodrigues orientou o processo pedagógico, supervisionando a componente letiva ao nível da lecionação no ensino secundário, lecionação do Desporto Escolar e atividades dinamizadas no ano letivo de 2024/2025 na Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

O Estágio Pedagógico foi composto pela componente letiva ao Ensino Secundário na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), e pela componente letiva ao Ensino Básico na Escola Básica Pêro da Covilhã. No que respeita ao ensino secundário existiu a atribuição de uma turma em total autonomia e uma turma partilhada, isto é, foi atribuída uma turma a cada estagiário durante todo o ano letivo, e outra turma partilhada entre os três estagiários da ESQP. Para além da componente letiva que envolve efetuar o planeamento, a intervenção, o processo de ensino-aprendizagem, assim como a avaliação, surgiu ainda a componente de observação. A observação era efetuada através das aulas realizadas pelos restantes estagiários, acompanhando a intervenção destes com as suas turmas. Em relação ao ensino básico foram realizadas três semanas de estágio na Escola Básica Pêro da Covilhã, consistindo numa semana de observação e duas semanas de lecionação, aos alunos do 6º ano de escolaridade. O estágio na Escola Básica Pêro da Covilhã foi acompanhado pelo Professor José Reis. Este compôs-se ainda pela colaboração ativa no Desporto Escolar e nas atividades dinamizadas pelo grupo de educação física, tal como pelo acompanhamento da Direção de Turma, marcando presença às reuniões de grupo, reuniões de departamento, reunião geral de professores, assim como às reuniões intercalares e finais de cada semestre.

A realização do Estágio Pedagógico na Escola Secundária Quinta das Palmeiras foi uma oportunidade inigualável de aumentar a formação na área da educação. Este permitiu aplicar em contexto prático os conhecimentos adquiridos na teoria. No Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário recebemos formação teórico-prática sobre diversos tópicos inerentes à área da educação física e fomos instruídos a utilizar diversas ferramentas, assim como instrumentos de planificação e avaliação, contextualizando-nos ao sistema educativo. Porém, o estágio foi o que nos permitiu aplicar as ferramentas em contexto real, fazendo a ponte entre a teoria estudada e a sua aplicação prática no ensino da educação física. A oportunidade de aplicar os conhecimentos obtidos no curso foi um processo fundamental para consolidar os mesmos, e perceber os ensinamentos no ambiente real de trabalho, tal como a mais-valia das ferramentas pela percepção de utilidade para a eficácia e eficiência pedagógica. De igual forma representou o momento no qual conseguimos desenvolver as competências necessárias e construir a identidade docente. Os objetivos de realizar o Estágio Pedagógico em ensino ligavam-se essencialmente com a oportunidade de desenvolver competências e habilidades para a área profissional de vocação. Primeiramente na componente letiva, conseguindo vivenciar a realidade do ambiente escolar e dominar o contexto de sala de aula, em seguida na vertente humana. O estágio pedagógico no ano letivo de 2024/2025 permitiu desenvolver uma visão mais alargada da realidade docente, assim como uma nova perspetiva do ambiente escolar.

A prática pedagógica efetuada na ESQP foi crucial para a formação de professores. O contexto escolar em que fomos inseridos permitiu-nos refletir sobre as práticas pedagógicas utilizadas, e questionar a viabilidade das mesmas. Nesse sentido, o presente relatório de estágio apresenta de forma crítica todos os métodos e estratégias às quais recorreremos para a prática docente, refletindo sobre o sucesso e insucesso das mesmas. O estágio constituiu-se numa oportunidade de crescimento pessoal e profissional, através dos desafios de sala de aula, das atividades dinamizadas e do contato direto com os alunos. Assim sendo, o relatório pretende refletir sobre o percurso formativo efetuado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, as aprendizagens e as competências adquiridas. Para além da descrição e reflexão do papel da prática pedagógica na formação de professores, pretende destacar através de uma análise crítica o processo de transformação na identidade profissional, com o confronto entre a teoria e a realidade do contexto escolar. Os conhecimentos obtidos no estágio e os desafios vivenciados permitiram criar um espaço de aprendizagem, aonde conseguimos experimentar, falhar, refletir, corrigir e voltar a aplicar, consolidando e tornando-nos mais conscientes e críticos sobre as competências necessárias à prática docente. Enquanto futura professora, preocupada com uma prática pedagógica humanizada, assente em valores morais e éticos, e potenciadora de conhecimento, com vista a transformar os alunos através de aprendizagens significativas, tenciono analisar de forma crítica o desenvolvimento da minha identidade docente, no presente relatório.

O Relatório de Estágio está estruturado em 2 capítulos intitulados de “Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica” e “Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica”. O primeiro capítulo está dividido em três áreas distintas como, organização e gestão do ensino e da aprendizagem, participação na escola e relação com a comunidade, e desenvolvimento profissional. Cada área

está subdividida em diferentes tópicos como, princípios base, planeamento, ensino/aprendizagem, e avaliação no 2º/3º ciclo do ensino básico e ensino secundário. Assim como contempla uma abordagem ao desporto escolar, à intervenção na escola, à direção de turma, à integração com o meio e ao desenvolvimento profissional. O capítulo 1 termina com uma reflexão final sobre o estágio pedagógico, nas suas diferentes áreas. O capítulo 2 compõem-se pela introdução, metodologia, resultados, discussão e conclusão do Projeto de Investigação “O Impacto do Exercício Físico no Desempenho Cognitivo: estudo com alunos do ensino secundário”, finalizando com a apresentação das referências bibliográficas e dos anexos.

## 2. Contextualização

### 2.1. Escola

#### Enquadramento da Escola

O alargamento da escolaridade e a massificação do ensino levou ao aumento das estruturas educativas, criando assim mais centros de ensino no Distrito de Castelo Branco (Covilhã). A escola Secundária Quinta das Palmeiras foi fundada a 1987, no local da Quinta das Palmeiras, localizando-se na Antiga Quinta das Palmeiras (Covilhã), junto a uma zona urbana, destacando-se a proximidade ao Centro Comercial Serra Shopping. A escola conta com 37 anos vivenciados de adversidades e obstáculos, para alcançar o mérito e a distinção reconhecida aos dias atuais, sendo identificada como uma escola ao serviço da sociedade. A escola Secundária Quinta das Palmeiras como designada nos dias atuais, já foi designada anteriormente por “Escola Secundária nº 3 da Covilhã” em 1986, “Escola Secundária do 3º Ciclo Quinta das Palmeiras” em 1999, sendo atribuído o nome atual em 2005. A ESQP abriu à população no ano letivo de 1987/88, iniciando no ano letivo 2003/2004 a lecionação do ensino secundário.

Nos inícios da sua criação a escola Secundária Quinta das Palmeiras recebia os alunos dos bairros limítrofes e das zonas rurais da cidade, contando com uma população de cerca de 300 alunos. Na atualidade a escola conta com um número superior a 900 alunos, transformando-se na escola mais procurada. Os alunos que a escola recebe são oriundos dos diversos pontos da cidade, assim como Boidobra, Ferro, Peraboa, Refúgio, Stº António, Tortosendo e Vila do Carvalho. A população estudantil tem acrescido nos últimos anos, tendo como média 800 alunos matriculados anualmente. Relativamente ao pessoal docente, este tem na sua maioria residência no concelho da Covilhã, estando no quadro de nomeação definitiva ou zona pedagógica, não existindo um número de contratados significativo. Nas mesmas circunstâncias encontra-se o pessoal não docente. A escola Secundária Quinta das Palmeiras localiza-se no Distrito de Castelo Branco, no concelho da Covilhã, rua de Timor 6201-006. O contacto da escola é +351 275 320 580, com o respetivo email: [gabinetedirector@gmail.com](mailto:gabinetedirector@gmail.com).



**Figura 1.** Fotografia aérea da escola Secundária Quinta das Palmeiras

## **Caracterização da Escola**

A escola caracteriza-se pelos seus recursos físicos/espaciais e humanos. Neste sentido, passamos a elencar todos os recursos referidos e presentes na escola Secundária Quinta das Palmeiras, na tabela 3 intitulada de “Tabela dos Recursos Físicos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras”, e na tabela 4 “Tabela dos Recursos Humanos da Escola Secundária Quinta das Palmeiras”, encontrando-se as mesmas em anexo.

### **Recursos Físicos**

De forma geral, a escola contempla salas de aula, centros de aprendizagem, laboratórios e ainda diferentes espaços físicos dedicados à aprendizagem. Na tabela 3, em anexo, é possível verificar os diferentes espaços que a escola oferece, como: biblioteca, espaço multiaprendizagens, o auditório, a sala de informática, sala de professores, sala de diretores de turma, sala da associação de estudantes, os laboratórios de química, física e biologia e o pavilhão gimnodesportivo, entre outros.

### **Recursos Espaciais**

Da figura 6 à figura 14 (em anexo) são apresentadas as diferentes plantas que a ESQP contempla, ilustrando os espaços da escola. A escola Secundária Quinta das Palmeiras em termos estruturais organiza-se por 4 blocos, 1 polidesportivo, 1 CTE (Centro Tecnológico em Educação), 1 CAA (Centro de Apoio à Aprendizagem), e 1 ginásio. O Bloco A é composto pela sala dos professores, sala de diretores de turma, sala de reuniões, e algumas salas de aula, assim como pelo conselho executivo, reprografia, secretaria, e o centro de multiaprendizagens. O Bloco B é dedicado à área das ciências, encontrando-se por maioria os laboratórios experimentais e o laboratório de línguas, juntamente com salas de aula. No que diz respeito ao Bloco C, este é composto por salas de aula e o Bloco D pela cozinha, refeitório, bar de alunos, sala de convívio da associação de estudantes e a papelaria.

O polidesportivo é um edifício dedicado à educação física, composto por um pavilhão e por um ginásio, juntamente com a arrecadação de material, os balneários e a sala de professores.

O CTE é um edifício dedicado ao curso de informática, que contempla as mais diversas salas de informática, salas de audiovisuais, e as tecnologias, materiais e equipamentos necessários para os cursos profissionais, assim como a biblioteca escolar e o auditório. A ESQP contempla ainda o CAA, que auxilia os alunos com necessidades específicas adicionais, juntamente com um ginásio sensorial desenvolvido para os alunos NEA (Necessidades específicas adicionais).

## **Normas de funcionamento das estruturas**

Cada espaço acima referido tem as suas normas de utilização para garantir o zelo das instalações. Como exemplo, apresentamos a norma de utilização das infraestruturas desportivas.

## **Normas de funcionamento a cumprir pelos assistentes operacionais**

Os assistentes operacionais devem zelar pelo espaço fazendo a manutenção/limpeza do mesmo, assim como abrir e fechar as portas do balneário e das instalações. No final de cada aula devem verificar se o balneário está livre e se ficou algum objeto pertencente aos alunos, guardando-o para a posterior devolução. De igual forma, os assistentes operacionais são a cara das instalações, isto é, são responsáveis por fazer a receção de qualquer pessoa que se desloque ao pavilhão desportivo.

## **Normas de funcionamento a cumprir pelos professores**

Os professores têm como responsabilidade serem pontuais e cumprir com o horário da aula na sua íntegra, o mesmo quer dizer que, o professor tem a obrigação de permanecer nas instalações até que todos os alunos tenham saído do pavilhão, cumprindo assim com o tempo de aula total, inclusive o tempo de balneário. Igualmente devem zelar pelo material utilizado na aula e guardá-lo no final da mesma. O professor tem a responsabilidade de recolher os bens pessoais dos alunos no início da aula, salvaguardando os valores durante a mesma e devolvendo-os no final da aula.

## **Normas de funcionamento a cumprir pelos alunos**

Os alunos têm 5 minutos para se equiparem e deslocarem-se para o local da aula, no entanto, só podem entrar nas instalações assim que o seu professor comparecer nas mesmas. Os alunos devem utilizar os balneários para vestir e despir o seu equipamento, tal como precederam à sua higienização. É um dever dos alunos zelar por todo o material e pelas diferentes áreas desportivas, pois o mesmo é feito pelos alunos no que diz respeito ao seus bens pessoais e objetos, sendo os mesmos guardados antes da aula e devolvidos no final da mesma.

Recursos Humanos

Gabinete do Diretor

A escola é representada por quatro elementos que constituem o Gabinete do Diretor, sendo eles o:

- 1) Diretor - João Paulo Ramos Duarte Mineiro;

- 2) Subdiretor - Jorge Fernando Fortuna Pombo;
- 3) Adjunto da Direção - Cristiano Jorge dos Santos Carrapato;
- 4) Adjunta da Direção - Maria José Bárbara Mugeiro.

### **Pessoal Docente**

O Pessoal Docente da escola Secundária Quinta das Palmeiras deve cumprir com o definido como: i) direitos gerais dos professores; ii) direitos específicos dos professores iii) outros direitos; iv) deveres gerais; v) deveres para com os alunos; vi) deveres para com a escola e os outros docentes; vii) deveres para com os pais e encarregados de educação.

### **Pessoal não docente**

O pessoal não docente da escola Secundária Quinta das Palmeiras deve cumprir com o definido como: i) direitos gerais do pessoal não docente; ii) outros direitos; iii) deveres gerais do pessoal não docente; iv) deveres específicos do pessoal não docente. Os direitos e deveres do pessoal não docente devem ser avaliados anualmente, de acordo com as normas do SIADAP.

### **Alunos**

Os alunos da ESQP devem cumprir com os seus direitos e deveres, estando estes inerentemente associados a valores nacionais, culturais e de cidadania. Todos os estudantes/alunos são representados na Assembleia Geral de alunos e pela associação de estudantes, assim como pelos órgãos de Direção da escola, delegados e subdelegados de turma. Na escola Secundária Quinta das Palmeiras a frequência e a assiduidade são deveres do aluno, e representativos da sua responsabilidade. Nesse sentido, o aluno deve marcar presença de forma pontual na sala de aula, fazendo-se acompanhar do material ou equipamento necessário para a mesma. De acordo com o mencionado surgem diferentes faltas, listadas em anexo na tabela 5 “Tabela de Faltas”.

A falta de presença (ausência à aula) é marcada a cada tempo, no caso de o aluno faltar a uma aula de 90 minutos serão registadas 2 faltas, ou seja, a cada tempo de 45 minutos será marcada uma falta na plataforma do GIAE (Gestão Integrada para Administração Escolar). A falta de pontualidade é marcada no caso de o aluno ultrapassar os 5 minutos iniciais de tolerância, sendo igualmente registada na plataforma. As faltas só são justificadas pelo Diretor de Turma caso o mesmo considere a justificação plausível. A falta de material didático é aplicada sempre que o aluno não apresentar o equipamento necessário para a prática da aula, sendo de igual forma registada no GIAE. No caso de 3 faltas de material à disciplina deverá ser registada uma falta de presença, que não poderá ser justificada.

As faltas são justificadas no caso de o motivo advir de: i) doença; ii) falecimento familiar; iii) nascimento de irmão; iv) outro qualquer motivo com a mesma escala de grandiosidade, dos apresentados anteriormente.

As faltas são injustificadas no caso de: i) não serem devidamente válidas; ii) a justificação não ser apresentada em tempo útil. As faltas injustificadas não podem exceder o dobro dos tempos semanais à disciplina, por exemplo, no caso da educação física que contempla 3 tempos, o aluno não pode apresentar mais do que 6 faltas injustificadas. O incumprimento desta regra obriga a intervenção da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, assim como a aplicação de medidas disciplinares e sancionatórias.

### **Medidas Educativas Disciplinares**

A violação de um dos deveres do aluno deve ser avaliada, aplicando-se uma medida disciplinar tendo em consideração os seguintes passos:

- 1) Qualificação da infração;
- 2) Participação da ocorrência;
- 3) Finalidades das medidas corretivas e disciplinares sancionatórias;
- 4) Determinação da medida disciplinar.

As medidas corretivas têm um carácter pedagógico, dissuasivo e de integração, sendo distinguidas entre as advertências e as saídas da sala de aula, para o desenvolvimento de tarefas e trabalhos escolares, sendo um exemplo as atividades de integração na escola ou na comunidade.

As medidas disciplinares sancionatórias têm como carácter sancionar o comportamento dos alunos, através das seguintes medidas:

- 1) Repreensão escrita;
- 2) Suspensão entre 3 dias úteis ou 4 a 12 dias úteis;
- 3) Transferência;
- 4) Expulsão.

### **Ofertas Educativas da ESQP**

A ESQP tem como ofertas educativas o 3º Ciclo - 7º, 8º e 9º ano, em ensino regular e artístico especializado (curso básico de música), e o ensino secundário - 10º, 11º e 12º ano em cursos científicos-humanísticos, como o caso do curso de ciências e tecnologias e o curso de línguas e humanidades. De igual forma surge a possibilidade de integrar o ensino profissional, no curso de técnico de multimédia e técnico de receção hoteleira.

O curso de técnico de multimédia tem a oportunidade de desenvolver as seguintes valências: i) produção e ilustração multimédia; ii) realização de produtos publicitários; iii)

realização de *videoclips* e de jogos eletrónicos; iv) ilustração e realização de páginas *web*; v) animação e ilustração 2D e 3D; vi) realização de filmes de animação; vi) *design* multimédia e *design* de comunicação; vii) ilustração de publicidade e comunicação.

O curso de técnico de receção hoteleira pretende desenvolver: i) supervisão, coordenação e organização de unidades hoteleiras; ii) gestão dos resultados financeiros de unidades hoteleiras; iii) definição da política comercial de unidades hoteleiras; iv) gestão da qualidade dos serviços e a orientação para o cliente.

### **Programa Erasmus+**

O programa é destinado ao ensino profissional de forma a melhorar a qualidade de ensino, promovendo uma aprendizagem inovadora das competências profissionais exigidas aos alunos, através da mobilidade europeia.

### **Canais de Comunicação**

Com base nas aprendizagens e valências adquiridas, os alunos são capazes de divulgar as diversas atividades efetuadas na escola, através de diferentes canais de comunicação. Nesse sentido existe o QTV Palmeiras, sendo um espaço responsável pela criação de: um Canal de Youtube com conteúdos elaborados por alunos; *podcasts* semanais feitos pelos alunos; um portal de notícias da comunidade escolar da ESQP “Palmeiras *Impress*”; a divulgação no *Instagram* e *Facebook*, redes sociais da escola Secundária Quinta das Palmeiras.

### **Projeto Educativo**

Como complemento educativo a ESQP oferece: i) a diferenciação pedagógica em sala de aula; ii) o apoio PLNM - Português Língua Não Materna; iii) PPEN - Preparação para o Exame Nacional; iv) EPS - Ensino Pré-Secundário; v) EPU - Ensino Pré-Universitário, vi) equipas pedagógicas de apoio ao estudo; vii) tutorias e mentorias.

Para além de todas as ofertas educativas e complementos educativos, a escola esforça-se por criar um plano anual de atividades. O desenvolvimento das atividades conta com parcerias e protocolos efetuados com associações ou entidades públicas e privadas, que auxiliam a ESQP nas mais diferentes áreas. Na tabela 16 (em anexo) é possível verificar as entidades públicas e privadas que colaboram com a escola.

### **Plano Anual de Atividades**

O plano anual de atividades é um documento que demonstra a organização/dinamização das atividades dos respetivos grupos: i) Gabinete do Diretor; ii) Grupo de Português; iii) Grupo de Inglês; iv) Grupo de Francês; v) Grupo de Espanhol e Núcleo de Estágio de Espanhol; vi) Grupo

de História; vii) Grupo de Geografia; viii) Grupo de Economia e Contabilidade; ix) Grupo de Filosofia; x) Grupo de Matemática e Ciências Experimentais; xi) Grupo de Educação Física e Núcleo de Estágio; xii) Grupo de Artes Visuais; xiii) Departamento de Educação Especial; xiv) Coordenadoras dos Diretores de Turma do 3º Ciclo e Ensino Secundário; xv) Assistentes Operacionais; xvi) Associação de estudantes.

Juntamente com o plano anual de atividades, a ESQP desenvolve anualmente e ao longo dos últimos anos projetos e programas como: o projeto de Cidadania e Desenvolvimento que desenvolve (programas de competências pessoais e sociais; o centro de apoio à aprendizagem; o projeto “Todos Juntos Podemos Ler”; o projeto multimédia QTV; o projeto “Bolota”; o projeto “Ser +”; as mentorias; o projeto “Eu sou Digital”; o projeto Parlamento Jovem; o projeto Ecovalor; o Projeto Ubuntu; o voluntariado, campanhas e apoio a instituições).

Como projetos pedagógicos existe o projeto “Pensa Diferente, vive o Desporto”, o Clube Ciência Viva: Palmeiras, Ciências e Ambiente, e o Bologta – A bolota que tem blog.

### **Política Educativa da Escola**

A escola rege-se pelo princípio da abertura, da comunicação, do contexto, da metacognição, da sabedoria e da qualidade de vida (figura 18, em anexo).

### **Constituições das Turmas**

As turmas da ESQP são constituídas tendo em consideração as seguintes prioridades: i) o aluno estar matriculado no ano anterior na ESQP; ii) o aluno ter um ou mais elementos do agregado familiar na respetiva escola; iii) alunos beneficiários da ASE que residem na zona da ESQP ou trabalham na zona da ESQP; iv) alunos com necessidades específicas adicionais.

Relativamente aos alunos, a escola contempla alunos do 3º Ciclo, Secundário e Profissional. A ESQP funciona no regime diurno, existindo aulas no período da manhã e de tarde, com horários desfaçados de forma que existam salas para todas as turmas. As aulas iniciam às 8h20 até as 13h10, existindo blocos de 45 minutos e de 90 minutos. Às 14h inicia-se o período da tarde, com aulas até as 18h.

### **Centro de Formação da Associação De Escolas Da Beira Interior (CFAEBI)**

O CFAEBI tem como escolas associadas o Agrupamento de Escolas do Teixoso, Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa, Agrupamento de Escolas de Manteigas, Agrupamento de Escolas a Lã e a Neve, Agrupamento de Escolas Gardunha e Xisto, Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral, Agrupamento de Escolas do Fundão, Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, Escola Secundária Campos Melo e Escola Secundária Quinta das Palmeiras. O centro de formação está ao serviço da educação e pretende promover o

desenvolvimento profissional dos docentes, com cursos *on-line* e presenciais, *webinars* e *workshops*.

### **Estrutura e Organização Pedagógica e Administrativa**

A ESQP organiza-se por Departamentos Curriculares como: o departamento de línguas; o departamento de ciência sociais e humanas; o departamento de matemática e ciências experimentais; o departamento de expressões; o departamento de educação especial. Em anexo na figura 19 é possível visualizar a organização pedagógica, destacando as disciplinas pertencentes a cada departamento curricular.

### **Administração e Gestão**

Os órgãos de administração e gestão da escola são os seguintes:

- A) Conselho Geral;
- B) Conselho Pedagógico;
- C) Conselho Administrativo;
- D) Diretor.

Em anexo na tabela 6, 7, 8 e 9 é possível verificar a constituição do conselho geral, pedagógico e administrativo, entre outros.

### **Serviços Administrativos, Técnicos e Técnico-Pedagógicos**

A ESQP contempla os seguintes serviços escolares: Serviços Administrativos, Técnicos e Técnico-Pedagógicos; Serviços Especializados de Apoio Educativo; Serviços de Psicologia e Orientação.

### **ASE - Ação Social Escolar**

A escola tem um serviço de ação social escolar que permite ajudar os alunos pertencentes a famílias mais carenciadas ou com falta de recursos financeiros, combatendo o abandono escolar e a exclusão social, assim como promove a igualdade de oportunidades de acesso ao ensino.

Os alunos são distribuídos por três escalões distintos, designados de A, B e C. Os alunos com o escalão A têm as refeições gratuitas na escola, devendo solicitá-las no dia anterior através do Portal GIAE, têm um apoio de 16 euros para a aquisição de material na papelaria da escola, e ainda um apoio de 20 euros para colmatar ao valor das visitas de estudo. Relativamente ao escalão B, os alunos conseguem fazer as refeições na escola por apenas 0,73 cêntimos, têm um apoio de 8 euros para a compra de material escolar na papelaria da escola, e um valor de 10 euros para apoiar

os valores a pagar nas visitas de estudo. No caso de os alunos terem notas que permitam conceder à atribuição das bolsas de mérito, devem efetuar a sua candidatura, conseguindo obter mais um apoio.

### **Seguro Escolar**

A escola oferece um seguro escolar para os alunos que pretende cobrir os acidentes escolares, e qualquer dano causado aos alunos no âmbito escolar que obrigue a custos. O seguro garante uma cobertura financeira para os alunos sinistrados.

### **CAA - Centro de Apoio à Aprendizagem**

O centro de apoio à aprendizagem é um espaço dedicado ao Departamento de Educação Especial, que visa ser uma estrutura de apoio dinâmica para os alunos com necessidades específicas adicionais. O CAA potencia os saberes e as experiências dos alunos, dispondo dos recursos humanos e materiais para desenvolver as competências essenciais, sendo estes: Terapeuta da Fala; Técnica de Educação Especial e Reabilitação Psicomotora; Professora de Educação Especial; Professor de Educação Especial; Psicóloga; Coordenadora do Departamento de Educação Especial; Coordenadora de CAA; Coordenadora da EMAEI.

### **Projetos do Ensino Especial / Aprendizagens Substitutas**

O ensino especial desenvolve projetos como: EuPHoria; somos + a Ler; Bem Estar e Comunicação; Espaço Escola & Vida; GAIE – Gabinete De Apoio à Inclusão Educativa. As aprendizagens substitutas são o: *Kayzer Ballet*; *Natação Adaptada*; *Terapias Assistidas por Equinos*; *Designlab*; *Ice4ll*.

### **SPO - Serviços de Psicologia e Orientação**

Os serviços de psicologia e orientação são uma oferta da ESQP, localizada no bloco A (pisos do rés-do-chão), disponíveis para os alunos, docentes, pessoal não docente, pais/encarregados de educação e comunidade educativa em geral. Para aceder à prestação dos serviços pode-se efetuar o contato pessoal e direto com o SPO, ou estabelecer um contato com o diretor de turma. O SPO tem como objetivos: i) apoiar os alunos no processo de aprendizagem, encaminhamento profissional e vocacional, tal como o desenvolvimento integral dos alunos; ii) detetar as necessidades específicas adicionais e as intervenções adequadas; iii) prestar apoio psicológico e melhorar a relação com a comunidade escolar.

