

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Secundária Nuno Álvares**  
**O Impacto da Qualidade do Sono no Desempenho**  
**Escolar e na Aptidão Física de Alunos do Ensino**  
**Secundário**

**Versão Final Após Defesa**

**Beatriz Catarino Moura**

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

Orientador: Prof. Doutor António Carlos Bettencourt Sousa

**agosto de 2025**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Beatriz Catarino Moura, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13768 do 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 referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 20/08/2025

*Beatriz Moura*



## **Agradecimentos**

Aos meus pais, que foram, mesmo que longe, os impulsionadores nos dias mais difíceis e os meus pilares.

Aos meus avós, que nunca me deixaram esquecer do orgulho que têm por mim.

À restante família, madrinha, afilhada, prima e tios pela preocupação constante durante este percurso.

Ao Professor Doutor António Sousa, pelo profissionalismo e acompanhamento exímio no decorrer deste estágio e elaboração do relatório.

À Professora Catarina, pela orientação e ajuda prestada a toda a hora, pela confiança depositada em todas as tarefas, e pelos conselhos sábios. A professora que serei no futuro foi, em parte, moldada por si.

Aos meus alunos fantásticos por colaborarem em todos os momentos e por terem sido um desafio constante que me fez crescer em todos os aspetos. Levo um pouco de cada um no coração.

Aos grandes amigos, Ana e Ricardo, por terem sido os “pais” ao longo destes anos, acreditando em mim e incentivando-me a ser melhor dia após dia. Obrigada pelo vosso ombro amigo!

Aos meus melhores amigos, Maria, Inês e Miguel, por terem demonstrado confiança em mim e serem os amigos que acompanham todas as fases, mesmo quando surgem dificuldades.

Aos restantes professores e funcionários que tive o privilégio de me cruzar durante a minha passagem pelo AENACB, o meu obrigada pelo acolhimento afetuoso.

Aos colegas de curso, que foram uma auxílio frequente durante os últimos anos.

Obrigada!



## **Resumo**

O presente documento foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular do Estágio Pedagógico, inserida no 2º Ciclo de Estudos de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior. Este percurso foi realizado na Escola Secundária Nuno Álvares, pertencente ao Agrupamento de Escolas Nuno Álvares, em Castelo Branco. O Relatório de Estágio contempla duas partes, a primeira conta com a descrição detalhada e análise de todo o ano letivo, desde o planeamento, à lecionação, auxílio no Desporto Escolar e Direção de Turma. A segunda parte, refere-se ao Projeto de Investigação, onde foi alvo de estudo o impacto da qualidade do sono no desempenho escolar e aptidão física de alunos do Ensino Secundário.

## **Palavras-chave**

Estágio Pedagógico; Educação Física; Qualidade do Sono; Desempenho Escolar; Aptidão Física



## **Abstract**

This document was prepared within the scope of the Pedagogical Internship Curricular Unit, included in the 2nd Cycle of Master's Studies in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the University of Beira Interior. This route was carried out at Nuno Álvares Secondary School, belonging to the Nuno Álvares School Group, in Castelo Branco. The Internship Report comprises two parts, the first contains a detailed description and analysis of the entire school year, from planning to teaching, assistance with School Sports and Class Management. The second part refers to the Research Project, where the impact of sleep quality on the academic performance and physical fitness of high school students was studied.

## **Keywords**

Pedagogical Internship; Physical education; Sleep Quality; School Performance; Physical Fitness



# Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	v
<b>Resumo</b> .....	vii
<b>Abstract</b> .....	ix
<b>Lista de Tabelas</b> .....	xiv
<b>Lista de Acrónimos</b> .....	xvi
<b>Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica</b> .....	1
<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>2. Contextualização</b> .....	2
<b>2.1. Escola</b> .....	2
<b>2.2. Grupo de Educação Física</b> .....	4
<b>2.3. Professor Estagiário</b> .....	5
<b>3. Intervenção</b> .....	6
<b>3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem</b> .....	6
<b>3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico</b> .....	6
<b>3.1.1.1. Princípios Base</b> .....	7
<b>3.1.1.2. Planeamento</b> .....	9
<b>3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem</b> .....	10
<b>3.1.1.4. Avaliação</b> .....	11
<b>3.1.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário</b> .....	12
<b>3.1.2.1 Princípios Base</b> .....	13
<b>3.1.2.2 Planeamento</b> .....	15
<b>3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem</b> .....	17
<b>3.1.2.4 Avaliação</b> .....	17
<b>3.2 Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade</b> .....	19
<b>3.2.1 Desporto Escolar</b> .....	19

<b>3.2.2</b>	<b>Intervenção na Escola</b> .....	21
<b>3.2.3</b>	<b>Direção de Turma</b> .....	22
<b>3.2.4</b>	<b>Integração no Meio</b> .....	24
<b>3.3</b>	<b>Área III – Desenvolvimento Profissional</b> .....	25
<b>4</b>	<b>Reflexão Final</b> .....	25
<b>5</b>	<b>Referências</b> .....	27
<b>Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica</b> .....		30
<b>1.</b>	<b>Introdução</b> .....	30
<b>2.</b>	<b>Metodologias</b> .....	32
<b>3.</b>	<b>Resultados</b> .....	36
<b>4.</b>	<b>Discussão</b> .....	39
<b>5.</b>	<b>Conclusão</b> .....	40
<b>6.</b>	<b>Referências</b> .....	41
<b>Anexos</b> .....		43



## Lista de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Descrição da Amostra de Estudo. ....	32
<b>Tabela 2</b> - Média, desvio-padrão e nível de significância para as variáveis de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, senta e alcança, vaivém e milha em relação à qualidade de sono. ....	36
<b>Tabela 3</b> - Média, desvio-padrão e nível de significância para as disciplinas de Educação Física, Português e Matemática em relação à qualidade de sono. ....	36
<b>Tabela 4</b> - Correlações entre a Aptidão Física (Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal, Senta e Alcança, Vaivém e Milha) e as disciplinas (Educação Física, Português e Matemática) com a qualidade de sono. ....	37
<b>Tabela 5</b> - Média, desvio-padrão e nível de significância para as variáveis de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, Senta e alcança, Vaivém e Milha em relação às horas de sono. ....	38
<b>Tabela 6</b> - Média, desvio-padrão e nível de significância para as disciplinas de Educação Física, Português e Matemática em relação às horas de sono.....	38



## **Lista de Acrónimos**

AD – Avaliação Diagnóstica

AE – Aprendizagens Essenciais

AENACB – Agrupamento de Escolas Nuno Álvares Castelo Branco

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

DE – Desporto Escolar

DGE – Direção Geral de Educação

DT – Direção de Turma

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESNA – Escola Secundária Nuno Álvares

GEF – Grupo de Educação Física

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OC – Orientadora Cooperante

PA – Plano de Aula

PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PAT – Plano Anual de Turma

PE – Professor Estagiário

PSQI – Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh

UBI – Universidade da Beira Interior

UD – Unidade Didática



# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico (EP), inserida no plano de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, correspondente ao 2.º Ciclo de Estudos da Universidade da Beira Interior (UBI). Este documento tem como finalidade a apresentação e análise crítica das atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo de 2024/2025, no contexto do EP, realizado na Escola Secundária Nuno Álvares (ESNA), localizada na cidade de Castelo Branco.

O estágio foi desenvolvido sob a supervisão da Professora Catarina Nunes dos Santos Sequeira, Orientadora Cooperante (OC) da instituição de acolhimento, e sob a orientação do Professor Doutor António Carlos Sousa, em representação da UBI.

Este relatório encontra-se estruturado em duas partes fundamentais: a primeira dedicada à intervenção pedagógica, enquanto PE no contexto real de ensino; e a segunda centrada na investigação desenvolvida ao longo do estágio, sob o título “O Impacto da Qualidade do Sono no Desempenho Escolar e na Aptidão Física de Alunos do Ensino Secundário”.

No que se refere ao Capítulo I – Intervenção Pedagógica, é realizada uma introdução ao contexto educativo onde decorreu o estágio, com a devida caracterização da escola, do Grupo de Educação Física (GEF), e uma reflexão sobre o papel do Professor Estagiário (PE) neste processo formativo. Seguidamente, procede-se à descrição da intervenção pedagógica nos diferentes níveis de ensino, 2.º ciclo, 3.º ciclo e ensino secundário, abordando-se aspetos centrais como os princípios orientadores da prática pedagógica, o planeamento, os processos de ensino/aprendizagem e os mecanismos de avaliação utilizados.