## **Outras estruturas e serviços**

- Associação de Estudantes da escola Secundária Quinta das Palmeiras (a associação de estudantes da ESQP tem sede na própria escola e o seu mandato tem uma duração de um ano). A AE deve ter como princípios a democraticidade, independência e autonomia, sendo o seu objetivo mobilizar os estudantes e representar os mesmos.
- Associação de Pais e Encarregados de Educação.

## **Avaliação da Escola**

Como referido e evidenciado ao longo de todo o documento, a escola tem construído um caminho ascendente ao longo dos 37 anos, e a prova dos bons resultados espelha na avaliação externa efetuada desde o ano de 2006/2007. Destacamos assim os resultados nos diferentes domínios na tabela 10 (em anexo).

Para além da avaliação externa é efetuada uma avaliação interna, pelos diferentes membros da comunidade escolar. Neste sentido, destacamos a preocupação da ESQP em melhorar a cada ano as condições de ensino e de aprendizagem, estando sempre abertos à inovação e à opinião crítica dos diferentes membros escolares. A opinião dos encarregados de educação é tida em consideração a cada ano escolar, através do preenchimento de um questionário que poderá visualizar em anexo. A escola procura melhorar a qualidade das respostas educativas, indo à procura de estratégias para melhorar as áreas-chave. Desse modo, foi implementando o “OQ”, Observatório de Qualidade, verificando as necessidades de mudança no âmbito pedagógico com vista ao “ensino para o sucesso”.

O trabalho de pesquisa sobre a ESQP capacita-nos de informação da qual passaríamos despercebidos se apenas vivenciássemos e presenciássemos o dia à dia da escola. A caracterização vai muito além daquilo que é saber localizar, caracterizar a infraestrutura ou identificar os seus recursos físicos, considerando que a mesma permitiu tomar conhecimento dos projetos educativos, da política educativa e dos serviços que a escola contempla, sendo uma mais-valia para o conhecimento integral da Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

## **2.2. Grupo de Educação Física**

O grupo de educação física (620) é constituído por 9 professores, dos quais 3 professores estagiários, que lecionam a disciplina de Educação Física no 3º ciclo do ensino básico, no ensino secundário e no ensino profissional. Mais concretamente o grupo 620 é representado pela professora Dina Manuela Jesus Franco Rodrigues (a coordenadora de departamento), professora Maria Fernanda Cameira Batista (a coordenadora do grupo disciplina), e a professora Marta Reis Torgal André, tal como o professor Nuno Miguel Mendonça Rodrigues, Sérgio Felipe Marques Antunes, e Tiago Daniel de Seixas Faria. Os professores visados para além da lecionação das aulas de educação física aos respetivos ciclos de ensino, são ainda responsáveis pelo Desporto Escolar

em diferentes modalidades, representando um ou mais grupos equipa. Nesse sentido, destacamos as diferentes modalidades e os professores responsáveis pelas mesmas, no Desporto Escolar (em anexo, tabela 11).

O Desporto escolar é efetuado de forma desfaçada, de modo que exista um horário e um espaço atribuído para cada modalidade. Nesse sentido, o badminton realiza-se à 4ª feira das 14:00H às 16:00H, o basquetebol à 3ª e 5ª feira das 16:45H às 18:00H, à 4ª feira das 15:30H às 17:30H e ainda à 6ª feira das 15:00H às 17:00H. Relativamente ao futsal os treinos efetuam-se à 4ª feira das 14:00H às 15:30H. No que diz respeito à patinagem os treinos decorrem à 2ª feira e à 3ª feira das 13:30H às 14:50H. Por fim, o ténis realiza-se à 3ª feira e 5ª feira das 13:30H às 14:50H e o ténis de mesa à 2ª feira e 3ª feira das 13:30H às 14:50H.

A par da lecionação de educação física, implementação do Desporto Escolar, surge o plano de atividades do grupo de educação física. O grupo 620 tem uma presença ativa e interventiva na ESQP, comprometendo-se a dinamizar um conjunto de atividades alargadas no decorrer do ano letivo, em consonância com as atividades do núcleo de estágio de educação física. Dessa forma, realizou-se o andebol 4 *Kids*, a comemoração da semana/dia europeu do desporto, o corta-mato turma, corta-mato escolar, mega sprint/mega quilómetro escola, visitas de estudo e o júnior NBA, como propostas anuais do grupo de educação física. O NEEF (Núcleo de Estágio de Educação Física) propôs no ano letivo 2024/2025 a realização do projeto “Palmeiras Ativa”, efetuar a manutenção do ginásio multissensorial “Palmeiras *Gym*”, celebrar o Dia do Professor, realizar um torneio de badminton, comemorar o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, celebrar os 100 anos de Camões com um dia sem telemóvel, intitulado a atividade de “Camões navegou sem *Wi-fi*” e a realização do *Podcast* *Mente Jovem*.

A organização do grupo de educação física, conta como já referido com um coordenador de departamento (Prof.ª Dina Rodrigues), um coordenador do GDEF (Prof.ª Fernanda Batista), assim como existe uma gestora de instalações (Prof.ª Marta André), e um professor orientador cooperante de estágio (Prof. Nuno Rodrigues). Relativamente ao coordenador de grupo disciplinar, este é nomeado pelo Diretor da ESQP e tem como competências: i) coordenar a planificação das atividades letivas, não letivas e pedagógicas, promovendo a troca de experiências; ii) apoiar os restantes docentes e favorecer a formação contínua dos mesmos; iii) apoiar o coordenador de departamento curricular; iv) ser orientador e coordenador do grupo de educação física, atuando pedagogicamente; v) até 30 de julho de cada ano, apresentar um relatório das atividades desenvolvidas ao coordenador de departamento.

O grupo de educação física faz reuniões regularmente com o departamento de expressões, ao qual faz parte o grupo de artes e o grupo de educação física, assim como efetua reuniões com o grupo disciplinar. O grupo disciplinar reúne sempre que o coordenador ache necessário, sendo que as reuniões devem ter os seguintes critérios: i) o coordenador deve convocar com 48 horas de antecedência e por escrito o grupo disciplinar, afixando a convocatória com a respetiva ordem de trabalhos, em local próprio; ii) as reuniões devem ter uma duração máxima de 2 horas; iii) caso não seja possível terminar a ordem de trabalhos definida para a reunião, deve ser efetuado um novo agendamento; iv) a reunião só pode ser realizada com dois terços dos membros presentes;

v) no caso de se faltar às reuniões regista-se uma falta a dois tempos letivos; vii) as reuniões são dirigidas pelo coordenador que deve eleger um secretário coadjuvante; viii) todas as reuniões devem ficar registadas em ata, sendo o secretário responsável por redigir a ordem de trabalhos tratada, os elementos presentes, e a leitura e aprovação da ata da reunião anterior, como da minuta da ata, entre outros tópicos; ix) os elementos presentes na reunião devem assinar a folha de controlo, efetuada pelo coordenador.

No caso da educação física e se assim se justificar pode ser designado um gestor de instalações, existindo o cargo de forma a gerir os equipamentos e instalações desportivas. Na falta de alguém para o cargo ou da necessidade de existência do cargo, a gestão das instalações será feita pelo coordenador de grupo, durante um mandato, correspondente a um ano letivo. Na ESQP o gestor de instalações é a professora Marta Reis Torgal André, que tem como responsabilidade: i) até 30 de julho de cada ano, apresentar um relatório/inventário ao coordenador de departamento; ii) zelar pelo material das instalações desportivas e realizar o inventário do mesmo; iii) gerir o uso das instalações pelos diferentes elementos que constituem o grupo de educação física, assim como o uso dos cacifos; iv) propor a aquisição de novo material de acordo com as necessidades da ESQP. A professora Marta gere as instalações, assim como os materiais sendo responsável por efetuar o calendário de rotações efetivas aos espaços desportivos, que define o espaço no qual as turmas efetuam as aulas a cada semana.

Por fim, existe um regulamento das infraestruturas desportivas, que define atributos aos funcionários, professores e alunos que usufruem ou trabalham nas instalações, de modo que o uso das infraestruturas e o desenvolvimento do trabalho seja efetuado de forma harmoniosa.

### 2.3. Professor Estagiário

Enquanto professora estagiária na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, considero que o meu percurso até ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário sempre fez provas da minha escolha relativamente à via ensino. Refletindo sobre o início deste percurso, ao ingressar no ensino Superior no Curso de Ciências do Desporto despertou-me a curiosidade pelo ensino, através de uma unidade curricular intitulada de Pedagogia. A U.C de Pedagogia foi o primeiro contato com as necessidades inerentes ao ensino, e que abordava todas as dimensões do mesmo, os princípios e os pontos mais importantes para lecionar, surgindo o fascínio pela descoberta da educação. No 1º ano de faculdade percebi que resolver os problemas de sala de aula, tal como transmitir conhecimento e transformar os alunos através da educação física era uma possível via futura, dado que o meu maior interesse foi o estudo da organização do ensino, dos níveis de preparação do mesmo, tal como as suas dimensões. O primeiro despertar para o ensino surgiu quando percebi como contornar as problemáticas decorrentes do ambiente em que trabalhamos, para um futuro melhor. Aliado ao primeiro ano surgiu o culminar do 3º ano de Licenciatura com o Estágio Pedagógico em Ensino, em que defini prioritariamente que o meu caminho era o ensino. No estágio pedagógico da Licenciatura em Ciências do Desporto enveredei pelo ensino no 1º Ciclo de ensino básico (1º, 2º, 3º e 4º ano),

sendo uma experiência determinante para consolidar a ideia que esta não seria uma possível via futura, mas sim era o meu futuro, convicta que a escolha era a mais acertada. A experiência com o 1º ciclo foi das vivências mais felizes na Licenciatura, e uma grande oportunidade de crescimento, percebendo que ser professor é muito mais do que ensinar e transmitir conteúdo. Desde muito cedo percebi que ser professor também era aprender com os alunos, era feito de emoções e perceber a influência que temos nos alunos.

A decisão de entrar no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário relacionou-se com a necessidade de completar a formação, abrindo portas para mais ciclos, conseguindo através do Mestrado lecionar ao 2º ciclo, 3º ciclo e ensino secundário. Igualmente se destinou a ter uma experiência diferenciada, de forma a perceber como era a lecionação nas diferentes faixas etárias, uma vez que iniciei com alunos dos 6 até aos 9 anos. O Estágio Pedagógico no Mestrado em Ensino pretendia ser uma oportunidade de formação mais alargada, e de vivenciar um contexto diferenciado e mais detalhado, relativamente ao Estágio na Licenciatura. O Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, tornou-se uma necessidade existente, dado que sentia que precisava de mais habilitações para a docência e de conhecer o ensino na sua totalidade. No final do Estágio Pedagógico na Licenciatura conclui que tinha de abrir o leque de opções relativamente aos ciclos de ensino, e não poderia apenas restringir-me ao 1º ciclo do ensino básico. Os principais objetivos eram assim contactar com uma faixa etária distinta, e perceber tal como distinguir as diferenças na lecionação, intervenção, interação e na relação que se estabelece nos diferentes ciclos de ensino. Desta forma, pretendia que existisse um autoconhecimento de qual seria o nível de ensino para o qual estava mais apta ou estava mais enquadrada e tinha uma maior identificação, aproveitando a formação e o Estágio Pedagógico para perspetivar as melhores opções futuras.

## **3. Intervenção**

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

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

A experiência com o 2º Ciclo do Ensino Básico foi realizada na Escola Básica Pêro da Covilhã, uma vez que a escola ao qual fomos alocados (ESQP) não contempla o ensino básico. Nesse sentido, foi nos proposto um estágio de três semanas na Escola Básica Pêro da Covilhã, com os alunos do 6º ano de escolaridade. O estágio foi realizado com as turmas do professor José Reis, no mês de fevereiro, sendo que a primeira semana foi de observação e as duas semanas posteriores de lecionação.

Os alunos do 6º ano tinham 100 minutos de prática semanal à disciplina de educação física, divididos em aulas de 50 minutos, dois dias por semana. Na primeira semana efetuou-se a observação de três turmas, contemplando um total de 150 minutos de observação. Posteriormente, foram atribuídas as turmas das quais seríamos responsáveis pela lecionação. Dessa forma, foi-me atribuída a turma do 6º-10 e a responsabilidade de lecionar as aulas de quarta-feira, no horário das 10H25 às 11H15.

#### **3.1.1.1. Princípios Base**

Os princípios base da organização e gestão do ensino e da aprendizagem são vastos, mas focados num único e concreto objetivo, o aumento da qualidade e melhoria do ensino e da aprendizagem. De modo geral, podemos referir que a educação e o ensino na atualidade estão voltados para o aluno, sendo este o centro do processo de ensino-aprendizagem. Este princípio garante que a educação serve as necessidades de cada um dos alunos, assim como atende às características individuais dos mesmos, para que se potencie a aprendizagem. Existe ainda uma intencionalidade pedagógica em todo o processo de ensino-aprendizagem, para cada conteúdo e matérias são definidos objetivos, tal como metas educativas a atingir. A relevância de cumprir com as metas educativas apresenta a necessidade de um novo princípio, designado de flexibilidade e adaptação curricular. A educação pretende chegar a todos, e que estes consigam de igual forma atingir os objetivos propostos para cada matéria, nesse sentido, torna-se fundamental que os conteúdos e as metodologias de ensino estejam adaptadas à capacidade dos alunos. Só conseguimos chegar a todos se efetuarmos um planeamento flexível e facilmente adaptado às limitações dos alunos. O objetivo da flexibilidade e adaptação curricular é alcançar por vias distintas, o mesmo fim, isto é, que todos os alunos consolidem a aprendizagem por vias de ensino diferenciadas.

De igual forma destaca-se a preocupação como uma educação inclusiva e equitativa, que consiga abranger todos os alunos e garantir o acesso às aprendizagens. Cada vez mais se procura incorporar nas práticas educativas o uso das novas tecnologias, este princípio realça o princípio da educação inclusiva. Assim que procuramos criar estratégias inovadoras para dinamizar o ensino, temos de garantir que independente das condições sociais, os alunos têm acesso pleno à aprendizagem.

A avaliação é um dos princípios orientadores do ensino e da aprendizagem que carece de atenção, visto que na atualidade procura-se que não seja baseada num processo burocrático de atribuição de uma nota, mas que sirva de instrumento para o processo de ensino-aprendizagem. A avaliação deve apoiar o desenvolvimento dos alunos, sendo realizada de forma formativa e contínua. Desse modo, mais que o produto final da aprendizagem destaca-se o processo de aprendizagem, que deve ser realizado de forma integrada, interativa e colaborativa. As aprendizagens devem partir do diálogo e da partilha de conhecimento com os alunos, sendo fundamental que estes desenvolvam competências, através de aprendizagens sólidas e significativas.

De acordo com o Relatório para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI, a educação baseasse em quatro pilares. Os alunos devem aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser (Relatório Delors, 1996). Os quatro pilares da educação evidenciam o princípio da intencionalidade pedagógica e o desenvolvimento integral dos alunos, na medida em que pretendem aprofundar os conhecimentos, desenvolver competências, fomentar a compreensão do outro, estimular valores e o respeito mútuo, e capacitar os alunos para o autoconhecimento das suas valências, potenciando a sua autonomia (Relatório Delors, 1996).

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PA) evidencia a importância do princípio da centralidade do aluno, e da promoção da autonomia no processo de ensino aprendizagem. O PA tem princípios que contribuem para a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, tendo em vista que o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória é feito em prol do ensino-aprendizagem. De acordo com as matrizes curriculares do ensino básico, o 2º ciclo deve organizar o ensino e as aprendizagens privilegiando a abordagem interdisciplinar, assim como promover a criação de novas disciplinas como oferta complementar.

### 3.1.1.2. Planeamento

O planeamento é uma abordagem conceptual e científica do conteúdo. O ato de planejar compreende a capacidade de estabelecer os princípios científicos, às atividades que planeamos, sendo a premissa base para a eficácia e sucesso do processo de planeamento (Ryan, 2011; Berke & Godschalk, 2009). O planeamento prevê o processo de ensino-aprendizagem, de modo geral assim como específico, através de diferentes documentos orientadores. O processo de ensino aprendizagem define-se em diferentes dimensões, através do plano anual, das unidades didáticas

e dos planos de aula. O professor efetua uma previsão a longo prazo (plano anual) e a curto prazo (plano de aula), tendo em conta um conjunto alargado de fatores como, a caracterização do espaço escolar e da estrutura do ano letivo (semestral ou trimestral), os recursos materiais, o nível dos alunos e da turma. Dado que o planeamento é o primeiro processo de ensino-aprendizagem (e apenas uma previsão), este é passível de ser alterado durante a implementação (Stănescu, 2012).

O planeamento na Escola Básica Pêro da Covilhã foi efetuado durante duas semanas, após uma semana de observação das turmas do 2º Ciclo. A primeira semana de observação permitiu conhecer a turma e caracterizar a mesma, assim como perceber os traços individuais dos alunos. A semana de observação coincidiu com o mega sprinter escola, nesse sentido, observamos o professor José Reis a realizar a prova de saltos, e o mega km com as turmas do 6º ano. A realização das provas a nível escola permitiu apurar um aluno em cada prova, para participar no mega sprinter Distrital. Em simultâneo existiu a lecionação da modalidade de badminton. Os alunos foram divididos por duas atividades (em dois espaços de aula distintos), lecionando-se a modalidade de badminton no pavilhão, e as provas de saltos e corrida no espaço exterior da escola, que contemplava a pista de atletismo e a caixa de areia. Porém, o planeamento efetuado nas semanas à posteriori baseou-se na modalidade de basquetebol. Assim sendo, a nossa intervenção na Escola Básica Pêro da Covilhã foi efetuada na modalidade de basquetebol, realizando a introdução da unidade didática.

Para efetuar o plano de aula de basquetebol procuramos conhecer as capacidades e habilidades motoras dos alunos, através do professor José Reis. O planeamento assentou na programação de dois planos de aula de 50 minutos. Os planos de aula contemplaram 3 partes distintas, como: a parte inicial, a parte fundamental e a parte final. Na primeira aula procuramos desenvolver situações e gestos técnicos de base, através de exercícios a pares. No entanto, tivemos em consideração a faixa etária dos alunos, desenvolvendo exercícios dinâmicos e lúdicos, de forma a lecionar os conceitos ou gestos técnicos desenvolvidos em jogo. Na segunda aula optamos por desenvolver situações de jogo condicionado, em sistema de 3 x 3. No que diz respeito ao 2º ciclo e à permanência na Escola Básica Pêro da Covilhã, a experiência foi reduzida, assim o planeamento teve como base os princípios pedagógicos inerentes ao ato de planear, no entanto, procurou-se efetuar-lo de maneiras distintas. O mesmo quer dizer que, tivemos cuidado ao planear, atendendo às potencialidades da turma, ao facto de estarem a introduzir a modalidade, assim como adaptar as situações de ensino ao 2º ciclo, e seguir uma lógica de progressão do ensino aprendizagem, da primeira para a segunda aula. No entanto, existiu uma vertente mais técnica na primeira aula, lecionando exercícios que estimulavam diferentes habilidades a pares ou em grupo, e numa segunda aula assumiu-se o desenvolver dos conteúdos de forma progressiva, mas envolvidos em situações de jogo. A gestão do planeamento foi efetuada por aconselhamento do professor José Reis, de forma a vivenciarmos duas dinâmicas de ensino-aprendizagem e explorar situações distintas, conseguindo potenciar uma experiência mais abrangente, no curto espaço existente.

### 3.1.1.3. Ensino/ Aprendizagem

O processo de ensino-aprendizagem depende de variadíssimos fatores, como por exemplo do espaço físico. As condições espaciais e materiais estão fortemente relacionadas com a capacidade de desenvolver o ensino e potenciar a aprendizagem, na medida em que, melhores condições ao nível dos recursos gera uma influência positiva na participação dos alunos, e um aumento do envolvimento nas aulas, o que conseqüentemente aumenta os níveis de atividade física (Eime et al., 2017; Na, Shen, Yang & Yang, 2019). O facto de os alunos disporem do material e do espaço adequado para as práticas letivas, torna-os mais motivados, assim como é um agente facilitador para o docente. Os espaços condicionam o modo como as aprendizagens são lecionadas, uma vez que a cada espaço corresponde uma temperatura, uma superfície de jogo, um tamanho e um conjunto de características diferentes (Hill & Hulbert, 2007; Gil et al., 2010). Cada espaço comporta materiais distintos, que exige ao professor refletir sobre o mesmo em prol do planeamento e da sua eficácia. Um plano que não considere o espaço de aula poderá comprometer o ensino da educação física, uma vez que afeta principalmente a seleção do conteúdo, a organização da aula, e a utilização de metodologias adequadas (Robles, Giménez & Abad, 2010; González-Calvo, Martínez – Álvarez & Hortgüela-Alcalá, 2018; Morgan & Hansen, 2007; Kroupis et al., 2017).

Nesse sentido, considero que o primeiro ponto que nos preocupou no processo de ensino aprendizagem foi o conhecimento do espaço. O facto de estarmos numa escola diferente da ESQP, com uma estrutura desportiva distinta, levou à preocupação quanto à capacidade de planear tendo em vista a implementação. O desconhecimento do espaço realçou as necessidades de seleccionar o conteúdo e organizar a aula, tendo em vista o mesmo.

A turma do 6º-10 era marcada pela diferença cultural, existindo a presença de 4 nacionalidades diferentes. Os alunos tinham nacionalidade portuguesa, africana, paquistanesa e inglesa. Uma das alunas estava em processo de adaptação a Portugal, sendo evidente que não estava acostumada à língua portuguesa, nem aos costumes e práticas do país. Desse modo, o estágio na Escola Básica Pêro da Covilhã salientou as necessidades de atender ao processo de globalização, notando-se que num meio pequeno e no Interior de Portugal foi possível encontrar-se uma turma de 18 alunos, com 4 nacionalidades distintas.

O processo de ensino-aprendizagem e a dinâmica entre professor-aluno foi altamente diferenciadora. Enquanto estagiária, considero que o 2º ciclo se distancia em muito da realidade letiva do ensino secundário. Nas duas semanas de leção ao 6º ano de escolaridade foi necessário adaptar o processo de ensino em vários fatores, como por exemplo a comunicação/instrução, o *feedback*, a demonstração, o questionamento, entre todos os aspetos relacionados com as diferentes dimensões do ensino.

A instrução era mais cuidada, adaptando a mesma à faixa etária. A linguagem utilizada na transmissão de informação tinha de facilitar a compreensão dos alunos para o conteúdo, porém, a mesma devia ser embutida de conhecimentos. Isto é, apesar de garantirmos a praticidade da informação, esta tinha de ser direccionada para as aprendizagens. Igualmente,

tornou-se necessário atender aos tempos de instrução, procurando que estes fossem objetivos e breves de forma a não potenciar oportunidades de distração, e de desvios comportamentais. A faixa etária correspondente aos alunos do 6º ano de escolaridade caracteriza-se pela reduzida capacidade de atenção e concentração, sendo fácil a distração entre os colegas de turma. Com efeito, os tempos de instrução deviam ser reduzidos, para ter o foco dos alunos e captar a sua atenção. A demonstração era essencial em todas as situações, independentemente do grau de dificuldade dos exercícios, dado que permitia a visualização da dinâmica destes e facilitava os alunos com limitações ao nível da compreensão linguística. Muitas das lacunas linguísticas eram ultrapassadas através da demonstração, nomeadamente, nos alunos com nacionalidade estrangeira. No caso de não se realizar a demonstração, os riscos tornavam-se maiores, no que diz respeito à falta de compreensão dos alunos para o solicitado, na comunicação verbal. A demonstração permitiu realizar as aulas sem a necessidade de traduzir as instruções, dado que a imagem motora dos movimentos era suficiente para perceber a dinâmica dos exercícios. O questionamento foi essencial para envolver os alunos no conteúdo da aula, e um modo de controlar a compreensão dos mesmos para as instruções.

O *feedback* no processo de ensino-aprendizagem foi crucial, dando informação de retorno aos alunos sobre o seu desempenho. Os alunos entre os 10 a 12 anos procuram a aprovação das suas capacidades, assim o efeito do *feedback* foi mais notório. Este é um forte potenciador da motivação dos alunos, os mesmos sentem-se valorizados após a informação recebida pelo professor, e tornam-se mais envolvidos na prática desportiva. Além do mais, foi útil para a progressão das aprendizagens, aumentando o desempenho dos alunos após um *feedback* positivo. O modo como se geriu os *feedbacks* foi igualmente importante, de forma a permitirmos que os alunos se consciencializassem das suas falhas. No entanto, o processo de comunicação foi metódico, a comunicação com os alunos do 6º ano tinha de ser mais enfática e entusiasta, conseguindo mobilizar os alunos para as aulas de educação física.

A definição de regras foi outro tópico que careceu de mais atenção no 2º ciclo, e sem as quais gerir os comportamentos disruptivos tornava-se mais complexo. Em qualquer ciclo a definição de regras é fundamental, no entanto, os alunos do ensino básico precisam que as mesmas sejam proferidas para ter noção destas. Caso contrário, existe uma maior propensão a comportamentos desviantes, entre pares ou com o material. Exemplo disso foram as aulas de basquetebol, em que estabelecer regras relativamente aos movimentos das bolas foi essencial, para evitar que os alunos ficassem constantemente a manipulá-las, durante as instruções. Assim como, definir rotinas e locais para os momentos de instrução, ou colocação dos materiais.

A relação estabelecida entre professor-aluno foi mais fácil de conquistar em comparação com o ensino secundário. Os alunos do 6º ano de escolaridade são mais dados, transparentes e comunicativos, contribuindo para um clima positivo durante as aulas. Do mesmo modo, têm uma energia inesgotável e demonstram-se motivados para as diferentes situações, levando a que o próprio comportamento dos alunos, influencie a relação estabelecida com o professor.

#### 3.1.1.4. Avaliação

A avaliação na Escola Básica Pêro da Covilhã foi efetuada através de assinaturas das diferentes atividades, realizadas ao longo do ano letivo. No curto período de tempo em que efetuamos o estágio no 2º ciclo, percecionamos que, atividades como o mega km, mega salto e o mega lançamento eram rubricadas pelo professor. Para além das provas dos megas, as diferentes modalidades eram avaliadas no mesmo sistema, por exemplo a realização de torneios na turma, em que os alunos efetuavam uma série de jogos e recebiam uma rúbrica pela sua participação.

A avaliação na Escola Básica Pêro da Covilhã segue um sistema motivador, de modo que, adicionalmente à avaliação diagnóstica, formativa e sumativa surge um sistema de rúbricas. O exemplo prático que observamos foi um torneio de badminton. O professor organizou um sistema de competição para a turma, em que os alunos tinham de efetuar um conjunto de jogos até ao final da unidade didática, conseguindo obter o máximo de assinaturas com a participação nos mesmos. Neste sentido, os alunos efetuavam a avaliação e estavam cientes que tudo era contabilizado como elemento avaliativo, no entanto, encontravam-se motivados e empenhados, envolvendo-se nas aprendizagens e no espírito competitivo. Desse modo, o professor conseguiu efetuar a avaliação e perceber as capacidades individuais de cada aluno, assim como caracterizar a turma, aliando a avaliação à diversão.

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

No dia 2 de setembro de 2024 iniciou-se o Estágio Pedagógico na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, até ao dia 06 de junho de 2025, vocacionado para o Ensino Secundário. A experiência na ESQP contou com a componente letiva, componente de observação, participação no Desporto Escolar – Badminton, assim como da elaboração e organização de atividades para dinamizar toda a comunidade educativa. O Estágio Pedagógico na Escola Secundária Quinta das Palmeiras teve como orientador o Professor Nuno Rodrigues, assumindo o horário, as turmas e a modalidade do D.E pela qual o professor era responsável. A turma atribuída para a componente letiva durante o ano letivo 2024/2025 foi o 12º A, assim como o 11º A, que consistia na turma partilhada pelo NEEF.

##### 3.1.2.1. Princípios Base

De acordo com as Leis de Base do Sistema Educativo, conseguimos percecionar através do Decreto de Lei n.º 1397/2012, de 5 de julho, que a educação se orienta por um conjunto alargado de princípios. O artigo 3º refere que no ensino secundário deve-se considerar a articulação dos diferentes ciclos ou níveis de ensino, isto é, tornar o processo educativo integrado e que o mesmo seja promotor da ligação ao ensino superior, e ao mercado de trabalho. Em seguida faz referência às ofertas educativas, que se deviam basear no princípio da diversidade, assegurando o desenvolvimento das capacidades dos alunos, e das necessidades de

desenvolvimento do país. De igual forma, é destacado o princípio de promoção da qualidade do ensino, focando na carga horária das disciplinas fundamentais e reduzindo a dispersão curricular.

O cerne da organização e gestão do ensino e da aprendizagem encontra-se na autonomia das escolas, que potenciou o princípio da autonomia pedagógica, visando uma gestão e organização do ensino independente. As escolas são responsáveis por definir o seu currículo, conseguindo desenvolver um projeto educativo. Acresce ainda o princípio da flexibilidade do percurso formativo, assim como a flexibilidade da duração das aulas de forma a garantir a racionalização da carga horária semanal, e a distribuição das atividades letivas.

A avaliação deve estar articulada com o currículo, sendo um instrumento de referência no processo de ensino-aprendizagem. A escola deve desenvolver as componentes curriculares, a par das novas tecnologias. Assim como, cultivar a oferta de atividades culturais, que valorizem o património de Portugal e a língua materna. Por fim, a educação deve ter como princípio a valorização do processo experimental, aliando a dimensão teórica e prática dos conhecimentos.

O Diário da República publicou o Decreto de Lei nº 55/2018, e no seu artigo 4º encontram-se estipulados os princípios orientadores para a conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens, no que diz respeito ao ensino básico e secundário. De forma resumida, o artigo define: i) o aumento da qualidade do ensino-aprendizagem; ii) autonomia curricular de forma efetiva nas escolas; iii) currículo e aprendizagens adequadas aos alunos, promovendo uma escola inclusiva; iv) flexibilidade curricular; v) avaliação como instrumento a favor do ensino e da aprendizagem. Estes são apenas 5 princípios, em muito semelhantes a princípios norteadores em documentos distintos, o que identifica a sua importância para a gestão e organização do ensino e da aprendizagem.

O artigo 18º, com a epígrafe “práticas pedagógicas” identifica que se deve valorizar o desenvolvimento das capacidades intelectuais, promovendo atividades de “pesquisa, análise, síntese, avaliação e comunicação”, de forma que os alunos usem as novas tecnologias e consigam apurar o sentido crítico, relativamente às fontes utilizadas.

A Direção Geral da Educação determina os princípios da organização curricular, e no que diz respeito às aprendizagens essenciais estabelece que se deve promover a autonomia dos alunos, estimulando a resolução de problemas e a descoberta de possibilidades de aperfeiçoamento pessoal, e interpessoal. Valoriza-se ainda, o desenvolvimento da criatividade, através da iniciativa dos alunos, bem como o desenvolvimento pessoal e social, fomentando interações promotoras da cooperação entre os alunos e de um ambiente favorável à aprendizagem nas aulas. De acordo com as matrizes curriculares do ensino secundário, deve-se potenciar a universalização das aprendizagens, promovendo-se ofertas educativas diversificadas. Os alunos devem desenvolver componentes de formação geral, específica, científica, técnica e prática, de acordo com o curso base.

### 3.1.2.2. Planeamento

O planeamento visa servir vários propósitos, planeia-se tendo em conta o perfil dos alunos e da comunidade educativa, e a partir destes cria-se os programas de Educação Física (Kelly & Melograno, 2004; Viciano, 2002). Tendo em conta que o planeamento tem uma forte influência dos alunos, para além do cumprimento de objetivos educativos e metas curriculares, tende-se a entender este como flexível (Viciano, 2002).

Para iniciar o processo de planeamento realizou-se uma reunião prévia com o coordenador de estágio, Nuno Rodrigues, fazendo a seleção da turma à responsabilidade do estagiário, e da turma partilhada durante o ano letivo 2024/2025. Nesse sentido, foi-me atribuída a turma do 12º A, e a iniciação da componente letiva à turma partilhada (11º A), entre setembro e novembro. O primeiro passo para realizar o planeamento consistiu na leitura do plano anual, para cada ano de escolaridade. O plano anual de educação física distribui diferentes modalidades por anos de escolaridade distintos, assim como a carga horária para cada modalidade. Dessa forma, a proposta de conteúdos programáticos/aprendizagens para o 11º A correspondia a 4 matérias de nível introdutório e 2 matérias de nível elementar, como: jogos desportivos coletivos, ginástica, atletismo, atividades rítmicas e expressivas, e ainda a aptidão física e a área dos conhecimentos. O 12º A contemplava as mesmas matérias de ensino, com 3 matérias de nível introdutório e 3 matérias de nível elementar. Relativamente ao Planeamento Anual das Atividades Letivas, o GDEF estipulou para o 11º A 16 a 18 aulas para as diferentes modalidades. No 12º A estava estipulado 14 a 16 aulas de jogos desportivos coletivos, assim como 10 a 12 aulas de atletismo, atividades rítmicas e expressivas, judo, jogos tradicionais e aptidão física. No que concerne à área dos conhecimentos estavam definidos três tópicos para cada ano de escolaridade, assim como: conhecer os métodos de treino mais adequados e utilizar os mesmos, para a manutenção das capacidades motoras; abordar os fatores de risco para a saúde e para a prática desportiva (estado do material, doenças e lesões); explorar a ética nas atividades desportivas, nomeadamente a corrupção desportiva, a violência, e as questões sociais, económicas e políticas.

Para além dos conteúdos e aprendizagens tornou-se fundamental verificar o calendário de rotações por espaços da ESQP. A rotação de espaços era efetuada a cada semana, passando pelos três espaços desportivos, de três em três semanas. O recurso aos documentos fornecidos pela ESQP foram fundamentais para fazer a distribuição das matérias, de acordo com os tempos letivos definidos e os espaços disponíveis.

No 1º semestre foram lecionadas 3 modalidades, como: futsal, dança aeróbica e social e jogos tradicionais. No 2º semestre foram lecionadas mais 3 modalidades, como: atletismo, basquetebol e judo. De acordo com os espaços foi estipulado que as modalidades de atletismo, basquetebol e futsal podiam ser praticadas no pavilhão e no exterior, e a dança aeróbica, social, e o judo deviam ser praticadas no ginásio. Relativamente ao número de aulas, no 1º semestre foi planeado um conjunto de 17 aulas de futsal, 12 aulas de dança e 9 aulas de jogos tradicionais. No 2º semestre ficou planeado um conjunto de 16 aulas basquetebol, 14 aulas de judo e 12 aulas de atletismo.

Após o planeamento anual iniciou-se a segunda fase de planeamento, correspondente à elaboração de unidades didáticas. As unidades didáticas foram elaboradas numa fase inicial da introdução das modalidades, inclusive a par da avaliação diagnóstica, que nos permitiu realizar os diferentes módulos da U.D. O documento era norteado por 8 módulos e 3 fases distintas, para realizar cada U.D foi necessário o estudo e a aquisição de mais conhecimento sobre as modalidades, assim como de um conhecimento acrescido das condições da escola. Isto é, a cada U.D existiu a preocupação de perceber os materiais que a ESQP contemplava para a prática das diferentes modalidades. Após o módulo de análise dos alunos, a realização da unidade didática ligou-se aos seus resultados, utilizando os mesmos para definir os objetivos a alcançar e realizar a extensão e sequência das aprendizagens, assim como definir o método de avaliação formativa e sumativa.

Para finalizar os níveis de planeamento foram efetuados durante todo o ano letivo, os planos de aula. Os planos de aula respeitavam o modelo de Vickers (1990), e estavam divididos em 3 partes distintas, designadas de: parte inicial, parte fundamental e parte final. Assim como a divisão entre colunas diferentes que expunham os objetivos comportamentais, a situação de aprendizagem e organização, e os aspetos críticos de execução. Cada plano era efetuado em duas páginas, de forma a ser um instrumento útil e de fácil utilização para o docente. Em anexo poderá ser visualizado um exemplar do modelo de plano de aula, realizado para o 12º A.

Relativamente ao planeamento fomos instigados a não ver o plano de aula como um instrumento rígido e inflexível. O professor Nuno Rodrigues orientou-nos para entender o plano como um suporte, mas que o mesmo podia não ser cumprido na sua totalidade de acordo com as necessidades inerentes às aulas. Dessa forma, surge a introdução da palavra “inflexão” no planeamento. A inflexão representa qualquer alteração necessária ao plano, no momento de leção da aula. O plano de aula é um instrumento flexível e sempre sujeito a alterações, por diferentes circunstâncias, assim face a alterações no espaço de aula, das condições climatéricas, das capacidades dos alunos, entre outro conjunto de fatores devíamos estar preparados para responder em conformidade, adaptando o plano para garantir a eficiência prática da aula. Nesse sentido, fomos sempre desafiados a planear prevendo todos os problemas que podiam existir, surgindo aulas em que tínhamos dois possíveis planos. Isto é, nos meses de inverno em que a rotação do espaço indicava que a turma ficava no exterior, procurávamos prever um plano alternativo em caso de alterações climatéricas que obrigassem a realizar a aula em meio pavilhão.

### 3.1.2.3. Ensino/ Aprendizagem

O processo de ensino-aprendizagem contempla dois elementos, o professor e o aluno, nos quais está associado um papel diferenciado. No entanto, são dois elementos essenciais para se desenvolver as aprendizagens e os conteúdos. A componente prática de leção das aulas de educação física iniciou-se desde muito cedo, aonde fomos responsáveis na íntegra pelo ano letivo de 2024/2025. Assumir o papel interventivo foi fundamental para melhor compreender as necessidades inerentes ao ensino.

Numa primeira fase, o dilema passava pela parte social, a comunicação e o estabelecimento de uma relação estável com a turma. Nesse sentido, aliou-se os conteúdos inerentes ao 1º semestre com o objetivo de conhecer os alunos. Nas primeiras aulas foram aplicados jogos de apresentação e caracterização da turma. Como método e estratégia de ensino utilizei os jogos de aquecimento e a unidade didática de jogos tradicionais, para desenvolver uma dinâmica positiva e através da mesma criar momentos de partilha. Alguns jogos tinham como intuito que os alunos falassem sobre si e dos colegas de turma, partilhando características e curiosidades que assim desejassem. De forma a ganhar a confiança dos alunos participei em alguns jogos, partilhando curiosidades e algumas particularidades, que permitiram que os alunos me conhecessem melhor, começando a estabelecer e abrir portas para uma relação saudável.

A turma do 12º A caracterizou-se por ser uma turma passiva, pouco envolvida, comunicativa, mas bastante obediente. Não era a falta de respeito, ou a existência de comportamentos disruptivos que necessitava de ser solucionada, mas a própria dinâmica da turma e as características da mesma, que se tornavam pouco proativas para o contexto das aulas de educação física. A par da lecionação ao 12º A existia a lecionação ao 11º A, que tornou o processo mais estimulante e criou dúvidas e incertezas, à procura de uma resposta mais adequada no processo de ensino-aprendizagem. Nas primeiras aulas existiu um maior questionamento sobre a eficácia do processo de ensino-aprendizagem, dado verificar que os resultados não eram similares nas duas turmas que lecionava. O facto é que a mesma estratégia pedagógica para duas turmas não funciona de igual forma. No 11º ano existia uma proatividade maior, uma comunicação e dinâmica mais ativa da turma, o que tornava as aulas mais produtivas e motivadoras. A diferença das turmas fazia-me questionar o motivo pelo qual não conseguia chegar aos alunos do 12º A, como conseguia chegar aos do 11º A. Dessa forma, debati-me com a necessidade de melhorar a minha intervenção e procurar estratégias e métodos diferenciados que se adaptassem aos alunos, para a eficácia pedagógica.

Como métodos e estratégias ao longo do ano letivo foram utilizados recursos materiais e didáticos, assim como o uso das novas tecnologias. O quadro interativo foi vastamente utilizado para complementar as instruções, assim como facilitar o processo de compreensão da organização dos exercícios. O desenho dos esquemas dos exercícios, assim como a instrução através do quadro, era uma referência visual que auxiliava os alunos. O recurso às novas tecnologias foi uma ferramenta eficaz para a inovação pedagógica e lecionação dos conteúdos, a nível teórico. A plataforma da *Leya* “Aula Digital” servia para demonstrar vídeos bastante elucidativos relativamente ao judo, sendo oportunos para visualizar a técnica das quedas e das imobilizações. Além do mais era uma ferramenta útil para preparar o conteúdo teórico a lecionar, apresentando os diferentes diapositivos inerentes às modalidades, e facultando-os para o estudo e preparação dos alunos para o teste.

A abertura à inovação pedagógica foi algo que esteve presente no processo de ensino aprendizagem na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, recorrendo à mesma como forma de tornar as aprendizagens mais interativas e motivadoras para os alunos. Nesse sentido, utilizei diferentes situações para garantir a inovação pedagógica e abordar os conteúdos programáticos

nas modalidades desportivas, tal como na área dos conhecimentos, como exemplo: aula dedicada à aprendizagem do suporte básico de vida (SBV) com recurso à máscara facial, demonstração de todo o processo de SBV e explicação do mesmo, assim como a visualização de um vídeo do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) e fotocópias da instituição; utilização do dado interativo no aquecimento, os alunos lançavam o dado e de acordo com o lado selecionado teriam de realizar um exercício, a título de exemplo 6 polichinelos, 2 agachamentos, 4 saltos verticais; realização do jogo “acerta na pergunta”, com perguntas inerentes à matéria lecionada de forma interativa, os alunos deviam retirar um pergunta que estava dentro de um saco, e tentar enquanto turma responder ao máximo de perguntas para pontuar no jogo; associar tarefas desportivas a tarefas cognitivas, como a realização de puzzles na aula; aulas inclusivas integrando diferentes deficiências motoras, físicas, visuais e auditivas. Dessa forma existiu o fomentar do conhecimento e o despertar dos conteúdos de modo dinâmico, tornando os alunos mais participativos e motivados para responder a perguntas, praticar atividade física e conhecer realidades distintas, relativamente à prática desportiva inclusiva.

Durante o processo de ensino-aprendizagem procurou-se que todos os recursos utilizados fossem estimulantes, e criados numa perspetiva de desligar os alunos das novas tecnologias. Ou seja, procurou-se o equilíbrio entre o uso das novas tecnologias e tirar partido das mesmas, de forma racional. Com isto quer dizer que, as mesmas deviam ser utilizadas quando necessário, mas durante as aulas era mais pertinente realizar atividades que não exigissem o seu uso, tendo em conta o excesso de horas no telemóvel por parte dos alunos. Nesse sentido, todas as atividades efetuadas não solicitaram o uso do telemóvel, mas, sim, de material didático. A única exceção era com os alunos lesionados ou doentes, que se encontravam impossibilitados de realizar a aula. No caso dos alunos que não realizavam a aula de forma pontual, era solicitado que fizessem um trabalho de pesquisa sobre os conteúdos lecionados na aula, de forma a realizar uma breve apresentação no final da mesma. Em alguns casos, os trabalhos foram redigidos, existindo a redação da informação pesquisada para uma folha, a ser entregue no final da aula.

#### 3.1.2.4. Avaliação

A avaliação no 12º A foi efetuada de acordo com três tipos distintos: a avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. Para além das avaliações efetuadas a nível prático, existia ainda a realização de um teste de avaliação que avaliava os conhecimentos a nível teórico. A disciplina de educação física dividia a avaliação entre a componente do saber fazer (80%) e a componente do saber estar (20%). Os 20% eram atribuídos à componente “atitudes e valores”. Os 80% da componente prática eram divididos pelas modalidades lecionadas, e pelo teste de avaliação. A avaliação da componente teórica podia ser efetuada de duas formas diferentes, através de testes de avaliação ou trabalhos de grupo. Nesse sentido, o teste de avaliação tinha uma percentagem de 20%. Os testes de avaliação continham 5 grupos distintos, assim no 1º semestre o teste foi composto por: i) grupo I - futsal; ii) grupo II - atividades rítmicas e expressivas; iii) grupo III - jogos tradicionais; iv) grupo IV- aptidão física; v) grupo V - ética no

desporto. No 2º semestre o teste foi composto por: i) grupo I - basquetebol; ii) grupo II - judo; iii) grupo III - atletismo; iv) grupo IV - aptidão física; v) grupo V - desporto adaptado.

No que diz respeito à parte motora, os alunos foram avaliados de forma semelhante e com o mesmo critério entre as avaliações. Para avaliar os alunos do 12º A foi utilizada uma escala de 0 a 4 pontos, que correspondia a: 0 - não executa; 1 - executa muito mal; 2 - executa mal; 3 - executa bem; 4 - executa muito bem. De forma a existir uma avaliação justa e equitativa foram definidos critérios de execução, para cada um dos aspetos técnicos ou habilidades motoras a ser avaliadas. As grelhas de avaliação formativa e sumativa contemplavam 3 domínios a serem avaliados em cada uma das modalidades lecionadas, como o domínio motor, o domínio socioafetivo, e o domínio cognitivo. Assim, para além das suas capacidades era avaliada a assiduidade e pontualidade, o desempenho e empenho, assim como o domínio dos conhecimentos técnicos e táticos. De forma a realizar uma avaliação contínua, os alunos eram desafiados a responder a um conjunto de perguntas efetuadas no final de cada aula. As perguntas estavam relacionadas com o teor da aula e existia o registo dos alunos que respondiam às mesmas. O registo dos alunos que participavam na dinâmica e respondiam de forma correta às perguntas era uma mais-valia, em termos avaliativos. Para além de nos auxiliar a perceber a capacidade de os alunos dominarem os conteúdos, servia como modo de verificar a sua capacidade de comunicação, interação e participação nas aulas de educação física, que era de igual forma avaliada na parte socioafetiva. Em anexo poderá ser visualizado as grelhas de avaliação desenvolvidas para o 12º A, com os respetivos domínios a serem avaliados, os objetivos comportamentais e critérios de execução, na tabela 12 e 13.

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

### 3.2.1. Desporto Escolar

A ESQP oferece 6 modalidades distintas relativamente ao desporto escolar sendo estas: i) Badminton; ii) Basquetebol; iii) Futsal; iv) Patinagem; v) Ténis de Mesa; vi) Ténis de Campo. As modalidades referidas eram assumidas por professores distintos, à qual o nosso coordenador de estágio era responsável pelo Badminton. Nesse sentido, enquanto estagiários passamos de igual forma a assumir a modalidade do Professor Nuno Rodrigues, estando responsáveis por planificar e lecionar os treinos de badminton.

O Núcleo de Estágio de Educação Física organizou-se de forma desfaçada, de modo que todos conseguissem passar pelo Desporto Escolar com um tempo parcialmente equitativo. A minha passagem pelo Desporto Escolar efetuou-se entre o meses de novembro a março. Os treinos de Badminton eram efetuados à quarta-feira das 14h às 16h, sendo frequentados pelo escalão de

iniciados, juvenis e juniores. Enquanto estagiários deveríamos preparar e submeter o plano de treino com 48h de antecedência, via email para o coordenador de estágio.

A minha intervenção no Desporto Escolar coincidiu com o início das provas competitivas, isto é, com as concentrações locais de Badminton. Assim as características do treino tinham como objetivo satisfazer as necessidades para a competição. Em janeiro deu-se a 1<sup>o</sup> Concentração de Iniciados, abrindo portas a um conjunto de 8 concentrações entre janeiro e março. Os primeiros planos de treino caracterizavam-se por situações de jogo em singulares e a pares, potenciando principalmente as situações de jogo a pares. O principal objetivo era que os alunos conseguissem efetuar situação de jogo com o par de competição, de forma a evoluírem enquanto par, melhorarem a capacidade de comunicação entre si, e conhecerem as características de cada um, de modo a tirarem partido das mesmas para jogo. Posteriormente e após as primeiras competições, aliou-se ao treino exercícios mais técnicos para além das situações de jogo. O objetivo de passar a desenvolver situações de jogo condicionado estava relacionado com as necessidades de melhorar determinados aspetos técnicos, que eram evidenciados durante as competições como principais falhas, e podiam colocar em causa o resultado dos atletas. Assim passou-se a condicionar os jogos de modo a desenvolver o *clear*, o *amorti*, o remate, o *lob*, entre um conjunto alargado de aspetos técnicos e táticos, finalizando os treinos com situação de jogo. Por fim, a minha passagem pelo Desporto Escolar terminou com os treinos a incluir uma vertente mais lúdica, no sentido de proporcionar algo dinâmico e conseguir chegar ao escalão de iniciados. Tendo em vista que as competições se encontravam numa fase final, considerou-se precioso enriquecer os treinos de jogos lúdicos na parte inicial, uma vez que captavam os atletas mais novos, e não passavam despercebidos aos escalões mais velhos. Esta dinâmica potenciava um ambiente mais descontraído, mais enérgico e positivo, os alunos encontravam-se motivados e ficavam entusiasmados com a possibilidade de jogarem e competirem de forma divertida.

### 3.2.2. Intervenção na Escola

O núcleo de estágio de educação física (NEEF) colaborou em todas as atividades do grupo de educação física, assim como desenvolveu um programa de atividades a ser efetuado pelo NEEF, e ainda com os diferentes núcleos de estágio da ESQP, o núcleo de estágio de português e espanhol, e o núcleo de estágio de físico-química.

As atividades realizadas ao longo do estágio pedagógico foram as seguintes:

Torneio de Badminton: o torneio de badminton foi realizado como forma de captar um maior número de atletas praticantes na modalidade, através do Desporto Escolar. No dia 23 de outubro de 2024, no horário do Desporto Escolar (quarta-feira, às 14H), iniciou-se o torneio que contava com a participação dos atletas já inscritos no D.E, e ainda novos praticantes. O torneio foi divulgado por todas as turmas da ESQP, passando pelas mesmas de modo a alcançar um maior

número de alunos inscritos. O objetivo principal era que os alunos se sentissem mais motivados a aderir à modalidade, no Desporto Escolar.

Todos os Passos Contam: os alunos da ESQP foram desafiados a participar na campanha da Galp, fazendo o maior número de km, tendo em conta que cada Km correspondia a uma refeição angariada para uma instituição de solidariedade. O objetivo de nos aliarmos à campanha “Todos os Passos Contam” era aumentar a prática de atividade física nos alunos, assim como sensibilizar para as necessidades e diferenças sociais. A atividade no âmbito escolar tinha como intuito criar uma competição entre turmas, conseguindo identificar a turma com mais quilómetros efetuados em prol da campanha, e congratular a turma ou o aluno com mais Km.

Corta-Mato Escolar: o corta-mato escolar foi efetuado no Complexo Desportivo da Covilhã, com os diferentes escalões da ESQP, de forma a apurar os alunos a participar no Corta-Mato Regional. A atividade realizou-se no dia 28 de novembro de 2024, sendo uma atividade do grupo de educação física que contou com a participação e colaboração dos estagiários.

Atividade do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência: a atividade do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência foi a primeira atividade organizada pelo NEEF, realizada no dia 4 de dezembro de 2024. A atividade foi efetuada durante o período da manhã com as turmas que estavam a ter aulas de educação física, sendo a mesma dinamizada no polidesportivo da ESQP. A atividade caracterizava-se por um conjunto de estações cooperativas e adaptadas, para que todos os alunos conseguissem participar e perceber as necessidades das pessoas com necessidades específicas adicionais.

Concentrações de Badminton: o núcleo de estágio esteve presente em todas as concentrações de badminton, acompanhando o escalão de iniciados e o escalão de juvenis em todas as competições. As concentrações de badminton realizaram-se entre o mês de janeiro e março, com um total de 8 concentrações até à final distrital de badminton. A participação nas concentrações foi sempre efetuada no escalão de iniciados e juvenis.

Mega Sprinter: o Mega Sprinter foi realizado no Complexo Desportivo da Covilhã com os alunos da ESQP, efetuando-se as provas de mega salto, mega lançamento, mega Km e mega sprint, com os escalões de infantis, iniciados e juvenis. A realização dos megas com a ESQP, tinha como objetivo encontrar os alunos apurados para o Mega Sprinter Distrital. O Mega Sprinter escolar foi de igual forma uma atividade do grupo de educação física, da qual o NEEF fez parte.

Mega Sprinter Distrital: O Mega Sprinter Distrital foi realizado posteriormente, contando com a participação dos alunos apurados na ESQP.

Atividade dos Núcleos de Estágio: Os núcleos de estágio uniram-se para efetuar a atividade que celebrou e comemorou os 100 anos de Camões, assim como promoveu um dia sem telemóveis. A atividade realizou-se no dia 2 de abril de 2025, sendo designada de “Camões navegou sem *Wi-fi*”. Esta consistia no jogo da glória, em conjunto com uma atividade que pretendia desenvolver a tomada de decisão dos alunos e a estratégia. Os alunos tinham um mapa de orientação com diferentes pontos nos quais deveriam passar, sendo atribuídos diferentes pontos a cada atividade. Os alunos ganhavam o jogo se no final tivessem um maior número de pontos.

*Podcast* Mente Jovem: O *Podcast* Mente Jovem foi a atividade do núcleo de estágio da qual fui responsável, tendo criado e organizado o mesmo. O *Podcast* Mente Jovem estava destinado aos alunos do ensino básico e secundário, nomeadamente à turma do 8º D e 10º C. Tinha como propósito falar sobre a alimentação, desporto e a cognição. Este contou com a participação do professor Doutor Henrique Neiva e do Professor Doutor Rui Brás, tendo lugar no dia 14 de maio de 2025, pelas 11h40 no auditório do CTE.

Ginásio: o núcleo de estágio de educação física foi desafiado a reabilitar o ginásio sensorial da ESQP. Nesse sentido, foram efetuados cartazes ilustrativos com um plano de treino personalizado por níveis de intensidade, para cada máquina disponibilizada no ginásio. Ainda acresceu ao cartaz um vídeo ilustrativo, com os exercícios a realizar em cada máquina e as diferentes possibilidades de acordo com a capacidade dos aparelhos disponíveis no ginásio.

Pausas Ativas: As pausas ativas foram uma iniciativa realizada de setembro até junho, disponibilizada para toda a comunidade educativa, isto é, para pessoal docente e não docente. As pausas ativas eram realizadas semanalmente, sendo que a cada semana o local, como o responsável por efetuar a pausa ativa eram distintos. Estas eram realizadas de forma quinzenal entre a sala dos professores e a secretaria, pelo Núcleo de Estágio de Educação Física e pela professora Dina Rodrigues.

Liga Desporto Escolar: A Liga Desporto Escolar foi um projeto dinamizado na última etapa do Desporto Escolar, de forma a manter a consistência dos alunos aos treinos. O facto de as concentrações de Badminton terem terminado e inerentemente o fator competição anular-se, levou a alguma desmobilização dos alunos para a prática de Badminton, assim para tentar colmatar a problemática e manter os alunos interessados em marcar presença ao treino, criou-se

a Liga Desporto Escolar. Esta atividade foi realizada através da criação de um regulamento competitivo que se iniciou de maio a junho, efetuando-se um quadro competitivo para os diferentes escalões e géneros, de forma a apurar o 1º, 2º e 3º classificado na categoria de melhor atleta do Desporto Escolar.

### 3.2.3. Direção de Turma

A Direção de Turma foi efetuada com a respetiva turma que lecionei as aulas de educação física, ou seja, o 12º A. O acompanhamento da Direção de Turma foi um projeto assumido pelos estagiários, no qual o coordenador de estágio fez apenas a ponte para o primeiro contato entre os estagiários e as respetivas Diretoras de Turma. As futuras responsabilidades foram inteiramente assumidas pelos estagiários, estando dependentes da comunicação entre o Diretor de Turma e o estagiário. Nesse sentido, a primeira vez que estive em contato com a professora Sónia Pimparel senti que o processo ia ser positivo e a minha intervenção teria significado, uma vez que a DT do 12º A não conhecia grande parte da turma. Os alunos do 12º A estavam inscritos à disciplina lecionada pela professora em número reduzido, sendo que apenas 4 alunos estabeleciam contato com a Diretora de Turma nas aulas de Físico-química. Dessa forma, a professora Sónia Pimparel desconhecia a maioria da turma, e estes desconheciam a DT.

Tendo em conta o contexto e o panorama em que a professora Sónia Pimparel atuava, a mesma ficou agradada com a minha colaboração no acompanhamento da Direção de Turma, uma vez que enquanto estagiária de Educação Física conseguia reunir todos os alunos nas minhas aulas. O primeiro contato com a Direção de Turma foi realizado na reunião na qual conheci os encarregados de educação, dos alunos do 12º A. Na reunião colaborei com a Diretora de Turma, conseguindo intervir de forma ativa, comunicando com todos os encarregados de educação de modo que assinassem os documentos solicitados pela professora Sónia Pimparel. A reunião foi positiva, senti-me integrada e fui apresentada aos encarregados de educação como colaborada dos assuntos da Direção de Turma, assim como professora de Educação Física dos seus educandos. Este contato foi benéfico para criar uma relação com os encarregados de educação, e mais do que isso conseguir conhecer a turma do 12º A, através do seus pais. A presença ou a não presença, o comportamento, a interação e modo de estar dos encarregados de educação permitiu perceber em que contexto os alunos estavam inseridos.

À posterior reuni com a professora Sónia Pimparel na sala de Diretores de Turma, sendo essencial para perceber a importância do DT. A sala de reuniões é um espaço exclusivo para os Diretores de Turma, permitindo que trabalhem em prol das suas direções de turma. Na sala existe a organização de pastas por diferentes setores, e com cores distintas para facilmente se distinguirem por áreas e ciclos de ensino. A DT do 12º A partilhou a pasta da turma e o modo como organizava a mesma. A pasta tinha diferentes separadores aonde a professora Sónia Pimparel subdividia áreas para a caracterização da turma, para colocar a justificação de faltas, atestados médicos, autorizações para visitas de estudo ou participação dos alunos em atividades, entre todos os dados e documentação relativamente ao 12º A.

No decorrer do ano letivo de 2024/2025 o acompanhamento da Direção de Turma passou pela assiduidade às diferentes reuniões realizadas em prol do 12º A. A intervenção em assuntos da Direção de Turma baseou-se na justificação de faltas, transmissão de avisos ou informação de relevo para os alunos. A justificação de faltas evidenciou-se como a maior preocupação dos Diretores de Turma, uma vez que o regulamento identificava prazos para a marcação de faltas, assim como a sua justificação, tornando-se impossível justificar as faltas após o prazo estabelecido. A esse respeito foram efetuados avisos no início das aulas, como no final, para que os alunos justificassem as faltas. Do mesmo modo e de forma mais direta a professora Sónia fazia-me chegar o nome, nº do aluno e os tempos com faltas letivas, e ainda a disciplina à qual o aluno tinha faltado. Assim conseguia identificar os alunos com faltas e intervir diretamente com estes, reforçando a necessidade de justificar as faltas. Algumas faltas foram-me entregues em aulas de educação física, que entregava posteriormente à professora Sónia Pimparel.

Assuntos relacionados com a necessidade de intervenção e de encaminhamento dos alunos para SPO, também passaram por mim. A professora Sónia Pimparel perante a rejeição dos alunos e a dificuldade de comunicar com estes, solicitou-me que conseguisse falar com os mesmos e recomendar que passassem pelo Serviço de Apoio Psicológico da escola.

De igual forma apresentei o Projeto “*Duke of Edimburgh’s Award – Portugal*” à turma. O facto de conseguir reunir todos os alunos permitiu-me ser responsável por utilizar um bloco da aula de educação física, para apresentar uma oportunidade de os alunos se desenvolverem a nível pessoal, social e participarem num projeto a nível mundial, que abre portas para o seu futuro.

#### 3.2.4. Integração com o Meio

A integração com o meio escolar na ESQP foi um percurso evolutivo, efetuado de desafios e superações. O primeiro contato com a comunidade educativa foi realizado no dia 2 de setembro de 2024, sendo também o primeiro dia na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. A receção foi muito positiva, todos os docentes mostraram-se entusiasmados com a visita dos novos estagiários, dando-nos as boas-vindas e desejando-nos o melhor ano letivo. O primeiro dia na ESQP foi promotor de motivação para a nova aventura que se avizinhava, uma vez que o espírito vivenciado pelos funcionários, professores e Diretor da escola era bastante harmonioso. Enquanto estagiários, sentimo-nos acolhidos e confiantes com a comunidade em que estávamos inseridos.

Na reunião geral de professores percebemos o motivo do bom funcionamento da escola. O Diretor João Paulo Ramos Duarte Mineiro tem uma personalidade carismática, e um discurso que envolve toda a comunidade educativa, para desenvolver um trabalho com vista no futuro dos estudantes. O Diretor recebeu-nos na escola como se fizessemos parte da mesma, sendo sempre prestável e promotor da nossa integração, preocupando-se com a nossa motivação para trabalhar na ESQP. A relação com o Diretor foi positiva, estando sempre prestável para acolher as nossas atividades, desde que o nosso compromisso fosse em prol da qualidade do ensino e da aprendizagem dos alunos.

Relativamente aos docentes, a relação foi crescendo ao longo do estágio, à exceção da relação com o coordenador de estágio que foi desde o primeiro dia excepcional. O professor Nuno Miguel Mendonça Rodrigues foi bastante empático, e a relação que estabelecemos foi sempre de confiança. O coordenador confiava no nosso trabalho e dava-nos assas para o nosso crescimento, permitindo-nos errar, falhar, corrigir e ter margem para a evolução. Enquanto estagiários relacionamo-nos facilmente com o coordenador, e este conseguiu criar uma relação estreita connosco, dado que nunca nos julgou ou nos sentimos reprimidos pelo professor Nuno. Todas as críticas eram dadas construtivamente, assim como os conselhos que demonstravam a máxima preocupação com a nossa aprendizagem. Nesse sentido, facilmente conhecemos as características do nosso orientador, confiando neste para todo o processo.

No que concerne ao grupo de educação física, a relação facilmente se estreitou em comparação com a relação com o professor Nuno, uma vez que o GDEF nos acolheu facilmente. As atividades proporcionadas pelo Desporto Escolar, assim como o Mega Sprinter e o Corta-Mato foram oportunidades de aumentar a comunicação com o grupo de educação física, tal como as atividades do Núcleo de Estágio. Os professores estiveram sempre disponíveis para colaborar nas atividades organizadas pelo NEEF, estabelecendo um diálogo positivo connosco. A relação na sala de professores era harmoniosa, de troca de experiências e vivências.

Os demais docentes das diferentes disciplinas tiveram uma relação diferenciada, uma vez que o polidesportivo de educação física está separado dos blocos de aulas. No entanto, procuramos sempre nos aproximar dos docentes deslocando-nos ao bloco principal, assim como proporcionávamos as pausas ativas entre a sala de professores e a secretaria. As pausas ativas foram uma oportunidade de conviver com os diferentes professores da ESQP, tal como o jantar de Natal que potenciou e aumentou o leque de relações estabelecidas com os docentes.

No que toca ao pessoal não docente, estes pintaram o nosso percurso de estágio de forma caricata. Foram responsáveis pelas situações mais divertidas, entre os polos extremos. Numa fase inicial fomos facilmente confundidos com novos alunos da ESQP, assim como possíveis filhos de docentes. Nesse sentido, colocaram algumas adversidades cómicas até perceberem que eramos professores estagiários. A partir do momento em que fomos reconhecidos como professores estagiários, passamos a usufruir de um tratamento inigualável. Os funcionários tinham o máximo respeito para connosco, estavam sempre ao dispor para servir as nossas necessidades, quer fosse na reprografia com a impressão de documentos, dos testes, entre outros, quer fosse na secretaria, biblioteca, no bar dos alunos, e nas instalações desportivas. Destaco a relação com os funcionários do polidesportivo que foi desenvolvida gradualmente durante o estágio, e terminou da forma mais reconfortante. Na fase inicial do estágio mantínhamos uma relação cordial, existindo o respeito por ambas as partes, no entanto, com o avançar dos meses as palavras começaram-se a trocar, os diálogos a serem maiores e a partilha de histórias tornou-se uma realidade. Nesse sentido, foi-nos possível conhecer mais do que o funcionário, conhecemos as pessoas que se encontram ao dispor da escola anos a fio.

Por fim, a relação com os alunos da ESQP que foi a essência do estágio. A relação que se estabeleceu com os alunos foi diferenciada de acordo com as nossas funções e do contexto, assim

distingo a relação estabelecida com os alunos da turma partilhada, com os alunos do 12º A e com os atletas do desporto escolar - badminton. A relação com os atletas do desporto escolar esteve mais embutida no espírito competitivo, e o que nos movia no D.E eram as concentrações. As concentrações foram a grande oportunidade de estreitar as relações com os atletas, saindo um pouco daquilo que era o contexto escolar. A cada competição existia a partilha de vários momentos, que não apenas o jogo de badminton. Era possível comunicar com os atletas durante a viagem até ao local da concentração, e efetuar a refeição com os mesmos, o que se tornava um grande momento de partilha. O próprio treino era lecionado de forma diferenciada do contexto das aulas de educação física.

Com os alunos do 11º A, a relação foi sempre positiva, uma vez que a turma contribuía para que o mesmo se sucedesse. A turma permitia lecionar as aulas de forma harmoniosa e tinha um bom desempenho, não existindo qualquer problema a nível comportamental. Relativamente ao 12º A, a relação com a turma foi um processo evolutivo e culminou com a melhor relação possível. Inicialmente a turma era mais reservada e o nível de empenhamento motor era reduzido, sendo uma turma com um perfil calmo. Nesse sentido, como professora de educação física existiu uma barreira que nos separava, correspondente à procura de aulas dinâmicas e com um nível de empenhamento motor elevado, e os alunos serem pouco proativos. As minhas características também eram semelhantes às dos alunos, indo um pouco a medo na fase inicial, levando à demora no estabelecimento de uma relação estável. Posteriormente fui conseguindo-me relacionar com os alunos mais extrovertidos da turma, e com estes consegui estabelecer a ponte para chegar à restante turma. A partir desse momento existiu uma grande transformação e evolução na relação, nomeadamente no 2º semestre.

### 3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

O Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, no ano letivo de 2024/2025 foi a maior oportunidade de desenvolvimento profissional, no que concerne à área do ensino, nomeadamente, no ensino de educação física nos ensinos básico e secundário. Na Escola Secundária Quinta das Palmeiras consegui desenvolver as minhas capacidades, encontrando-me mais próxima do perfil requerido a nível profissional, na docência. O estágio permitiu-me evoluir em diferentes domínios como: planeamento, instrução, gestão e envolvimento com a comunidade educativa.

Primeiramente e conseqüentemente, o estágio foi uma formação nas diferentes modalidades desportivas, tanto nas modalidades individuais quanto nas coletivas. O programa educativo da Escola Secundária Quinta das Palmeiras para o ensino secundário constituiu-se um desafio, nomeadamente nas modalidades opcionais. A ESQP opta por diversificar o currículo dos alunos e oferecer uma modalidade diferenciada das usuais, conciliando as modalidades a ser lecionadas de acordo com as aprendizagens essenciais e as modalidades opcionais, durante os três

anos do ensino secundário. A leção à turma do 12<sup>o</sup> ano permitiu aprofundar e aprimorar o conhecimento de algumas modalidades, assim como aprender novas modalidades. Constituiu-se um desafio a leção das aulas de atividades rítmicas e expressivas, estando em contato com o merengue, tal como lecionar a modalidade de combate de judo.

De igual forma foi uma oportunidade de formação ao nível do planeamento, nos seus diferentes níveis, quer ao nível do planeamento anual, unidades didáticas e planos de aula. Na UBI foram-nos transmitidas as bases teóricas para construir os diferentes documentos, contudo ter a oportunidade de os colocar em prática foi uma mais-valia. A perceção da diferença entre aquilo que planeamos e o que é a realidade escolar, torna-nos mais conscientes das necessidades do ensino. A gestão do tempo foi um processo evolutivo ao longo do estágio, sendo que no início era a minha principal dificuldade, a perceção do tempo e o receio de ultrapassar o mesmo criavam a situação contrária. Nas primeiras aulas terminava sempre 5 minutos mais cedo que o estipulado no horário. Com a experiência fui conseguindo gerir melhor o tempo e ultrapassar a barreira na sua totalidade. Assim que superei essa barreira, deparei-me rapidamente com um novo desafio a superar, que foi começar a notar que a minha intervenção e atenção durante os exercícios lecionados estava a ser condicionada, pela preocupação em montar o material inerente ao exercício seguinte. Desse modo, a minha preocupação passava por montar e desmontar os equipamentos de forma a lecionar os exercícios. Assim que estavam montados instruí os alunos para os mesmos, e procurava montar o próximo exercício. Por sua vez, após instruir os alunos acabava por não prestar muita atenção ao que estes efetuavam, estando sempre em volta do material. Quando melhorei a capacidade de gestão do material, tornou-se um processo de aprimoramento das minhas capacidades, quer da utilização mais notória dos *feedbacks*, o tom de voz utilizado e a relação estabelecida com os alunos.

O envolvimento na comunidade educativa também foi um ponto forte na minha formação, uma vez que me caracterizo por ter um registo fechado, e uma maior dificuldade em criar uma interação ou estabelecer uma relação. As pausas ativas colocaram-me à prova, foi necessário me desinibir e ter um maior contato com toda a comunidade escolar, expondo-me perante todos os docentes e funcionários, para proporcionar atividade motora.

Os *feedbacks* recebidos, observação de outros professores e as aulas avaliadas foram uma mais-valia para o desenvolvimento profissional. Os *feedbacks* do coordenador de estágio e dos colegas do núcleo de estágio de educação física ao longo da prática letiva permitiram-me refletir sobre as práticas pedagógicas utilizadas, auxiliando-me a identificar pontos fortes e pontos a melhorar. Apesar de ser consciente das minhas competências e dificuldades, a opinião e visão de diferentes identidades docentes foi sempre uma vantagem, dado que representava uma perspetiva e um olhar distinto sobre o processo de ensino-aprendizagem. As aulas avaliadas exigiam uma maior responsabilidade ou representavam um momento preponderante, aonde preparávamos e planeávamos a aula de forma minuciosa para a posterior reflexão crítica e fundamentada da prática pedagógica. As aulas avaliadas eram alvo de uma análise realizada pelo coordenador e colegas de estágio que, posteriormente dava lugar a uma reunião de autorreflexão e de partilha de opiniões críticas em vários domínios: no planeamento, na intervenção, na sociabilização e

facilidade de expressão, no rigor da linguagem, na motivação, no desenvolvimento das capacidades dos alunos, no controlo disciplinar e na inovação pedagógica. A análise detalhada de todas as vertentes que devem elencar uma aula de educação física, era extremamente importante porque permitia identificar erros, discutir sobre os mesmos e procurar estratégias conjuntas para superá-los. A autorreflexão de cada aula avaliada permitiu ajustar continuamente a minha prática pedagógica, visando melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

A observação das aulas lecionadas pelos colegas de estágio permitiram-me aprender com os mesmos, através dos erros que cometiam como das características que os diferenciavam nas suas práticas. Observar as diferenças na abordagem do conteúdo, na intervenção, na gestão da aula, assim como do próprio processo de planeamento tornou-se um confronto com ideologias distintas que, quando devidamente discutidas entre núcleo de estágio potenciavam uma oportunidade de crescimento. Da mesma forma, observar as aulas do 2º ciclo foi uma experiência enriquecedora e diferenciada, uma vez que observamos um professor com uma longa carreira docente, distinguindo-se pelo estilo e método de ensino, assim como pelas estratégias utilizadas. A observação das aulas lecionadas pelo professor José Reis foram um exemplo de postura e comunicação a adotar com alunos do ensino básico, aprendendo que é possível envolver os alunos e motivar os mesmos com disciplina e rigor. O respeito e consideração dos alunos pelo professor, assim como a autonomia destes na organização e concretização dos exercícios, mostraram que as diferentes abordagens, modelos e estilos de ensino são determinantes para a eficácia pedagógica quando adaptadas ao contexto.

O Estágio Pedagógico foi conciliado com o desenvolvimento profissional a nível académico, ao qual o estágio é inerente. Assim sendo, para além da unidade curricular E.P, existiu a unidade curricular intitulada de Metodologia de Investigação em Educação Física e Educação Física nos Sistema de Ensino. Fora o percurso académico, existiu a complementação do mesmo com ações de formação paralelas, no âmbito desportivo. Nesse sentido, participei no ciclo de formações Lousada, que tem como iniciativa realizar um conjunto alargado de formações, existindo uma temática distinta a cada formação. E ainda participei no Congresso Nacional Cidesp realizado na Beira Interior.

## 4. Reflexão Final

No final deste percurso académico ficam as vivências e as experiências, a cada dia na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. O Estágio Pedagógico foi uma oportunidade de aprendizagem abrangente, em diferentes domínios. Os desafios superados ao longo do ano letivo contribuíram significativamente para o meu crescimento profissional, e para a consolidação da minha identidade enquanto futura docente de Educação Física.

O percurso foi sinuoso, com o surgimento contínuo de novos problemas a cada fase, e a procura contínua para ultrapassar os mesmos. Na Escola Secundária Quinta das Palmeiras a análise crítica foi preponderante para detetar falhas, reconhecer aprendizagens e agir sobre a prática pedagógica. A crítica construtiva, assim como a autocrítica foram o primeiro passo para tornar-nos conscientes das nossas competências e fragilidades, evidenciando os pontos fortes que deviam ser potenciados, e os pontos fracos que deviam ser desenvolvidos, estimulados e trabalhados de forma a alcançar o equilíbrio na capacidade de lecionação. Os obstáculos foram encarados como oportunidades de aprendizagem. À medida que se resolvia um problema, emergiam novas exigências pedagógicas, o que estimulou o desenvolvimento de uma postura reflexiva e proativa. A capacidade de identificar problemas revelou um olhar atento para as necessidades educativas. Procurei ir ao mínimo detalhe a ser corrigido, de modo a melhorar a componente letiva.

Em consonância com a autocrítica encontra-se a reflexão, no estágio surgiram 3 bases fundamentais para a componente letiva: o planeamento, a lecionação e a reflexão. O planeamento foi o primeiro pilar basilar para a lecionação, sem o planeamento a lecionação ficava comprometida. Quando organizávamos, estruturávamos e delineávamos os momentos práticos encontrávamo-nos mais preparados para intervir. A reflexão foi o culminar necessário para a eficácia pedagógica. Refletir permitiu-nos tomar consciência dos resultados obtidos, avaliando o impacto das estratégias utilizadas, tanto na planificação quanto na sua execução. Essa reflexão constante tornou possível identificar se as falhas resultavam de um planeamento inadequado ou de uma aplicação deficitária, permitindo ajustar a prática pedagógica e melhorar aula após aula.

A componente social foi de igual forma central no Estágio Pedagógico, no que diz respeito a todos os elementos da comunidade educativa. A socialização é um processo que não advém apenas da competência, mas das características intrínsecas e da personalidade, tornando-se um desafio maior. Porém, quanto maior são os desafios maior são as vicissitudes dos mesmos, e o ultrapassar destes torna-se mais valoroso. A capacidade de comunicar e estabelecer relações saudáveis com o pessoal docente e não docente, assim como sentir a evolução do processo foi gratificante.

Para finalizar, todas as atividades realizadas enquanto Núcleo de Estágio de Educação Física, Núcleos de Estágio da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, grupo de educação física e ainda as atividades do Desporto Escolar foram mais do que desafios, foram o colocar à prova a nossa capacidade, enquanto estagiários, de enfrentar o futuro como docentes de educação física.

A participação em atividades extracurriculares contribuiu para a integração profissional e para a criação de uma identidade docente, na medida em que foram experiências que ultrapassaram as barreiras físicas do espaço sala de aula. Cada atividade elaborada era um novo desafio, que colocava à prova a nossa responsabilidade, capacidade de comunicação e de trabalhar em equipa enquanto núcleo de estágio de educação física. O plano anual de atividades do núcleo de estágio foi promotor de competências como a tomada de decisão, capacidade de gestão e liderança. Adicionalmente, colaboramos de forma ativa na organização das competições do Desporto Escolar, no qual assumimos uma responsabilidade muito próxima da prática docente, com a elaboração de convocatórias para a competição, autorizações para os encarregados de educação e inscrições dos alunos em competição. O coordenador de estágio sempre nos incutiu a responsabilidade de assumir as diferentes vertentes no Desporto Escolar, assim como permitiu vivenciarmos contextos diversos. O foco foi sempre o trabalho em prol dos alunos, e quanto maior fosse o trabalho por mais que dependesse do nosso esforço, seria uma maior preparação para o futuro. Com o desenvolver de trabalhos em diferentes âmbitos tornamo-nos mais competentes e preparados para o sistema educativo em Portugal, uma vez que apesar das exigências ficamos mais habilitados para os desafios da carreira docente e perspetivamos a dinâmica institucional mais próxima da realidade escolar. O facto de assumirmos a responsabilidade de desenvolver atividades para a ESQP com a autonomia total e liberdade de criação, promoveu o desenvolvimento da minha identidade docente. As experiências práticas permitiram-me aumentar o envolvimento com a comunidade docente, desenvolver competências, refletir sobre a realidade do sistema de ensino e sobre a minha capacidade de intervenção no âmbito escolar. O envolvimento no desporto escolar e nas atividades da escola potenciaram a integração profissional na ESQP, assim como desenvolveram uma identidade profissional mais consciente das exigências incumbidas a um professor comprometido com os seus alunos e com a escola.

A escola Secundária Quinta das Palmeiras sempre potenciou o melhor para os estagiários. O processo evolutivo foi se desenvolvendo da melhor forma possível, sentindo que a ESQP ofereceu um espaço de crescimento e formação para jovens professores de educação física. A formação proporcionada pelo coordenador de estágio revelou-se abrangente e exigente, e as oportunidades de aprendizagem foram numerosas e significativas.



# Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

Impacto do Exercício Físico no Desempenho Cognitivo: estudo com alunos do ensino secundário.

## 1. Introdução

A filosofia de Francis Bacon, Descartes e Newton defendia que a divisão do todo em várias partes, permitia-nos uma melhor compreensão do mundo, sendo que, essa ideologia abriu portas à dualidade entre o corpo e a mente. Nesse sentido, o ser humano passou a ser visto não como um todo, mas sim de forma fragmentada, existindo um fosso entre o corpo e a mente mais exacerbado a partir da célebre frase de Descartes “*Penso logo existo*”. Com isto, postulou-se que o corpo era distinto da mente não existindo conexão entre ambos, sendo a mente responsável por nos tornar seres diferenciados e com propriedade intelectual, existindo a crença que, os corpos eram comuns a todos e não diferenciavam os seres humanos (Grof, 1991). O corpo era útil para gerar trabalho desenvolvendo a visão do homem máquina, posto isto, o homem passou a ser visto de forma mecanicista aonde o corpo poderia ser controlado através da disciplina e do treinamento, tornando-se hábil (Nava, 1999).

A atribuição da responsabilidade da produção do pensamento à mente e da produção de trabalho ao corpo, teve influência ao nível da educação física, evidenciando-se as consequências aos dias atuais. As escolas não consideravam o corpo essencial para a aprendizagem, assim sendo, a desvalorização do corpo estava inerentemente associada à desvalorização da disciplina de educação física, porque, a mente (cérebro) era a única responsável pelo desenvolvimento das aprendizagens, sobrevalorizando-se as disciplinas do foro intelectual em detrimento da componente física.

Uma nova visão defendia que, o corpo era responsável por nos fazer sentir, pensar e agir, assim sendo “*pelo corpo eu percebo eu analiso e por meio dele eu coexisto no mundo*” (Freire, 1991). Perante a seguinte afirmação surge o novo paradigma, sendo este designado de paradigma holístico e do ser complexo, acreditando-se agora que, o todo é mais do que a soma das partes. O ser humano deixou de ser visto como um fragmento, mas sim na sua íntegra, como uma unidade, sendo necessário a relação e inter-relação entre todas as partes para o ser humano se tornar completo. No seguimento do ser humano holístico, cria-se a expressão *educação holística*, segundo a qual podemos definir como uma educação que visa os processos educativos de forma

integral (Miller, 1997). A educação holística equilibra-se em seis dimensões sendo elas: a dimensão corpórea, afetiva, cognitiva, social, estética e espiritual (Wilber, 2010).

A importância da educação física para o currículo sempre foi uma controvérsia, discutindo-se sobre a importância da mesma e os seus dilemas. A educação física foi em tempos colocada na margem do currículo, pois não era considerada uma disciplina “cognitiva”, e que estimulasse o cérebro ou a capacidade de pensamento, conferindo a esta apenas uma parte prática, que poderia ser aplicada no contexto extracurricular, como forma de diversão e lazer, potenciando o bem-estar (Reid, 2013).

Os primeiros pensadores e críticos do papel da educação física, consideravam que a mesma não exigia a necessidade de pensamento ou de qualquer habilidade cognitiva para a reprodução dos movimentos, apresentando como causa para a aprendizagem e melhoria das habilidades motoras, o facto das ações serem repetidas consecutivamente. Assim sendo, as limitações da área da educação física no que diz respeito às demandas cognitivas, como intelectuais, levaram a que muitos autores considerassem que a mesma não contemplava um papel educacional. Sublinhou-se ainda que, a educação física nunca poderia ter um papel representativo no currículo, existindo nesta única e exclusivamente a promoção e o desenvolvimento físico (Carr, 1997). Em contrapartida autores distintos consideravam que o conhecimento era algo inerente à educação física, dado a necessidade de saber o regulamento da modalidade, a técnica e tática de jogo, assim como, o pensamento e a componente cognitiva seriam utilizados para a leitura de jogo, capacidade de reação, antecipação e concentração. Nesse sentido, denota-se um forte papel da vertente cognitiva para que se possa chegar à ação e exista momentos de prática.

O dilema que colocava em causa o papel do exercício físico no contributo da cognição, centrava-se no facto de que, o mesmo era e é, bastante diferenciado dentro das suas diferentes modalidades, apresentando exigências e habilidades distintas, que estimulam diferentes graus de conhecimento ou cognição em cada uma delas. Por conseguinte não se tornava válido ou viável proferir de forma taxativa que, o exercício físico apresentava benefícios a nível cerebral, nomeadamente ao nível das funções executivas.

A importância da educação física tem-se tornado cada vez mais consciente na população, sendo que, as aulas de educação física são sempre as preteridas para serem canceladas em detrimento das atividades da escola, existindo em média três a quatro aulas de educação física que não são lecionadas (Deutscher, 2006). De forma a comprovar os benefícios do exercício físico para a componente cognitiva, nomeadamente no desenvolvimento das funções executivas, alguns autores demonstraram que a rotação mental em pessoas ativas é mais eficaz do que em pessoas fisicamente inativas (Pietsch & Jansen, 2012).

O aumento do exercício físico potencia a capacidade de concentração e atenção (Spitzer & Hollman, 2013), sendo o mesmo benéfico para o ensino da matemática (Have et. al.,2016). Outros autores demonstraram que, o sentido inverso, isto é, a redução das aulas teóricas não reduz o desempenho escolar (Sallis et al.,1999). O exercício físico melhora a função

cardiopulmonar, com isto, a quantidade e a velocidade de sangue bombeado no corpo humano em direção ao cérebro, ajuda a manter as principais áreas do mesmo ativas, podendo contribuir para os benefícios na saúde, tal como, para o aumento do potencial cerebral (Gil- Perez, Dumas-CarréA, Caillot, & Martinez-Torregrosa, 1990). Outros autores apontaram para os benefícios do exercício aeróbico no controlo inibitório (Hilman, Pontifex, Raine, Castelli, Hall & Kramer, 2009), relacionando de forma positiva a capacidade aeróbica à flexibilidade cognitiva (Buck, Hilman & Castelli, 2007) e ainda, verificaram uma relação positiva entre a coordenação motora e a memória de trabalho (Rigoli, Piek, Kane & Oosterlaan, 2012). O melhor desempenho físico está associado a um melhor desempenho cognitivo, relacionado com as funções executivas (Stroth, Kubesch, Dieterle, Ruschow, Heim & Kiefer, 2009).

Nesse sentido, torna-se importante destacar o exercício físico no que diz respeito à otimização das estruturas cerebrais dos alunos, evidenciando-se alterações ao nível do estriado dorsal, estriado cerebral e do hipocampo, contribuindo estas para a capacidade de controlo e memória cognitiva. A otimização e as alterações das estruturas cerebrais, assim como o aumento das mesmas através do treino aeróbico, melhora o desempenho dos alunos, visto que, como referido, a função cardiopulmonar aumenta o conteúdo de oxigénio no sangue, e esse auxilia o cérebro a manter as células envolvidas na memória cognitiva (Guo, 2018). A função cerebral dos alunos é melhorada com o exercício físico, pois este permite um aumento do nível da ativação das regiões cerebrais, evidenciando-se uma taxa de ativação maior na região pré-frontal bilateral, permitindo denotar que os alunos com maior aptidão aeróbica têm um maior nível cognitivo, sendo de igual forma visível que, o exercício físico aumenta a concentração dos alunos (Guo, 2018). A serotonina aumenta substancialmente após a prática de exercício físico, sendo esta um neurotransmissor essencial para o desenvolvimento cerebral (Alghadir et al., 2016). Em concreto, a serotonina intervém na eficácia das sinapses apresentando impactos ao nível da linguagem e da memória (Lesch & Waider, 2012).

O hipocampo está diretamente relacionado com a aprendizagem, desempenhando um papel central na memória e no armazenamento de novas memórias (Biegler et al., 2001). O exercício físico tem implicações positivas, na cognição, função cerebral e estrutura do cérebro, assim dizendo, a cognição diz respeito aos processos mentais inerentes à aprendizagem e compreensão, a função cerebral está relacionada com as mudanças neurológicas funcionais, e as mudanças neurológicas estruturais estão associadas à estrutura do cérebro (Donnelly et al., 2016).

A atividade física pode induzir a alterações neurobiológicas, quer estruturais como funcionais, sendo que a maioria dos estudos indicam a possibilidade de existir um aumento do volume da substância branca e cinzenta no cérebro, isto é, o aumento de corpos celulares de neurónios (substância cinzenta) e o aumento dos axónios mielínicos (substância branca) (Lubas et al., 2016). O exercício físico potencia a liberação de fatores neurotróficos e o aumento dos vasos sanguíneos neurais, assim como a neurogénese (Colcombe et al., 2006; Dishman et al., 2006; Swain et al., 2003). Acreditando-se que o exercício físico que exige altas demandas neurocognitivas aumenta a neuroplasticidade (Pesce, 2012) ou os que envolvem o uso da estratégia, as mudanças rápidas de ação e o trabalho de cooperação (Ma et al., 2011; Scholz et al.,

2009; Taubert et al., 2010; Vahdant et al., 2011). Desse modo, o exercício físico pode aumentar a arborização axonal e a conexão entre as regiões cerebrais responsáveis pelo funcionamento neurocognitivo e motor (Best, 2010; Tomporowski et al., 2005).

A mitocôndria é um organelo responsável por regular o metabolismo energético (Giorgi et al., 2018; Sprenger e Langer, 2019; Fran et al., 2020). As mitocôndrias no cérebro são de igual forma relevantes para a memória, dado que, entre outros, regulam a neurotransmissão de cálcio (Moreira et al., 2007). O exercício físico promove o aumento da plasticidade neuronal e da atividade das mitocôndrias cerebrais, contribuindo nesse sentido, para o aumento da plasticidade neural da mitocôndria cerebral (Siu et al. 2011; Marlatt et al. 2012). Desempenham ainda um papel fundamental na plasticidade sináptica e no desenvolvimento ou morte celular (Mattson et al., 2008). Nesse sentido, a prática de exercício físico contribui para alterações neuronais, essenciais para a proliferação e sobrevivência dos neurónios no cérebro. O exercício físico tem um papel fundamental na neuroplasticidade assim como na função das mitocôndrias, obtendo resultados positivos no *stress* oxidativo, na lipólise, e na imunidade (Powers, Radak & Ji, 2016). O controle de qualidade das mitocôndrias é regulado pelo exercício físico, tendo este um impacto na recuperação do estado metabólico (Sorriento, Vaia & Laccarino, 2021).

As funções executivas exercem o seu papel principal na memória de trabalho, flexibilidade cognitiva e no controlo inibitório (Tomporowski, 2003), agindo e contribuindo para a atenção, reconhecimento de padrões, conceitos e desenvolvimento do raciocínio, contribuindo para o desempenho académico (Miller, Jong, & Lumeng, 2015). As mesmas permitem obter a atenção alternada entre tarefas, selecionar e focar a atenção, inibir processos e atualizar o conteúdo da memória de trabalho, sendo estas fundamentais para o processo de aprendizagem.

Os alunos fisicamente inativos têm como consequência um aumento do peso, contendo este um impacto na reduzida capacidade de memória de trabalho (Wu, Chen, Yang & Li, 2017) assim como, na anomalia da funcionalidade e estrutura do cérebro, dado o excesso de peso e a inatividade (Sweat, Yates, Migliaccio, & Concit, 2012). Os mesmos autores salientaram que, alunos inativos têm uma velocidade de processamento executivo mais lenta, existindo uma taxa de disfunção executiva maior em comparação com alunos ativos (Sweat et al., 2012). Nesse sentido, o desempenho executivo fica comprometido, contribuindo o mesmo para o insucesso escolar, dado que, as funções executivas têm um papel central na atenção/concentração, tempo de reação, velocidade de processamento, memória de trabalho, raciocínio e resolução de problemas, entre outros aspetos que se tornam fulcrais para o desenvolvimento das aprendizagens (Judge & Janhs, 2007).

As escolas ainda vivem à sombra do paradigma newtoniano-cartesiano, contribuindo o mesmo em muito para que, a disciplina de educação física tenha um relevo menor comparada com as demais disciplinas, pois ainda prevalece a possibilidade de se desconsiderar o corpo no processo de aprendizagem. Apesar da valorização e conhecimento da importância da educação física, a mesma continua em século XXI a ter uma consideração menor e menos relevo no currículo. O presente estudo tem como objetivo analisar a influência da prática de exercício físico no desempenho cognitivo de alunos do ensino secundário, comparando os efeitos de uma aula

prática de Educação Física com os de uma aula teórica (i.e., Português). Adicionalmente, pretende-se comparar o desempenho cognitivo entre alunos que praticam atividade desportiva extracurricular regular e alunos que apenas frequentam as aulas de Educação Física.

## 2. Metodologia

### 2.1. Participantes

Participaram no estudo trinta e dois alunos do ensino secundário, da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, dos quais 11 alunos frequentavam o 11<sup>o</sup> ano e 21 frequentavam o 12<sup>o</sup> ano de escolaridade. Os participantes foram divididos entre alunos que participavam em atividades desportivas extracurriculares, e alunos que praticavam exercício físico apenas nas aulas de educação física. No 11<sup>o</sup> ano, o primeiro grupo consistiu em 10 alunos, sendo 4 do sexo masculino e 6 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 16 anos e os 17 anos. O segundo grupo consistiu em 1 aluna do sexo feminino, com 16 anos. No 12<sup>o</sup> ano, o primeiro grupo compôs-se por 6 alunos, sendo 2 do sexo masculino e 4 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 17 anos e os 18 anos. O segundo grupo compôs-se por 15 alunos, sendo 8 do sexo masculino e 7 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 17 anos e os 18 anos.

Os critérios de inclusão do estudo para o primeiro grupo eram os participantes: i) praticarem atividades extracurriculares, com um mínimo de 4 horas de prática de exercício físico, semanalmente; ii) existir uma prática regular de exercício físico, nos últimos 3 anos consecutivos. Os critérios de inclusão do estudo para o segundo grupo eram os participantes: i) pertencerem a uma turma de ensino secundário, nomeadamente de 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> ano de escolaridade; ii) serem assíduos às aulas de educação física; iii) não terem problemas de saúde que impedissem a realização de exercício físico nas aulas.

No início do estudo todos os participantes foram devidamente informados dos objetivos e procedimentos a efetuar no estudo, sendo o consentimento informado por escrito, assinado pelo professor responsável pela turma, autorizando a utilizar parte das aulas de educação física para realizar os procedimentos inerentes ao estudo, e pelos pais ou encarregados de educação dos respetivos alunos, autorizando os seus educandos a participar no mesmo.

### 2.2. Procedimentos

O estudo decorreu no segundo semestre letivo (março), em contexto escolar. O estudo foi realizado com os alunos do 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> ano, da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Para iniciar o projeto de investigação, todos os participantes foram informados dos procedimentos do estudo, consentindo participar no mesmo, assim como, informados do método de processamento de dados, e da plataforma na qual os resultados do estudo seriam publicados. No início do estudo, foi realizado um questionário que pretendia recolher os dados dos participantes mais relevantes e com implicações diretas no mesmo.

Os participantes realizaram o “*Trail Making Test*”, partes A e B, validado para a avaliação de funções executivas, nomeadamente atenção, velocidade de processamento e flexibilidade cognitiva (Reitan, 1958). O “*Trail Making test*”, partes A e B, consiste na conexão de números

(parte A) e na conexão entre números e letras (parte B). A parte A é composta por 25 círculos numerados de 1 a 25, e a parte B é constituída por 24 círculos numerados de 1 a 13 e com letras de A a L. Na aplicação da parte A pretende-se que, os alunos desenhem uma linha unindo os círculos por ordem numérica, isto é, iniciando no número um devem fazer uma linha para o número dois, seguindo-se o número três e assim sucessivamente. O mesmo método deve ser respeitado para a parte B, no entanto, deve alterar-se a ligação entre os círculos com números e os círculos com letras, o que significa iniciar no número um desenhando uma linha para a letra A, seguindo-se a realização de uma linha para o número dois com continuidade para a letra B. De forma mais explícita pretende-se que os alunos realizem a seguinte sequência 1-A-2-B-3-C.

O “*Trail Making Test*” foi utilizado para analisar duas situações distintas, nesse sentido, obedeceu-se a dois protocolos diferentes. Na primeira situação a analisar a amostra estava dividida em dois grupos (alunos com mais horas de prática desportiva; alunos com menos horas de prática desportiva). Para aplicar o teste não existiu a divisão da amostra, tendo efetuado o teste no mesmo dia e horário. O teste foi aplicado nas duas turmas (11º A e 12º A) no final das aulas de educação física, com uma duração de 90 minutos. Nesse sentido, após os alongamentos e o término da aula, os alunos foram distribuídos por secretarias diferentes para se aplicar o teste. A primeira informação transmitida aos alunos foi a instrução para aplicar a parte A, demonstrando na folha de exemplo como deveriam proceder à ligação dos números por ordem crescente. De igual forma foi salientado que deveriam fazer o esforço para manterem a caneta em contato com a folha de forma permanente, até ao término do teste. Após a instrução garantiu-se que os alunos tinham percebido o modo de aplicação do teste e não tinham qualquer dúvida. Em seguida pediu-se aos mesmos para iniciar a parte A, cronometrando-a. No final da parte A realizou-se a instrução da parte B, através da demonstração na folha de exemplo e procedeu-se à aplicação da mesma, cronometrando o tempo necessário para a conexão de todos os círculos. A cronometragem do tempo foi efetuada no início da aplicação de cada uma das partes, e terminou assim que os alunos conectavam todos os círculos. No entanto, o protocolo determina que o cronómetro deve parar assim que os alunos terminem o teste ou no caso de se ultrapassar 150 segundos na parte A, e 300 segundos na parte B.

Na segunda situação a ser analisada pretendia-se verificar a diferença da resposta à aplicação do “*Trail Making Test*”, no final de uma aula de Educação Física em comparação com uma aula de Português. Dessa forma, ambas as turmas (11º A e 12º A) aplicaram o “*Trail Making Test*” em duas ocasiões distintas. De modo a cruzar os dados, a turma do 11º A aplicou o teste pela primeira vez na aula de educação física e a segunda vez na aula de português, e a turma do 12º A fez o processo inverso, aplicando o teste pela primeira vez na aula de português e na segunda vez na aula de educação física. A diferença do tempo para a aplicação dos testes entre as disciplinas foi de 2 semanas. Isto quer dizer que, a segunda aplicação do teste deu-se após 15 dias da primeira aplicação. Como critério de igualdade entre disciplinas definiu-se que, o “*Trail Making Test*” seria aplicado nas aulas de 90 minutos após a leção de 45 minutos de aula. Com isto pretendia-se que, os alunos se envolvessem na prática letiva, se exercitassem e estivessem ativos e participativos em ambas as disciplinas, potenciando um tempo mínimo de 45 minutos para que

estivessem envolvidos quer na componente prática como cognitiva da aula. Após os 45 minutos de atividade física e de estimulação cognitiva dava-se início à realização do “*Trail Making Test*”, de acordo com as condições mencionadas acima.

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

Para analisar e fazer o tratamento de dados foi utilizado o programa *Microsoft Office Excel*® (*Microsoft Inc., Redmond, WA, United States*) e o *software Statistical Package for Social Sciences (Version 28.0, IBM Corp., Armonk, NY, USA)*. A normalidade da distribuição dos dados foi confirmada através do teste *Shapiro-Wilk*, procedendo-se a uma análise estatística paramétrica. O *Microsoft Office Excel*® foi utilizado para gerar os gráficos de barras agrupadas, de forma a comparar visualmente a diferença de médias na aplicação do *Trail Making Test Part A and B*, quer no final da aula de português com da aula de educação física, quer como para fazer a comparação de médias do grupo com atividades desportivas extracurriculares com o grupo de educação física. Na primeira situação a analisar no estudo, ou seja, comparação dos resultados de um grupo com mais horas de prática desportiva em comparação com um grupo com menos horas de prática desportiva foi utilizado o *Independent-Samples T Test*. Para a segunda situação em análise, comparação dos resultados obtidos no “*Trail Making Test*” após a aula de português e após a aula de educação física foi utilizado o *Paired-Samples T Test*. A análise estatística foi efetuada com recurso ao *software Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS Statistics for Windows, Version 28.0, IBM Corp., Armonk, NY, USA)*. Através do programa foram obtidos os valores médios, desvios-padrão (DP) e intervalos de confiança para 95%, para cada variável em análise. O valor de significância foi estabelecido para  $p \leq 0.05$ . Os valores correspondentes ao tamanho do efeito (d de Conhen) foram calculados tendo como referências os valores de: 0,2 – trivial; 1,2 – grande; 2,0 – muito grande (Hopkins et al., 2009).

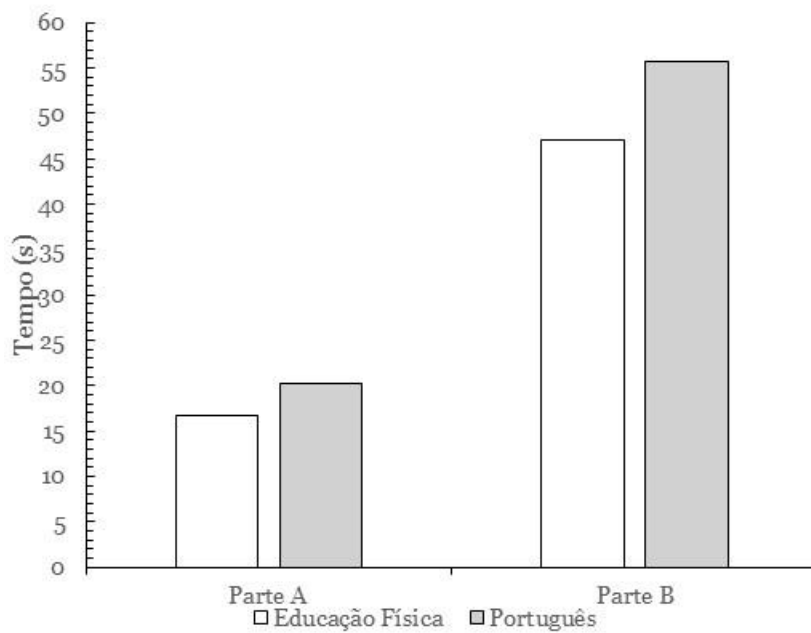
### 3. Resultados

Na Tabela 1 podem ser observados os valores obtidos no teste de *Trail Making Test Part A and Part B* para os alunos após a aula de Educação Física e após a aula de Português. Podemos assim observar que a média apresentada à disciplina de Português é mais elevada em ambos os testes, representando um maior tempo para efetuar o teste. Os alunos demonstraram necessitar, em média, mais 3.40s para aplicar o teste na disciplina de português em comparação com a disciplina de educação física no caso do *Trail Making Test Part A*. No que toca ao *Trail Making Test Part B*, esta diferença sobe para 8.75s, com claro aumento do tempo necessário no caso da disciplina de português. A análise do tamanho do efeito (através do *d* de Cohen), demonstra a existência de efeitos moderados da alteração da disciplina para ambas as partes do teste aplicado.

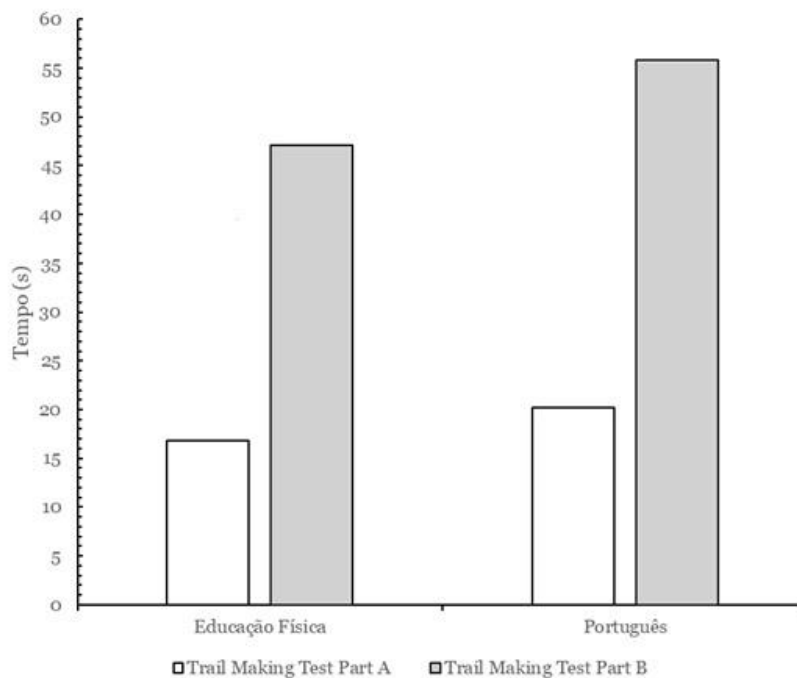
**Tabela 1.** Comparação entre a aplicação do *Trail Making Test Part A and Part B* em Educação Física e em Português (n=32).

Variável	Educação Física	Português	Diferença (95% IC)	<i>p</i>	<i>d</i>
Trail Making Test Part A (s)	16.77 ± 5.09	20.17 ± 7.27	3.40 (6.04; 0.76)	0.01*	0.47
Trail Making Test Part B (s)	47.05 ± 17.77	55.80 ± 19.32	8.75 (15.27; 2.24)	0.01*	0.48

\*  $p < 0.05$ ; Os dados encontram-se apresentados sob a forma de média ± desvio padrão. IC: intervalo de confiança; *d*: tamanho do efeito.



**Figura 2.** Gráfico de barras agrupadas do tempo médio da Parte A e Parte B. (*Português e Educação Física*).



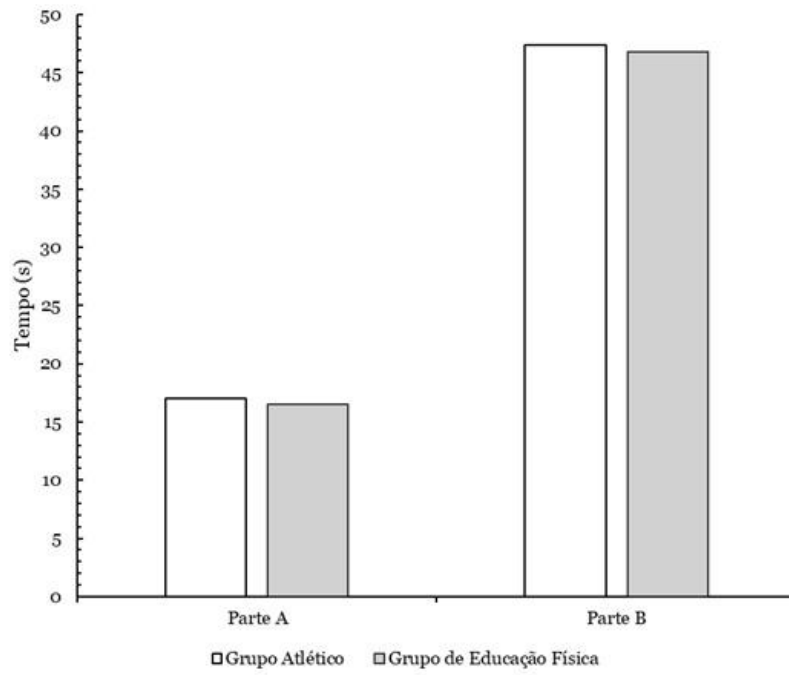
**Figura 3.** Gráfico de barras agrupadas do tempo médio da Parte A e Parte B, por disciplina.

Na Tabela 2 podem ser observados os valores obtidos no teste de *Trail Making Test Part A and Part B* para alunos com prática desportiva extracurricular e alunos com prática desportiva apenas em educação física. Na comparação entre alunos com prática desportiva extracurricular e alunos que realizam apenas as aulas curriculares de educação física, observou-se que o grupo com prática extracurricular apresentou, em média, tempos ligeiramente superiores na execução de ambas as partes do “*Trail Making Test*”. Na *Part A*, a diferença média foi de 0.43 segundos, enquanto na *Part B* essa diferença aumentou para 0.59 segundos. Apesar dessas variações, os valores de *p* indicam que as diferenças não são estatisticamente significativas. A análise do tamanho do efeito (através do *d* de Cohen), demonstra a existência de efeitos pouco evidentes da alteração entre grupos para ambas as partes do teste aplicado.

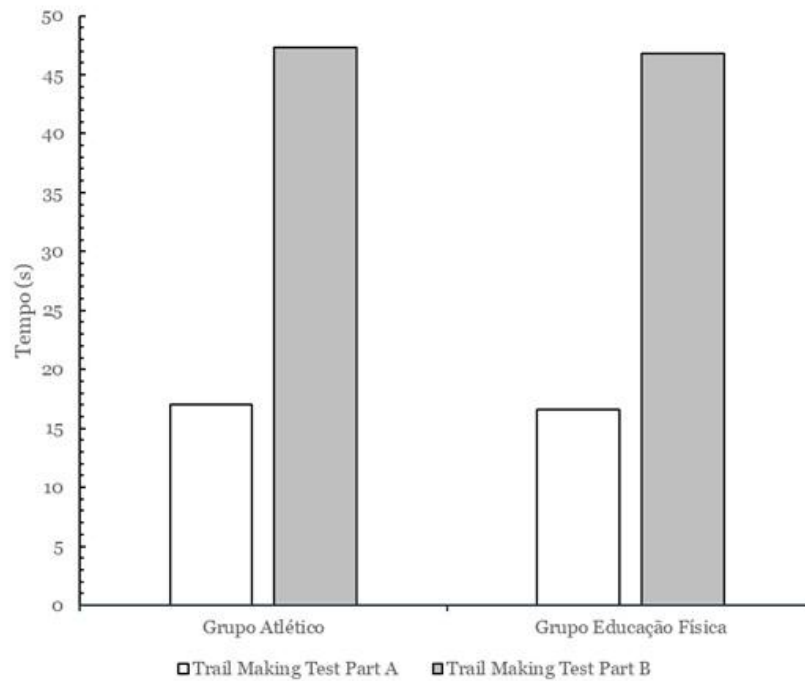
**Tabela 2.** Comparação entre a aplicação do *Trail Making Test Part A and Part B* com estudantes desportistas e com estudantes que praticam desporto, apenas nas aulas de educação física (n=32).

Variável	Grupo atlético	Grupo de E. F	Diferença (95% IC)	<i>p</i>	<i>d</i>
Trail Making Test Part A (s)	16.99 ± 5.46	16.56 ± 4.89	0.43 (3.31; 4.16)	0.82	0.08
Trail Making Test Part B (s)	47.34 ± 19.19	46.75 ± 16.86	0.59 (12.45; 13.63)	0.93	0.03

\* *p* < 0.05; Os dados encontram-se apresentados sob a forma de média ± desvio padrão. IC: intervalo de confiança; *d*: tamanho do efeito



**Figura 4.** Gráfico de barras agrupadas do tempo médio da Part A e Part B (Grupo Atlético e Grupo de Educação Física).



**Figura 5.** Gráfico de barras agrupadas do tempo médio da Part A e Part B, por grupo.

## 4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo investigar o impacto da atividade física no desempenho cognitivo de alunos do ensino secundário, através da aplicação do “*Trail Making Test*” (*TMT*), partes A e B, em dois contextos distintos: após aulas de Educação Física e de Português, e entre alunos com diferentes níveis de prática desportiva. Os resultados indicam que o desempenho cognitivo dos alunos foi significativamente melhor após a aula de Educação Física, com tempos médios mais baixos em ambas as partes do teste. Estes dados sustentam a hipótese de que a prática de exercício físico tem um efeito positivo agudo sobre as funções executivas, nomeadamente atenção, velocidade de processamento e flexibilidade cognitiva.

Os resultados foram consistentes com a hipótese em estudo, uma vez que percecionamos que os alunos demoraram menos tempo para realizar o teste após a aula de educação física. A média de tempo para efetuar a *Part A* na aula de educação física foi inferior ao tempo médio para realizar o teste na aula de português. A melhoria observada após a aula de educação física na *Part A* do “*Trail Making Test*”, que mede atenção seletiva e velocidade sequencial, pode estar associada à ativação das áreas pré-frontais do cérebro induzida pelo esforço físico. Esta ativação resulta num aumento da oxigenação cerebral, o que favorece a execução de tarefas cognitivas simples. De acordo com Guo (2018), o exercício físico promove alterações no estriado dorsal, estriado cerebral e hipocampo, que favorecem a memória cognitiva (Guo, 2018). O facto de a atividade física promover o treino aeróbio corrobora com a afirmação de Hilman & Castelli (2007) no que diz respeito à melhoria da função cardiopulmonar e do aumento do oxigénio no sangue, que auxilia a flexibilidade cognitiva e a manutenção das células envolvidas na memória de trabalho (Guo, 2018). O exercício físico exige altas exigências neurocognitivas, aumentando a neuroplasticidade (Pesce, 2012). Os alunos aplicaram o teste no término da aula de educação física, após um forte envolvimento prático e ativo na aula. De acordo com Spitzer & Hollman (2013) o exercício físico potencia a capacidade de concentração e atenção. Do mesmo modo, a prática de exercício físico beneficia a capacidade de raciocínio matemático (Have et, al., 2016) o que pode justificar a diminuição dos tempos médios para conectar os círculos por ordem numérica na disciplina de educação física.

Na *Part B* do *TMT*, a diferença de desempenho foi ainda mais pronunciada, refletindo o impacto do exercício físico em tarefas que requerem alternância cognitiva e maior carga de controlo executivo. Este resultado é coerente com estudos que associam o exercício físico à melhoria da flexibilidade cognitiva e da capacidade de adaptação a novos estímulos (Pesce, 2012; Buck, Hillman & Castelli, 2007). A prática de exercício estimula a libertação de neurotransmissores como a serotonina, favorece a neuroplasticidade e melhora a circulação sanguínea cerebral, resultando num funcionamento cognitivo mais eficiente logo após a atividade física (Alghadir et al., 2016; Spitzer & Hollman, 2013).

Por outro lado, a comparação entre alunos com prática desportiva extracurricular e alunos que apenas frequentam as aulas de Educação Física não revelou diferenças estatisticamente significativas. Embora o grupo com prática apenas curricular tenha apresentado

um desempenho ligeiramente superior, a diferença foi mínima e não significativa. Este resultado sugere que a quantidade semanal de prática desportiva, por si só, pode não ser determinante para o desempenho em testes de função executiva. Estes dados apontam para a predominância de efeitos agudos do exercício físico sobre a cognição, em detrimento de efeitos crónicos resultantes da carga de treino acumulada. Este resultado está alinhado com estudos que demonstram melhorias cognitivas significativas mesmo após sessões únicas de exercício físico (e.g., Donnelly et al., 2016).

O presente estudo apresenta, no entanto, algumas limitações relevantes. A aplicação do teste em contexto de sala de aula ou pavilhão desportivo, com múltiplos alunos em simultâneo, poderá ter afetado a concentração dos participantes. Como critério de igualdade o teste foi efetuado no final da aula de educação física e de português. Contudo, o facto de todos os alunos encontrarem-se em sala de aula durante a aplicação do teste, pode ter influenciado o desempenho dos mesmos, que se distraiam mais facilmente pela presença dos colegas. A aplicação do teste no contexto escolar representou mais uma limitação, uma vez que por questões éticas não pode ser retirado o intervalo escolar. Aplicar o teste em contexto de sala de aula comprometeu a concentração dos alunos. As condições ideais para aplicar o teste seriam em sala à parte, com um aluno de cada vez, no final de cada aula. Adicionalmente, as condições de aplicabilidade do “*Trail Making Test*” foram diferentes entre os alunos. Alguns efetuaram o teste na sala de professores de educação física, que oferecia um espaço mais apropriado e garantia uma maior concentração dos alunos, uma vez que não existia estímulos distrativos. Outra parte da amostra efetuou o teste no pavilhão desportivo, onde foram dispostas secretárias para a aplicação do mesmo. No entanto, a prática de aulas de educação física por parte de outras turmas representou um foco distrativo. Em futuras investigações podemos destacar que existem ainda fatores a somar aos apresentados, como exemplo o tamanho da amostra. Adicionalmente, a amostra reduzida limita a generalização dos resultados. O estudo foi realizado com 32 alunos, o tamanho da amostra torna os resultados obtidos pouco representativos, o que dificulta a generalização dos mesmos. O controlo de variáveis externas deve ser tido em consideração em futuros estudos, como exemplo a qualidade do sono, alimentação, a presença de problemas cognitivos ou emocionais que influenciam o desempenho das funções executivas e consequente os resultados do “*Trail Making Test*”.

Futuros estudos devem procurar aplicar os testes em ambientes controlados e silenciosos, preferencialmente com um aluno de cada vez, para eliminar fatores de distração. Além disso, recomenda-se a utilização de instrumentos complementares de avaliação cognitiva, bem como o controlo rigoroso de variáveis externas que afetam o desempenho mental. A ampliação da amostra e a análise por género ou faixa etária podem também fornecer resultados mais específicos e relevantes.

Em síntese, os resultados obtidos sugerem que a prática de exercício físico, mesmo quando integrada apenas nas aulas curriculares, tem um impacto positivo imediato no desempenho cognitivo de alunos do ensino secundário. Esta evidência reforça a importância de valorizar a Educação Física no currículo escolar, não apenas pelo seu papel no bem-estar físico,

mas também pelos seus benefícios sobre as funções cognitivas essenciais para o sucesso académico.

## **5. Conclusão**

Os resultados demonstraram que o desempenho cognitivo foi significativamente superior após a aula de Educação Física, com tempos médios mais baixos nas duas partes do teste. Esta diferença sugere que a prática de exercício físico tem efeitos positivos imediatos nas funções executivas, particularmente na atenção, velocidade de processamento e flexibilidade cognitiva. Por outro lado, não foram observadas diferenças significativas no desempenho entre alunos com e sem prática extracurricular adicional. Este resultado indica que a carga semanal de atividade física fora da escola, por si só, não parece influenciar de forma significativa o desempenho em tarefas cognitivas, apontando para uma possível predominância dos efeitos agudos em detrimento dos crónicos. Assim, demonstrou-se que a prática de exercício físico, mesmo restrita ao contexto curricular, pode trazer benefícios imediatos ao funcionamento cognitivo dos alunos. Estes resultados reforçam a importância da Educação Física no currículo escolar, não apenas pela sua função motora e social, mas também como estímulo direto à atividade cerebral e ao sucesso académico.

## 6. Referências

### Capítulo 1

admin. (2024, September 2). *ASE - Ação Social Escolar*. Quintadaspalmeiras.pt; Escola Secundária Quinta das Palmeiras. <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal1/ase-acao-social-escolar/>

admin. (2024, September 5). *SPO*. Quintadaspalmeiras.pt; Escola Secundária Quinta das Palmeiras. <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal1/spo>

admin. (2024, October 7). *Projetos Pedagógicos*. Quintadaspalmeiras.pt; Escola Secundária Quinta das Palmeiras. <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal1/projetos-pedagogicos/>

admin. (2025, January 8). *Regulamento Interno*. Quintadaspalmeiras.pt; Escola Secundária Quinta das Palmeiras. <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal1/regulamento-interno/>

Bores-García, D., Marín Rojas, A. L., & Polo-Recuero, B. (2020). La influencia del espacio físico en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 13(25), 200. <https://doi.org/10.55777/rea.v13i25.1490>

CAA | *My Site*. (2023). My Site. <https://gabineteapoioinclu.wixsite.com/meusite-1/caa>

*CFAE da Beira Interior*. (2025). Cfaebi.pt. <https://www.cfaebi.pt/>

Stănescu, M. (2013). Planning Physical Education – from Theory to Practice. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 76, 790–794. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.20>

Viciano, J., & Mayorga-Vega, D. (2016). Innovative teaching units applied to physical education. *Kinesiology*, 48(1), 142–152. <https://doi.org/10.26582/k.48.1.1>

### Capítulo 2

Barenberg, J., Berse, T., & Dutke, S. (2011). Executive functions in learning processes: Do they benefit from physical activity? *Educational Research Review*, 6(3), 208–222. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.04.002>

Borkertienė, V., Stasiulis, A., Zacharienė, B., Kyguolienė, L., & Bacevičienė, R. (2019). Association among Executive Function, Physical Activity, and Weight Status in Youth. *Medicina*, 55(10), 677. <https://doi.org/10.3390/medicina55100677>

Crova, C., Struzzolino, I., Marchetti, R., Masci, I., Vannozzi, G., Forte, R., & Pesce, C. (2013). Cognitively challenging physical activity benefits executive function in overweight children. *Journal of Sports Sciences*, 32(3), 201–211. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.82>

de Sousa Fernandes, M. S., Aidar, F. J., da Silva Pedroza, A. A., de Andrade Silva, S. C., Santos, G. C. J., dos Santos Henrique, R., Clemente, F. M., Silva, A. F., de Souza, R. F., Ferreira, D. J., Badicu, G., Lagranha, C., & Nobari, H. (2022). Effects of aerobic exercise training in oxidative metabolism and mitochondrial biogenesis markers on prefrontal cortex in obese mice. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-022-00607-x>

Founaud, M. P., & Asier Oiarbide. (2020). Book Review: La Aventura Praxiológica. Ciencia, Acción y Educación Física. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02084>

Gordon, B. A., Rykhlevskaia, E. I., Brumback, C. R., Lee, Y., Elavsky, S., Konopack, J. F., McAuley, E., Kramer, A. F., Colcombe, S., Gratton, G., & Fabiani, M. (2008). Neuroanatomical correlates of aging, cardiopulmonary fitness level, and education. *Psychophysiology*, ???-???. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2008.00676.x>

Gunnell, K. E., Poitras, V. J., LeBlanc, A., Schibli, K., Barbeau, K., Hedayati, N., Ponitfex, M. B., Goldfield, G. S., Dunlap, C., Lehan, E., & Tremblay, M. S. (2019). Physical activity and brain structure, brain function, and cognition in children and youth: A systematic review of randomized controlled trials. *Mental Health and Physical Activity*, 16, 105–127. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.11.002>

Guo, W. (2018). Brain Science and Physical Education-to Promote Harmonious Development of Students with Combination of Left and Right Brain in Physical Education. *NeuroQuantology*, 16(5). <https://doi.org/10.14704/nq.2018.16.5.1298>

Hillman, C. H., Khan, N. A., & Kao, S.-C. (2015). The Relationship of Health Behaviors to Childhood Cognition and Brain Health. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 66(3), 1–4. <https://doi.org/10.1159/000381237>

Jansen, P., Ellinger, J., & Lehmann, J. (2018). Increased physical education at school improves the visual-spatial cognition during adolescence. *Educational Psychology*, 38(7), 964–976. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1457777>

Jing, J.-Q., Jia, S.-J., & Yang, C.-J. (2024). Physical activity promotes brain development through serotonin during early childhood. *Neuroscience*. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2024.07.015>

Lawson, H. A. (2009). Paradigms, exemplars and social change. *Sport, Education and Society*, 14(1), 97–119. <https://doi.org/10.1080/13573320802615247>

Liu, G., Li, W., & Li, X. (2023). Striking a balance: how long physical activity is ideal for academic success? Based on cognitive and physical fitness mediation analysis. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1226007>

Marion, J.-L. (1997). Le paradigme cartésien de la métaphysique. *Laval Théologique et Philosophique*, 53(3), 785. <https://doi.org/10.7202/401127ar>

Marques-Aleixo, I., Santos-Alves, E., Balça, M. M., Moreira, P. I., Oliveira, P. J., Magalhães, J., & Ascensão, A. (2016). Physical exercise mitigates doxorubicin-induced brain cortex and cerebellum mitochondrial alterations and cellular quality control signaling. *Mitochondrion*, 26, 43–57. <https://doi.org/10.1016/j.mito.2015.12.002>

Martín-Martínez, I., Chiroso-Ríos, L., Reigal-Garrido, R., Hernández-Mendo, A., Juárez-Ruiz-De-Mier, R., & Guisado-Barrilao, R. (2015). 31, 962–971. <https://doi.org/10.6018/analesps.32.1.171601>

Park, H.-S., Cho, H.-S., & Kim, T.-W. (2017). Physical exercise promotes memory capability by enhancing hippocampal mitochondrial functions and inhibiting apoptosis in obesity-induced insulin resistance by high fat diet. *Metabolic Brain Disease*, 33(1), 283–292. <https://doi.org/10.1007/s11011-017-0160-8>

Reid, A. (2013). Physical Education, Cognition and Agency. *Educational Philosophy and Theory*, 45(9), 921–933. <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785357>

Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Kolody, B., Lewis, M., Marshall, S., & Rosengard, P. (1999). Effects of Health-Related Physical Education on Academic Achievement: Project SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70(2), 127–134. <https://doi.org/10.1080/02701367.1999.10608030>

Sorriento, D., Di Vaia, E., & Iaccarino, G. (2021). Physical Exercise: A Novel Tool to Protect Mitochondrial Health. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.660068>

# Anexos

**Tabela 3.** Tabela dos Recursos Físicos da escola Secundária Quinta das Palmeiras

<b>Biblioteca</b>		
Espaço Multiaprendizagens		
Pavilhão Gimnodesportivo		
Balneários		
Sanitários		
Refeitório		
Bufete/ Bar		
Auditórios		
<b>Laboratórios</b>		
Física	Química	Biologia
Fotografia		
Vídeo		
Som/ Rádio		
<b>Centros</b>		
Centro Tecnológico em Educação (CTE)		
Centro Pedagógico e Interpretativo (CPI)		
Estúdio de TV e Produção Multimédia		
<b>Salas</b>		
Sala da Educação Especial		
Sala de Informática		
Sala de Professores		
Sala de Diretores de Turma		
Sala da Associação de Estudantes		
Sala de Convívio de Alunos		
Sala de Pessoal não Docente		

**Tabela 4.** Tabela dos Recursos Humanos da escola Secundária Quinta das Palmeiras

<b>Recursos Humanos</b>	
<b>Pessoal Docente</b>	
Professores do Quadro de Nomeação Definitiva	80
Professores Contratados	10
Professores Estagiários	6
<b>Pessoal Não Docente</b>	
Psicóloga Educacional	1
Técnicos Especializados	2
Assistentes Técnicos	8
Assistentes Operacionais	24
<b>Equipa da Saúde Escolar</b>	
Médico	1
Enfermeiro	2
<b>Associações</b>	
Associação de Estudantes	
Associação de Pais e Encarregados de Educação	

**Tabela 5.** Tabela das Faltas

<b>Faltas</b>
Ausência
Pontualidade
Material Didático

**Tabela 6.** Tabela de Composição do Conselho Geral

<b>Composição do Conselho Geral</b>	
Pessoal Docente	6
Representante de Pais e Encarregados de Educação	3
Representante do Pessoal não Docente	2
Representantes das Atividades	2
Representante da Autarquia Local	2
Representante dos Alunos do ensino Secundário	1
Representante da UBI	1
Diretor	1

**Tabela 7.** Tabela de Composição do Conselho Pedagógico

<b>Composição do Conselho Pedagógico</b>	
Coordenador do Departamento Curricular	5
Coordenador dos Diretores de Turma	1
Responsável pelos Serviços de Psicologia e Orientação	1
Coordenador de Projetos Educativos	1
Professora Bibliotecária	1
Coordenador dos Cursos Profissionais	1
Representante dos Orientadores de Estágio	1
Diretor	1

**Tabela 8.** Tabela de Composição do Conselho Administrativo

<b>Composição do Conselho Administrativo</b>	
Diretor	1
Subdiretor	1
Chefe dos Serviços Administrativos	1

**Tabela 9.** Tabela de Composição do Conselho de Turma

<b>Composição do Conselho de Turma</b>	
Professores da Turma	
Representantes dos Pais e Encarregados de Educação	2
Representante dos Alunos	1

**Tabela 10.** Tabela da Avaliação Externa da escola Secundária Quinta das Palmeira

<b>Avaliação Externa</b>	
<b>Domínios-Chave Avaliados</b>	<b>Avaliação</b>
<b>2006/2007</b>	
Prestação do Serviço Educativo	Muito Bom
Organização e Gestão Escolar	Muito Bom
Liderança	Muito Bom
Capacidade de Autoavaliação e de Progresso da Escola	Muito Bom
Resultados	Muito Bom
<b>2011/2012</b>	
Prestação do Serviço Educativo	Muito Bom
Liderança e Gestão	Muito Bom
Resultados	Muito Bom
<b>2023/2024</b>	
Autoavaliação	Excelente
Liderança e Gestão	Excelente
Prestação do Serviço Educativo	Excelente
Resultados	Excelente



Figura 6. Planta do Rés do Chão Bloco A

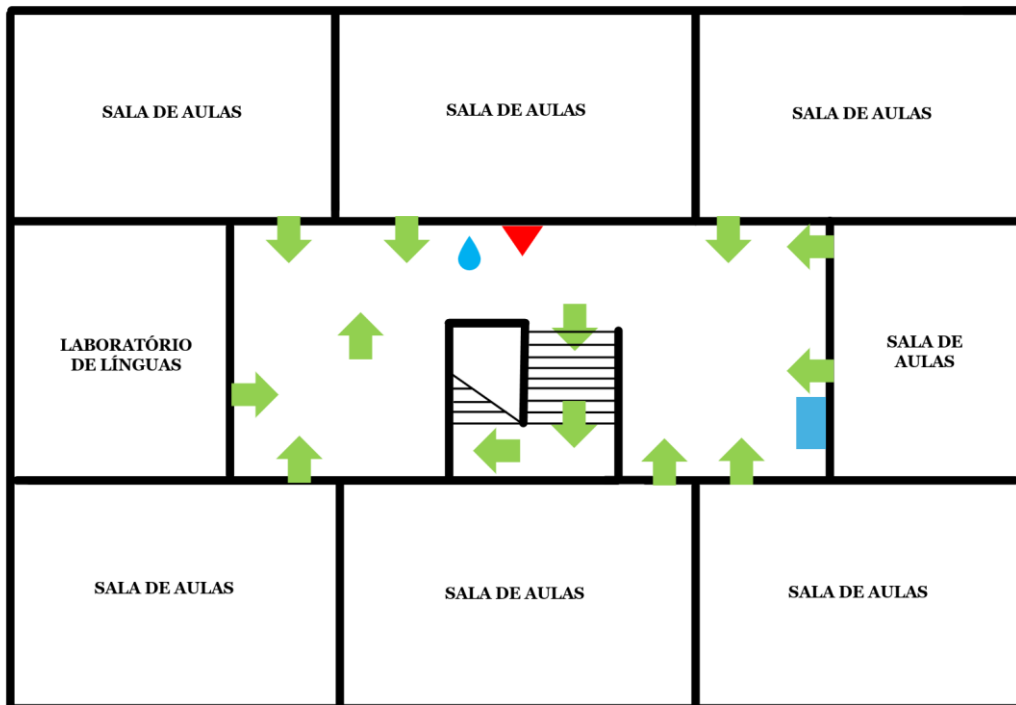
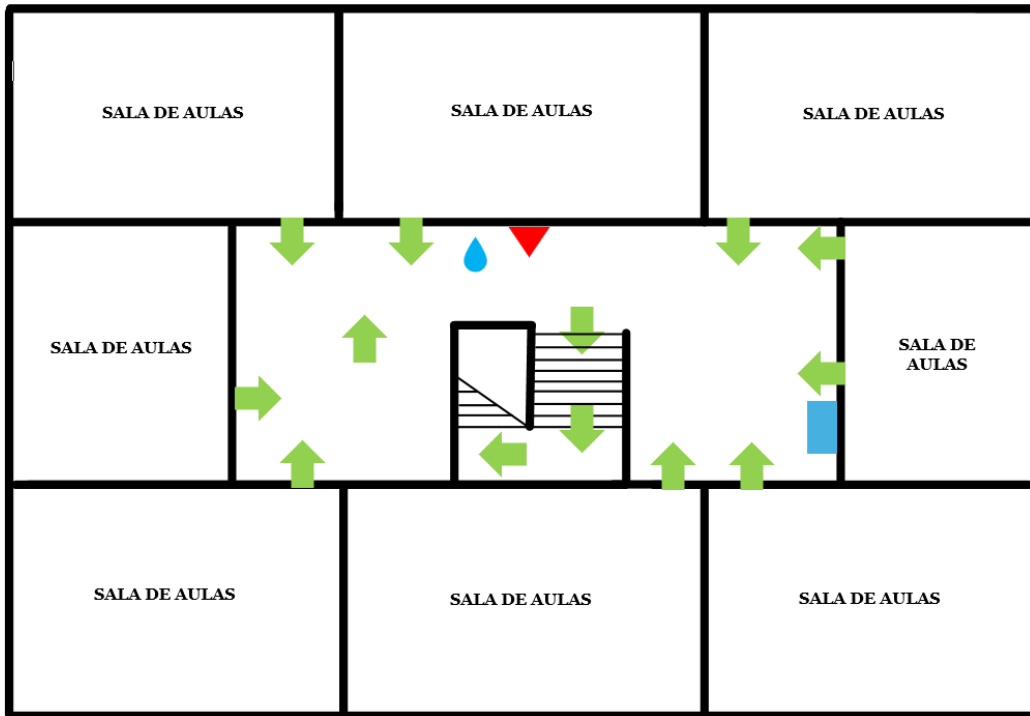
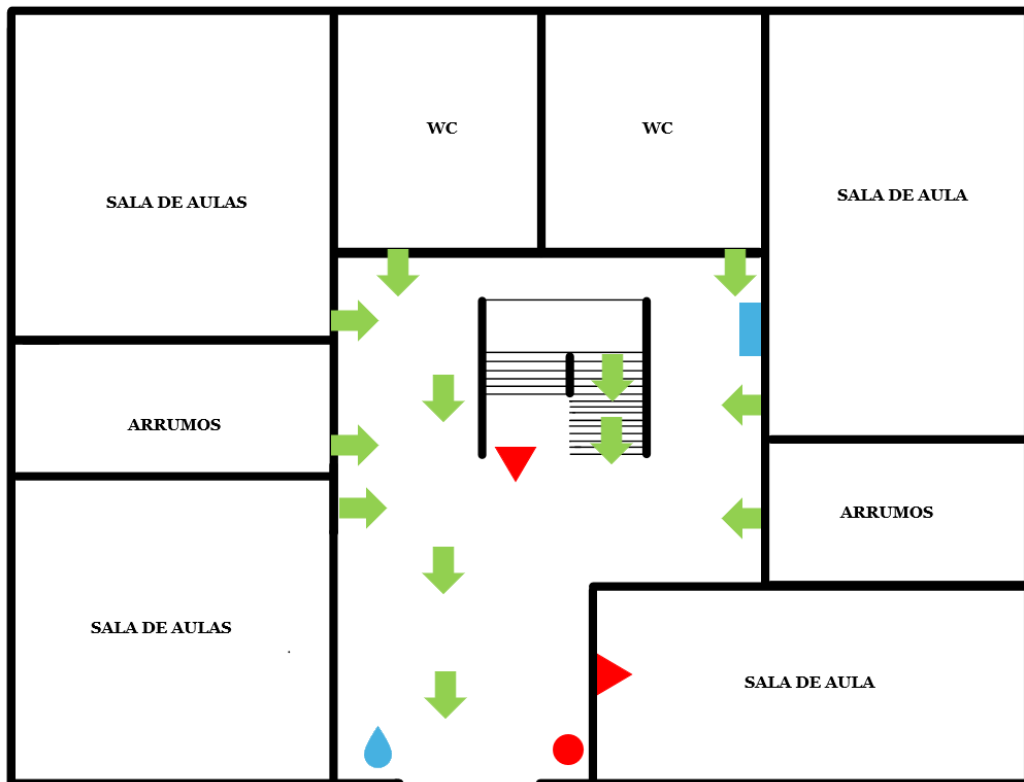


Figura 7. Planta do 1º Andar do Bloco A



**Figura 8.** Planta do Rés do Chão do Bloco B



**Figura 9.** Planta do Rés do Chão do Bloco C

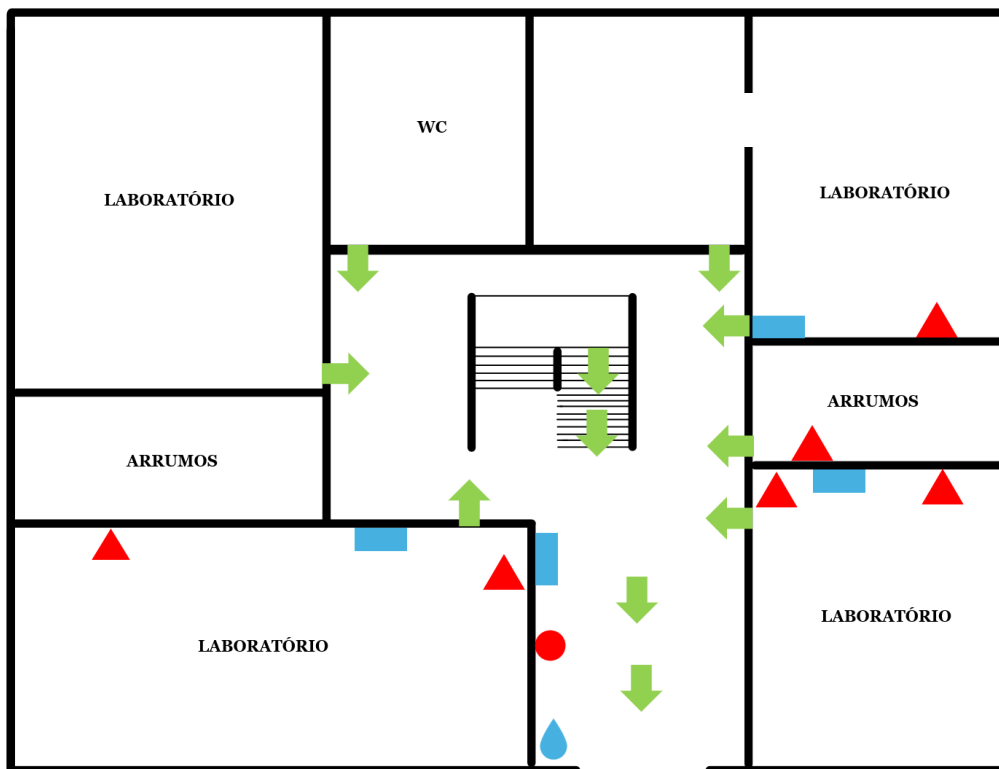


Figura 10. Planta do 1º Andar do Bloco C

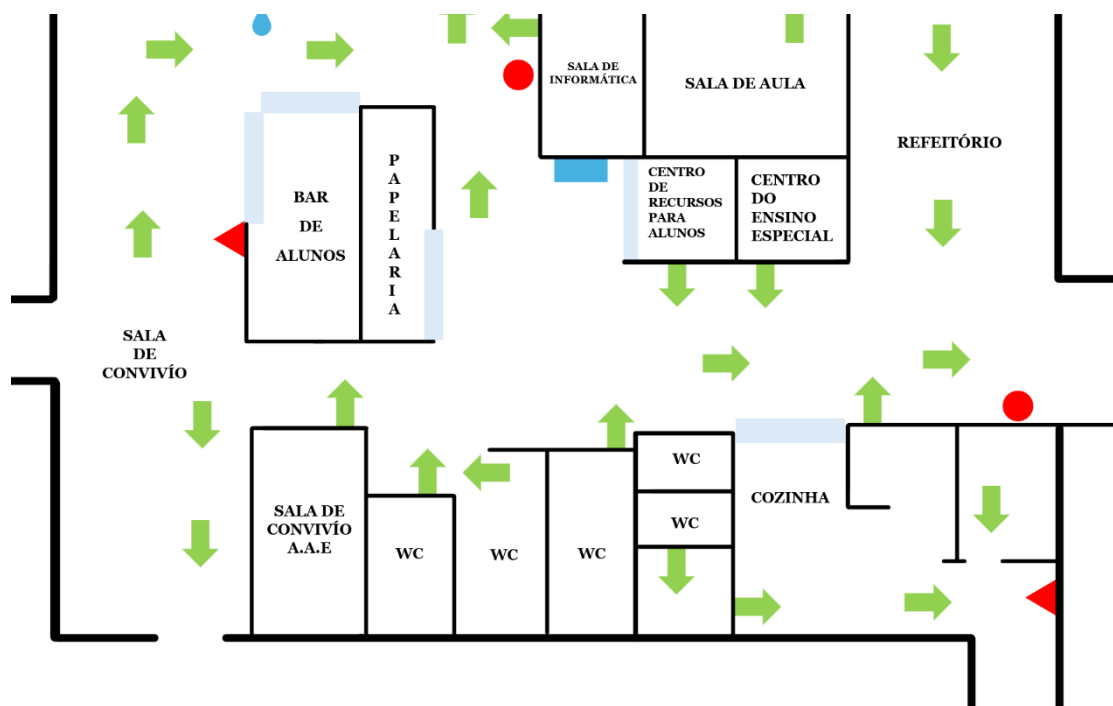


Figura 11. Planta do Bloco D

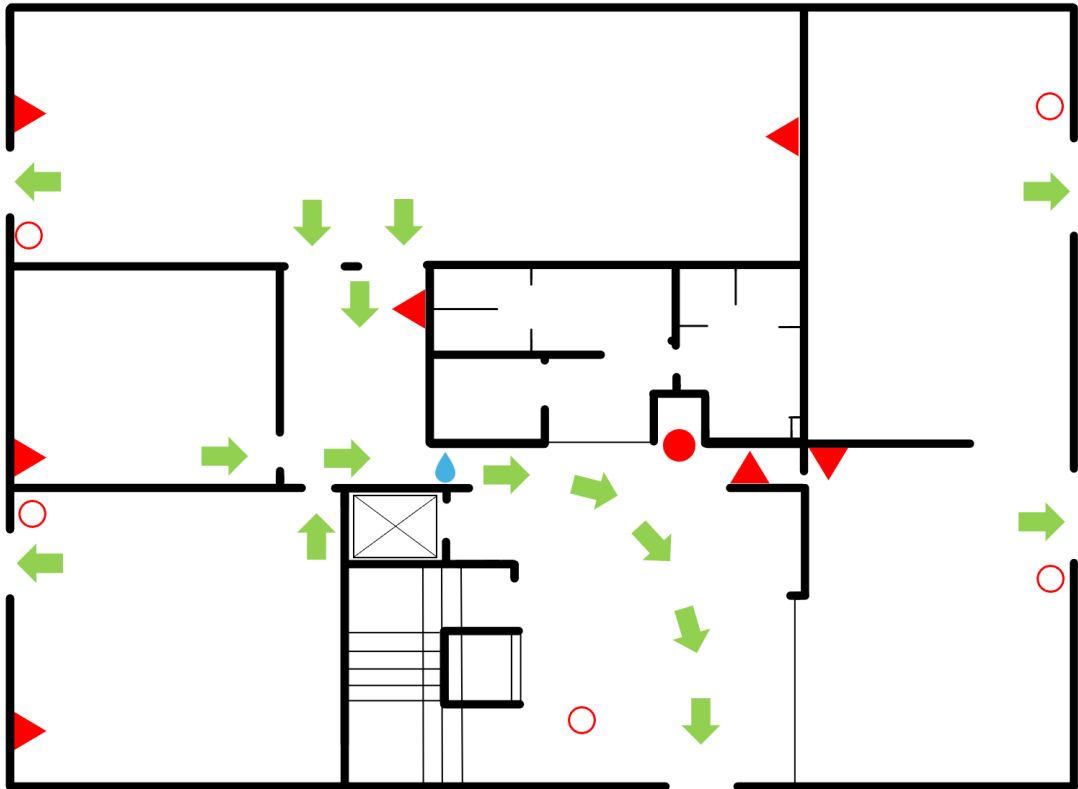


Figura 12. Planta do CTE Piso 0

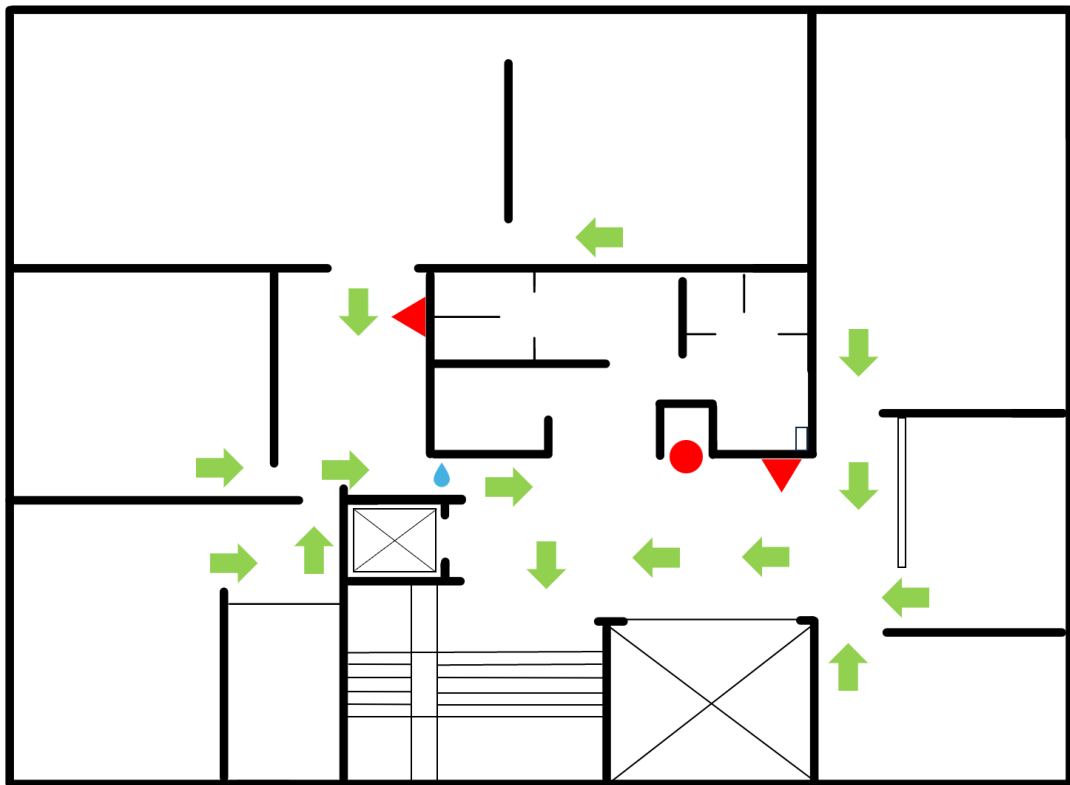
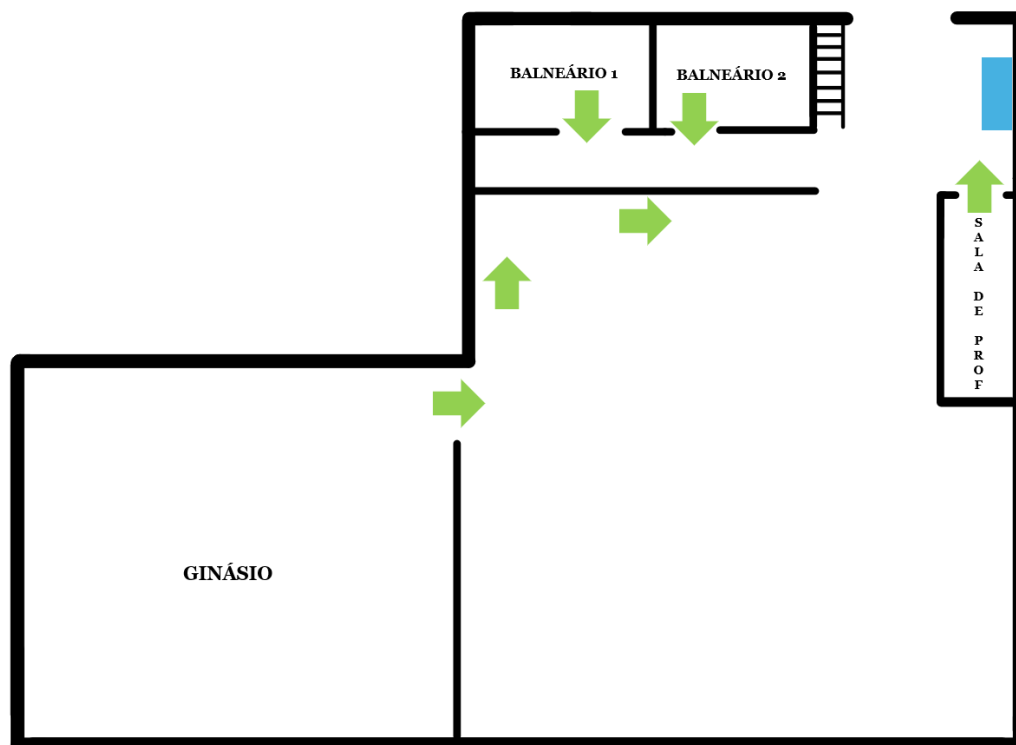
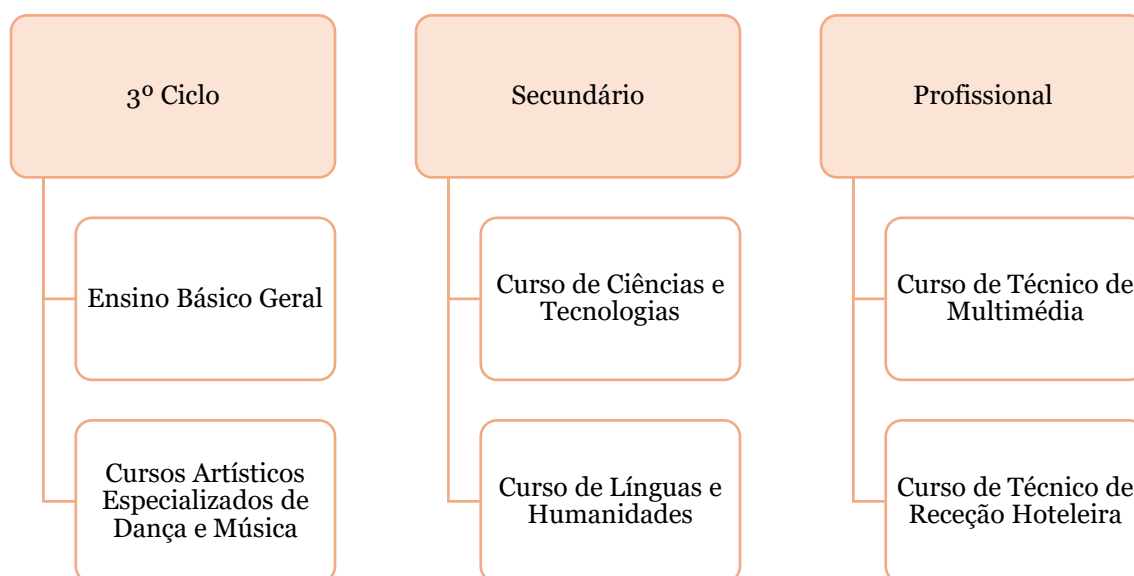


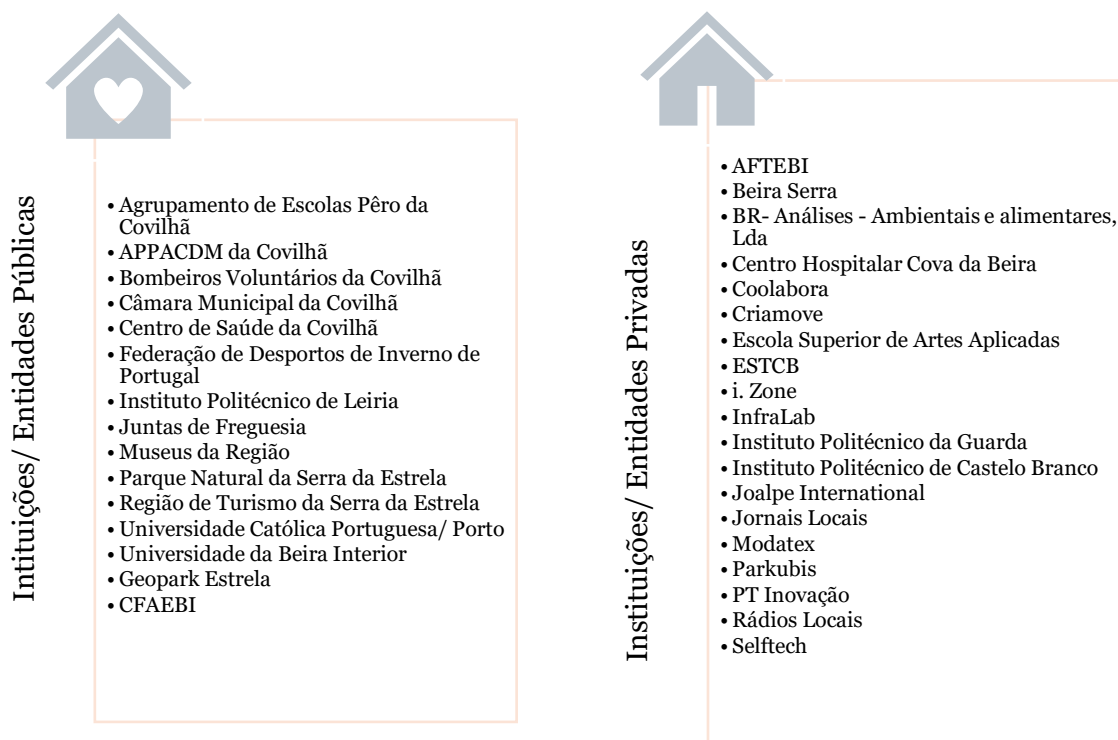
Figura 13. Planta CTE Piso 1



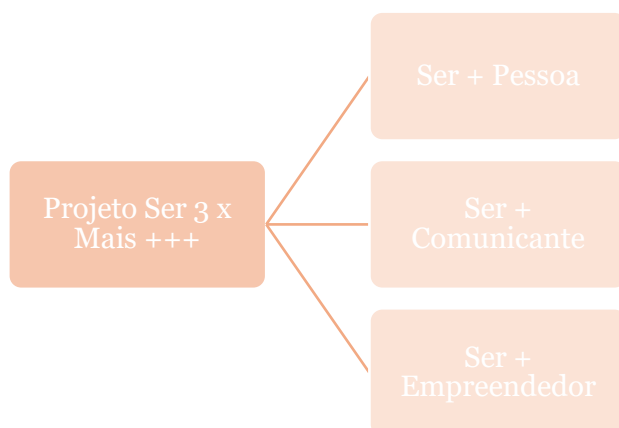
**Figura 14.** Planta do Polidesportivo da escola Secundária Quinta das Palmeiras



**Figura 15.** Oferta Educativa da escola Secundária Quinta das Palmeiras



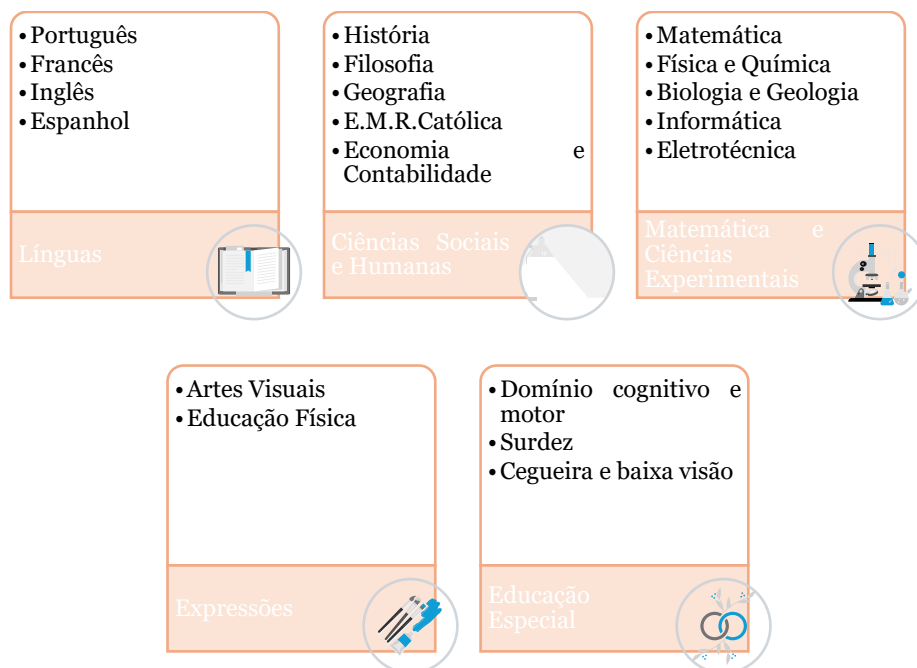
**Figura 16.** Instituições/ Entidades Públicas e Privadas que colaboram com a escola Secundária Quinta das Palmeiras.



**Figura 17.** Projeto Ser +



**Figura 18.** Princípios Orientadores da Comunidade Escolar



**Figura 19.** Organização Pedagógica da escola Secundária Quinta das Palmeiras pelos Departamentos Curriculares.

### **Avaliação Interna**

Avaliação da qualidade da Cidadania e Desenvolvimento - Encarregados de Educação

A avaliação interna é realizada com base num questionário efetuado aos encarregados de educação, através das seguintes perguntas:

- 1) “Considero que na Cidadania e Desenvolvimento são abordados temas nada pertinentes ou muito pertinentes”;
- 2) “Considero que a Cidadania e Desenvolvimento promove nos alunos uma consciencialização dos problemas e fenómenos do mundo atual”;
- 3) “Considero que a Cidadania e Desenvolvimento promove nos alunos a capacidade de resolver problemas e o espírito crítico”;
- 4) “Entendo que a Cidadania e Desenvolvimento promove nos alunos o trabalho em equipa e as relações interpessoais”;
- 5) “Considero que a Cidadania e Desenvolvimento promove nos alunos a autonomia e a responsabilidade”;
- 6) “Penso que a Cidadania e Desenvolvimento contribui para a promoção de competências de comunicação e expressão”;
- 7) “Considero que a Cidadania e Desenvolvimento contribui para que os alunos compreendam a importância da sua intervenção ativa na resolução de problemas da comunidade, da sociedade e do ambiente”;
- 8) “Considero que a Cidadania e Desenvolvimento contribui para a promoção de competências fundamentais na formação pessoal e social dos alunos”;
- 9) Como aspeto positivo da Cidadania e Desenvolvimento na ESQP, gostaria de realçar que ...”;
- 10) Para a melhoria da implementação da Estratégia de Educação para a Cidadania gostaria de sugerir...”;

**Tabela 11.** Organização do Grupo de Educação Física - Desporto Escolar

Grupo de Educação Física - Desporto Escolar	
Modalidade	Professor Responsável
Badminton	Professor Nuno Miguel Mendonça Rodrigues
Basquetebol	Professor Sérgio Felipe Marques Antunes
Futsal	Professor Tiago Daniel de Seixas Faria
Futsal	Professora Marta Reis Torgal André
Patinagem	Professora Dina Manuela Jesus Franco Rodrigues
Ténis de Campo	Professora Marta Reis Torgal André
Ténis de Mesa	Professora Dina Manuela Jesus Franco Rodrigues

Ano	Mês	sáb	dom	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	sáb	dom	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	sáb	dom	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	sáb	dom	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	sáb	dom	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	sáb	dom		
2024	Set		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								
	Out				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					
	Nov						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				
	Dez		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							
2025	Jan				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					
	Fev	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											
	Mar	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								
	Abr				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						
	Mai					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				
	Jun		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																							

1º semestre
  2º semestre
  interrupções letivas

Semestre	Início	Termo
1º	12 de setembro de 2024	17 de janeiro de 2025
2º	27 de janeiro de 2025	6 de junho de 2025 (9º, 11º e 12º anos)
		13 de junho de 2025 (7º, 8º e 10º anos)

Interrupções	Início	Termo
1ª	23 de dezembro de 2024	3 de janeiro de 2025 - Natal
2ª	20 de janeiro de 2025	24 de janeiro de 2025
3ª	03 de março de 2025	05 de março de 2025 - Carnaval
4ª	09 de abril de 2025	21 de abril de 2025 - Páscoa

Covilhã, 5 de setembro de 2024

O Diretor (João Paulo Ramos Duarte Mineiro)

**Figura 20.** Calendário escolar da escola Secundária Quinta das Palmeiras

Tabela 12. Avaliação Contínua 12º A

Avaliação Contínua																									
12º A		2º Semestre																							
Dias: Terça-Feira e Quinta - Feira Horas: 10:45 às 11:25 10:00 às 11:20	Perguntas???	Alunos																							
Mês/ Dias		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
<b>Janeiro</b>																									
28																									
30	1 e 2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	
<b>Fevereiro</b>																									
4	3	3	3	4	2	2	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2		
6	4 e 5	4	3	4	2	2	3	4	3	2	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2		
11	6	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2		
13																									
18	7 e 8	3	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	
20																									
25																									
27	9	4	3	4	2	2	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	
<b>Março</b>																									
6																									
11																									
13																									
18	10 e 11	3	4	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2		
20	12	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	2			
25	13 e 14	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3		
27																									
<b>Abril</b>																									
1																									
3																									
8	15	4	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2		
22	16 e 17	4	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2			
24	18	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	2	2			
29	19 e 20	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3		
<b>Maió</b>																									
6	21	4	4	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	2		
8	22 e 23	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2		
13	24	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3		
15	25 e 26	4	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2			
20	27	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3		
22																									
27	28 e 29	4	4	4	2	2	4	3	3	2	3	3	4	2	2	2	4	3	4	3	3	3	3		
29	30	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2			
3	31 e 32	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3		
5																									
Resultados da avaliação contínua		4	4	4	2	2	4	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2		

Avaliação Contínua	
Perguntas	
1 e 2	Qual o objetivo da avaliação do teste de agilidade 4 x 10 m? Qual o objetivo de avaliação do teste de impulsão horizontal?
3	Qual o objetivo do judo?
4 e 5	Quantas quedas existem no judo? Qual o nome das quedas?
6	Qual o objetivo do atletismo?
7 e 8	Qual o objetivo do basquetebol? Quais os gestos técnicos inerentes ao basquetebol?
9	Que posições/ posturas existem no judo?
10 e 11	Identifica as disciplinas do atletismo? Enumera as diferentes provas de corrida?
12	Quantas pegadas existem no judo?
13 e 14	Quantas imobilizações existem no judo? Qual o nome das imobilizações no judo?
15	Quais as fases/ funções de jogo no basquetebol?
16 e 17	Quantas luxações existem no judo? Qual o nome das luxações?
18	Qual o nome atribuído aos lutadores de judo?
19 e 20	Qual a duração de uma partida de basquetebol? Qual a pontuação dos lançamentos, de acordo com o local em que são realizados?
21	Quais as violações efetuadas durante a prática de basquetebol?
22 e 23	Quais as diferentes técnicas de transmissão do testemunho? Quais as faltas pessoais aplicadas no basquetebol?
24	Qual a função do Uke e do Tori em combate?
25 e 26	Quais os aspectos críticos do recetor na transmissão do testemunho? Quais os aspectos críticos do transmissor na transmissão do testemunho?
27	Identifica as linhas do terreno de jogo de basquetebol?
28 e 29	Enumera as fases da corrida de barreiras? Quais os aspectos críticos na receção ao solo após transposição da barreira?
30	Identifica os sistemas de jogo representados no esquema?
31 e 32	Qual a área de competição no judo? Quais as categorias/ escalões no judo?

Legenda	
0	Não participa
1	Participa muito pouco
2	Participa pouco
3	Participa
4	Participa muito

Tabela 13. Avaliação Sumativa 12º A

Avaliação Sumativa de Dança 12º A																	
Nº	Nome	Domínio Motor							Domínio Socioafetivo			Domínio Cognitivo			Cotações		
		1	2	3	4	5	6	7	Ass./Pont.	Emp./Des.	Hig.	C. Core.	Ques.	Teste	Total	Classificação	Classificação
1	Ana Leonor Proença David	4	4	4	4	4	4	3	B	MB	B	MB	MB	17,9	27	96,40%	19,3 valores
2	Carolina Ferreira Pinto	4	4	3	4	3	4	3	B	MB	B	MB	MB	16,6	25	89,30%	17,9 valores
4	Francisca Maria Abreu Teixeira de Matos	4	4	3	4	3	3	3	B	B	B	B	B	15,5	24	85,70%	17,2 valores
5	Francisco José Antunes da Fonseca	4	4	3	3	3	3	3	MB	B	B	B	B	16,4	23	82,10%	16,5 valores
6	Frederico Alexandre Ladeira Ferreira	4	3	3	3	3	3	3	MB	B	B	B	B	12,8	22	78,60%	15,8 valores
7	Guilherme Colim Lobo	4	4	3	4	3	4	3	B	B	B	B	B	15,6	25	89,30%	17,9 valores
8	Guilherme Ferrão Gonçalves	4	4	3	4	4	4	3	B	MB	B	MB	MB	17,2	26	96,40%	18,6 valores
9	Joana Roselinda Florinda Daniel	4	4	3	4	3	4	3	B	B	B	B	B	16,4	25	89,30%	17,9 valores
11	Laura Martins Pereira	4	4	3	4	3	4	3	B	B	B	MB	B	17,2	25	89,30%	17,9 valores
12	Maria do Mar Mendes Duarte	4	4	4	4	4	4	3	B	MB	B	MB	MB	17,7	27	96,40%	19,3 valores
13	Maria Martinez Amantegui	4	4	3	4	3	4	3	B	B	B	B	B	17,1	25	89,30%	17,9 valores
14	Martim Alexandre da Silva Susano	4	4	3	4	3	4	3	B	MB	B	B	MB	16,5	25	89,30%	17,9 valores
15	Martim Proença Henriques	4	4	3	4	3	3	3	B	B	B	B	B	15,1	24	85,70%	17,2 valores
16	Miguel Ângelo Louro Matias	4	4	3	4	3	3	3	B	B	B	B	B	14,4	24	85,70%	17,2 valores
17	Pedro Miguel Sequeira Coutinho Magrinho	4	4	3	4	3	3	3	MB	B	B	MB	B	17	24	85,70%	17,2 valores
18	Sara Lucas Baptista	4	4	3	4	4	4	3	B	MB	B	MB	MB	16,6	26	96,40%	18,6 valores
19	Simão Pedro Lucas de Beires Vilela	4	4	3	4	3	4	3	MB	B	B	B	B	12,5	25	89,30%	17,9 valores
20	Sofia Alexandre Caçador Farinha	4	4	3	4	4	4	3	B	MB	B	MB	MB	17,5	26	92,90%	18,6 valores
21	Sofia Varanda Gonçalves	4	4	3	4	4	4	3	B	B	B	MB	MB	17,2	26	92,90%	18,6 valores
22	Tiago Alves Carvalho	4	4	3	4	3	3	3	MB	B	B	B	B	16,2	24	85,70%	17,2 valores
23	Gabryela Oliveira Fernandes Cardoso	4	4	3	4	4	4	3	B	B	B	B	MB	14	26	96,40%	18,6 valores

Escala de Avaliação	
0	Não executa
1	Executa muito mal
2	Executa mal
3	Executa bem
4	Executa muito bem

Objetivos comportamentais a avaliar	
1	Marcha
2	Passo e Toque
3	Mambo(frente/trás)
4	Balanços
5	Passo em V
6	Chutos
7	Coreografia

Critérios de Avaliação	
1	Efetua os apoios alternados no solo
2	Efetua deslocamentos laterais
3	Efetua os passos de forma simétrica
4	Efetua deslocamentos laterais, acompanhando o movimento com os membros superiores
5	Efetua o movimento em V
6	Efetua a elevação dos membros inferiores
7	Movimenta-se ao ritmo da música e de forma coordenada com o seu par ou grupo

- Plano de Aula -										
Professor		Diana Faria		Aula n.º	37 e 38	Local	Exterior da ESQP		Ano/Turma	12º A
Data	08/05/2025		Hora	10:00H		Duração	90' (75' tempo útil)		N.º de alunos	21
Unidade Didática			Atletismo/ Basquetebol			Função Didática		Transmissão e execução		
Material		48 peças de puzzle, 4 puzzles completos, 12 sinalizadores, 12 cones, 11 coletes/ fitas, 8 bolas de basquetebol, 4 testemunhos, 1 apito e 1 cronómetro.								
Objetivos da Aula		<p><b>Habilidades motoras:</b> Corrida de velocidade e corrida de estafetas (atletismo), situação de jogo 2 x 1 e situação de jogo 3 x 2 (basquetebol).</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Habilidades condicionais (velocidade, resistência e força), habilidades coordenativas (orientação espaço-temporal, coordenação motora e lateralidade).</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Fomentar o respeito, cooperação e solidariedade no grupo.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Reconhecer e aplicar o regulamento da modalidade e a sua terminologia.</p>								
OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS			SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO				ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO			⌚
P A R T E  I N I C I A L	Verificação das presenças. Apresentação dos conteúdos da aula de Atletismo/ Basquetebol:  - Enumerar as fases da corrida de velocidade: - Partida; - Aceleração; - Manutenção da velocidade de partida; - Perda de velocidade.		<p><b>1º Parte</b></p> <p>Os alunos deslocam-se para o pavilhão, direcionando-se para o balneário de forma a equiparem-se. Antes de iniciar a aula são guardados e recolhidos todos os pertences pessoais dos balneários.</p> <p><b>2º Parte</b></p> <p>Explicação do funcionamento da aula.</p> <p><b>Alunos:</b> Os alunos colocam-se em U à frente do professor. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de pé, de frente para todos os alunos.</p>				Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.  <b>Questionamento:</b>  - Quantas fases existem na corrida de velocidade?			10:00H  10'
	<p><b>1. Mobilização Articular</b></p> <p>Os alunos na mobilização articular, realizam a rotação do pescoço, através de movimentos circulares.</p> <p>Os alunos na mobilização articular, realizam a rotação dos ombros, através de movimentos circulares.</p> <p>Os alunos na mobilização articular, realizam a rotação lateral do tronco, em ambos os sentidos.</p> <p>Os alunos na mobilização articular, realizam a rotação da cintura, através de movimentos circulares.</p> <p>Os alunos na mobilização articular, realizam a rotação dos pulsos, através de movimentos circulares.</p> <p>Os alunos na mobilização articular, realizam a rotação dos tornozelos, através de movimentos circulares.</p> <p><b>2. Aquecimento Dinâmico</b></p> <p>Os alunos com colete, correm no local delimitado, mantendo a posse do colete.</p> <p>Os alunos sem colete, correm no local delimitado, retirando os coletes, aos colegas.</p>		<p><b>1. Mobilização Articular</b></p> <p>Os alunos realizam 10 repetições dos seguintes exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotação do pescoço e dos ombros;</li> <li>- Rotação do tronco lateralmente;</li> <li>- Rotação da cintura;</li> <li>- Rotação dos pulsos e dos tornozelos.</li> </ul> <p><b>Alunos:</b> Os alunos colocam-se em U à frente do professor. <b>Professor:</b> O professor coloca-se de pé, de frente para todos os alunos.</p> <p><b>2. Aquecimento Dinâmico</b></p> <p>Os alunos com colete (colocado na cintura), devem correr no local delimitado, mantendo a posse do mesmo.</p> <p><b>Condicionantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos com e sem colete devem correr, apenas no local delimitado;</li> <li>- Os alunos sem colete devem retirar um colete, aos colegas;</li> <li>- Os alunos que retirarem um colete devem ficar com o mesmo, e trocar de funções com o colega.</li> </ul> <p><b>Variante:</b> diminuição/ aumento do número de alunos com ou sem colete.</p> <p><b>Alunos:</b> Os alunos colocam-se distribuídos pelo espaço de aula. <b>Professor:</b> O professor coloca-se na periferia do espaço de aula</p>				<p><b>1. Mobilização Articular</b></p> <p><b>Rotação do pescoço</b> - De pé, com os braços em extensão, rodar a cabeça para o lado direito e esquerdo.</p> <p><b>Rotação dos ombros</b> - Realizar movimentos circulares para a frente e à retaguarda.</p> <p><b>Rotação do tronco</b> - Rodar o tronco lateralmente.</p> <p><b>Rotação dos pulsos</b> - De pé, com os braços a 90º, juntar as mãos com os dedos cruzados e girar os pulsos para ambos os lados.</p> <p><b>Rotação da cintura</b> - Realizar movimentos circulares para a frente e à retaguarda.</p> <p><b>Rotação dos tornozelos</b> - Realizar movimentos circulares para ambos os lados.</p> <p><b>2. Aquecimento Dinâmico</b> - Velocidade; - Resistência; - Orientação espaço-temporal.</p>			10:10H  10'
P A R T E  F U N D A M E N T A L	<p><b>3. Corrida apanhada</b></p> <p>Os alunos na partida, colocam-se de acordo com a sinalética, distanciados.</p> <p>Os alunos na partida, reagem ao sinal sonoro, partindo em velocidade.</p> <p>Os alunos ao longo da corrida, aceleram e mantêm a velocidade máxima, até à meta.</p> <p>Os alunos mais recuados, devem correr à máxima velocidade, conseguindo apanhar os colegas da frente.</p>		<p><b>3. Corrida apanhada</b></p> <p>Os alunos efetuam corrida de velocidade, tentando apanhar os colegas.</p> <p><b>Condicionantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos organizam-se em colunas, distanciando-se do colega da frente;</li> <li>- O primeiro aluno coloca-se de acordo com a sinalética, pronto a efetuar a corrida de velocidade, assim como o colega distanciado;</li> <li>- Os alunos devem partir ao sinal sonoro, sendo que o aluno distanciado deve tentar apanhar o colega, tocando neste.</li> </ul> <p><b>Variante:</b> diminuir/ aumentar a distância entre os alunos.</p> <p><b>Alunos:</b> Os alunos colocam-se em 4 colunas. <b>Professor:</b> O professor coloca-se na periferia do espaço de aula.</p>				<p><b>3. Corrida apanhada</b></p> <p><b>Partida</b> - Reação ao estímulo sonoro.</p> <p><b>Aceleração</b> - Ligeira inclinação do corpo à frente; - Impulsão dos membros inferiores, com o apoio energético dos pés no solo; - Aceleração à máxima velocidade; - Com o aumento da velocidade, retomar a posição vertical.</p> <p><b>Manutenção da velocidade máxima Perda de velocidade e chegada</b></p>			10:20H  10'
	<p><b>4. Corre ao sinal sonoro</b></p> <p>Os alunos na partida, colocam-se de acordo com a sinalética, prontos para reagir ao sinal sonoro.</p> <p>Os alunos na partida, reagem ao sinal sonoro, partindo em velocidade.</p> <p>Os alunos ao longo da corrida, aceleram e mantêm a velocidade máxima, até à meta.</p> <p>Os alunos chegados à meta, trocam uma peça do puzzle, conseguindo colocar a mesma no local correto.</p>		<p><b>4. Corre ao sinal sonoro</b></p> <p>Os alunos efetuam corrida de velocidade, com a partida condicionada, em equipas.</p> <p><b>Condicionantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos devem partir em velocidade, do local assinalado;</li> <li>- Para iniciar a partida, reagem a estímulos sonoros diferentes, como exemplo, à voz do professor, ao apito ou a palmas.</li> <li>- Chegados à metra, cada aluno tem a oportunidade de alterar uma peça do puzzle, que se encontra na meta;</li> <li>- Ganha a equipa que conseguir alterar todas as peças, de forma a completar o puzzle corretamente.</li> </ul> <p><b>Variante:</b> delimitar o tempo para construir o puzzle; permitir alterar 2 peças do puzzle.</p> <p><b>Alunos:</b> Os alunos colocam-se em 4 colunas. <b>Professor:</b> O professor coloca-se na periferia do espaço de aula.</p>				<p><b>4. Corre ao sinal sonoro</b></p> <p><b>Partida</b> - Reação ao estímulo sonoro.</p> <p><b>Aceleração</b> - Supracitados acima.</p> <p><b>Manutenção da velocidade máxima Perda de velocidade e chegada</b></p>			10:30H  10'

<p><b>5. Corrida de estafetas</b></p> <p>Os alunos transmissores do testemunho, correm à máxima velocidade, até à transmissão do mesmo.</p> <p>Os alunos transmissores do testemunho, transferem o mesmo, utilizando a técnica de transmissão descendente.</p> <p>Os alunos recetores, aguardam o aviso sonoro "vai" preparando o braço recetor.</p>	<p><b>5. Corrida de estafetas</b></p> <p>Os alunos efetuam corrida de estafetas, utilizando a técnica de transmissão do testemunho descendente.</p> <p><b>Condicionantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos colocam-se distanciados pela sinalização (uns à frente dos outros);</li> <li>- O aluno que se encontra mais recuado, inicia a corrida com o objetivo de fazer a transmissão do testemunho, ao colega que se encontra à sua frente;</li> <li>- Na aproximação ao colega, efetua o aviso sonoro "vai" e o colega prepara o braço, para a realização da transmissão do testemunho na técnica descendente.</li> </ul> <p><b>Variante:</b> adicionar a zona de transmissão do testemunho.</p> <p><b>Alunos:</b> Os alunos colocam-se em 4 colunas.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se na periferia do espaço de aula.</p>	<p><b>5. Corrida de estafetas</b></p> <p>Técnica de transmissão do testemunho descendente</p> <p><b>Transmissor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida à máxima velocidade;</li> <li>- Transmissão do testemunho com a mão contrária à do recetor;</li> <li>- Transmissão do testemunho de cima para baixo.</li> </ul> <p><b>Recetor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida constante na receção do testemunho, com o olhar dirigido para a frente;</li> <li>- Extensão da mão que recebe o testemunho à retaguarda, após o sinal "vai";</li> <li>- Receção do testemunho com a palma da mão virada para cima.</li> </ul>	<p>10:40H</p> <p>10'</p>
<p><b>6. Situação de jogo 2 x 1 (Basquetebol)</b></p> <p>Os alunos com bola, efetuam passe de peito, direcionando a bola para o peito do colega.</p> <p>Os alunos com bola, efetuam passe picado, embatendo a bola no solo perto do colega.</p> <p>Os alunos com bola, efetuam drible de progressão, progredindo no espaço de jogo.</p> <p>Os alunos com bola, efetuam drible de proteção, para manterem a posse da mesma perante os colegas.</p> <p>Os alunos com bola, efetuam o lançamento em apoio, colocando a bola dentro do cesto.</p>	<p><b>6. Situação de jogo 2 x 1 (Basquetebol)</b></p> <p>Os alunos em meio-campo efetuam situação de jogo condicionado 2 x 1.</p> <p><b>Condicionantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos colocam-se em 3 colunas (2 colunas na linha do meio-campo e 1 coluna dentro da área de jogo);</li> <li>- Os alunos na linha do meio-campo partem com posse de bola, em direção ao cesto;</li> <li>- O aluno dentro da área de jogo assume a posição defensiva, evitando que os colegas convertam pontos no cesto.</li> </ul> <p><b>Variante:</b> situação de jogo 3 x 2.</p> <p><b>Alunos:</b> Os alunos colocam-se distribuídos pelas 12 colunas, do espaço de jogo.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se na periferia do espaço de aula.</p>	<p><b>6. Situação de jogo 2 x 1 (Basquetebol)</b></p> <p><b>Passe de peito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Segurar a bola com as duas mãos;</li> <li>- Extensão dos braços e rotação dos pulsos;</li> <li>- Direcionar o passe para o peito do colega.</li> </ul> <p><b>Passe picado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Segurar a bola com as duas mãos;</li> <li>- Extensão dos braços e rotação dos pulsos;</li> <li>- Embater a bola no solo perto do colega.</li> </ul> <p><b>Drible de Progressão</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mão aberta, dedos estendidos e afastados, no contacto com a bola;</li> <li>- Drible à frente e ao lado do pé.</li> </ul> <p><b>Drible de Proteção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocação do corpo entre a bola e o adversário;</li> <li>- Centro de gravidade baixo.</li> </ul> <p><b>Lançamento em apoio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos à altura da testa;</li> <li>- Colocação da mão de lançamento por baixo e atrás da bola;</li> <li>- Cotovelo do braço de lançamento a apontar para o cesto;</li> <li>- Extensão dos membros superiores e inferiores.</li> </ul>	<p>10:50H</p> <p>10'</p>
<p><b>7. Situação de jogo 3 x 2 (Basquetebol)</b></p> <p>Os alunos com bola, efetuam passe de peito, direcionando a bola para o peito do colega.</p> <p>Os alunos com bola, efetuam passe picado, embatendo a bola no solo perto do colega.</p> <p>Os alunos com bola, efetuam drible de progressão, progredindo no espaço de jogo.</p> <p>Os alunos com bola, efetuam drible de proteção, para manterem a posse da mesma perante os colegas.</p> <p>Os alunos com bola, efetuam o lançamento em apoio, colocando a bola dentro do cesto.</p>	<p><b>7. Situação de jogo 3 x 2 (Basquetebol)</b></p> <p>Os alunos em meio-campo efetuam situação de jogo condicionado 3 x 2.</p> <p><b>Condicionantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos colocam-se em 5 colunas (3 colunas na linha do meio-campo e 2 colunas dentro da área de jogo);</li> <li>- Os alunos na linha do meio-campo partem com posse de bola, em direção ao cesto;</li> <li>- Os alunos dentro da área de jogo assumem a posição defensiva, evitando que os colegas convertam pontos no cesto.</li> </ul> <p><b>Variante:</b> aumentar as possibilidades de lançamento.</p> <p><b>Alunos:</b> Os alunos colocam-se distribuídos pelas 20 colunas, do espaço de jogo.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se na periferia do espaço de aula.</p>	<p><b>7. Situação de jogo 3 x 2 (Basquetebol)</b></p> <p><b>Passe de peito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supracitados acima.</li> </ul> <p><b>Passe picado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supracitados acima.</li> </ul> <p><b>Drible de Progressão</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supracitados acima.</li> </ul> <p><b>Drible de Proteção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supracitados acima.</li> </ul> <p><b>Lançamento em apoio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Supracitados acima.</li> </ul>	<p>11:00H</p> <p>10'</p>
<p><b>8. Alongamentos</b></p> <p>Os alunos no espaço determinado, realizam os alongamentos, de forma lenta e controlada.</p> <p>Os alunos nos alongamentos, realizam movimentos lentos e controlados, retornando à calma.</p>	<p><b>8. Alongamentos</b></p> <p>No final da aula de atletismo/ basquetebol, os alunos devem efetuar os alongamentos.</p> <p><b>Alunos:</b> Os alunos colocam-se em U à frente do professor.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de pé, de frente para todos os alunos.</p>	<p><b>8. Alongamentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Movimentos lentos e controlados.</li> </ul>	<p>11:10H</p> <p>5'</p>
<p><b>P A R T E</b></p> <p>Os alunos colaboram com o professor, arrumando o material.</p> <p><b>F I N A L</b></p> <p>Os alunos ouvem o professor, respondem às perguntas se questionados, colocando questões no caso de terem dúvidas.</p>	<p><b>9. Arrumação do material</b></p> <p>Balanço/Considerações relativas à aula. Preenchimento da ficha de autoavaliação individual. Entrega dos testes de avaliação.</p> <p>Os alunos deslocam-se em direção ao balneário, de forma a se desequiparem e procederem à sua higienização. No final da aula os pertences pessoais são novamente devolvidos.</p> <p><b>Alunos:</b> Os alunos sentam-se de frente para o professor.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de pé, de frente para todos os alunos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ter cuidado com o material;</li> <li>- Questionamento.</li> </ul>	<p>11:15H</p> <p>15'</p>
<p><b>Observações</b></p> <p>- No caso de alterações climáticas, a aula será lecionada nos mesmos moldes, em meio Pavilhão.</p>			