Ainda no âmbito da intervenção pedagógica, é dada especial atenção à relação estabelecida com a comunidade escolar e à participação ativa em diversas tarefas do contexto escolar, com destaque para a colaboração no Desporto Escolar (DE), o exercício de funções associadas à Direção de Turma (DT), bem como outras tarefas inerentes à integração e envolvimento no ambiente educativo. Esta parte do relatório culmina com uma reflexão crítica e pessoal sobre a experiência vivenciada, enfatizando o contributo do estágio para o

desenvolvimento de competências profissionais e pessoais enquanto futura professora de Educação Física.

Relativamente ao Capítulo II – Investigação e Inovação Pedagógica, inicia-se com a apresentação do tema de investigação e os objetivos do estudo, seguindo-se a descrição pormenorizada da metodologia adotada. Neste âmbito, são apresentados a caracterização da amostra, os procedimentos de recolha de dados e os métodos utilizados na análise e tratamento da informação recolhida. Esta investigação procurou explorar de forma sistemática a relação entre a qualidade do sono, o desempenho académico e os níveis de aptidão física dos alunos do ensino secundário.

Em síntese, este relatório visa documentar, refletir e fundamentar, de forma crítica todas as vivências, aprendizagens e práticas pedagógicas desenvolvidas durante o EP, permitindo, assim, evidenciar o percurso formativo enquanto PE.

## **2. Contextualização**

### **2.1. Escola**

O presente EP foi desenvolvido na ESNA, localizada na cidade de Castelo Branco. Esta instituição de ensino constitui a escola-sede do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares de Castelo Branco (AENACB), o qual integra um conjunto de oito estabelecimentos escolares que oferecem uma resposta educativa diversificada, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário, incluindo também ensino profissional.

O AENACB é composto pelas seguintes unidades orgânicas: ESNA, Escola Básica e Jardim de Infância Cidade de Castelo Branco, Escola Básica Faria de Vasconcelos, Escola Básica Nossa Senhora da Piedade, Escola Básica da Boa Esperança, Jardim de Infância da Boa Esperança, Escola Básica e Jardim de Infância de Malpica do Tejo e Escola Básica e Jardim de Infância de Escalos de Baixo. Esta distribuição territorial e pedagógica assegura uma cobertura abrangente das diferentes etapas do percurso educativo, promovendo a continuidade e a articulação curricular entre ciclos.

A estrutura de gestão do agrupamento é assegurada por diversos órgãos, de acordo com a legislação em vigor, designadamente: a Direção, o Conselho Geral, o Conselho Pedagógico e o Conselho Administrativo. A Direção é o órgão executivo máximo, sendo composta pelo

diretor, pela subdiretora e por três adjuntos. Já o Conselho Geral é responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade do AENACB, garantindo a participação dos diversos intervenientes da comunidade educativa.

O Conselho Pedagógico tem como principal missão a coordenação e supervisão pedagógica, bem como a orientação e acompanhamento do processo de ensino e aprendizagem. É igualmente responsável pela promoção da formação contínua dos docentes e do pessoal não docente. Este órgão é presidido pelo diretor do agrupamento e integra os coordenadores dos diferentes departamentos curriculares e pedagógicos, nomeadamente:

- Departamento de Português;
- Departamento de Línguas Estrangeiras;
- Departamento de Ciências Sociais e Humanas;
- Departamento de Matemática e Informática;
- Departamento de Ciências Experimentais;
- Departamento de Expressões;
- Departamento de Educação Pré-Escolar;
- Departamento de Educação Especial;
- Coordenação dos Diretores de Turma (2º Ciclo, 3º Ciclo e Ensino Secundário);
- Departamento dos Cursos Profissionais e Educação e Formação de Adultos.

A oferta educativa do AENACB é vasta e abrange diferentes níveis e percursos formativos. No que respeita à ESNA, esta integra uma turma por cada ano de escolaridade do 3º Ciclo (7º, 8º e 9º anos), e várias turmas do ensino secundário. No âmbito do ensino secundário regular, são oferecidos os cursos de Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades. Em paralelo, no domínio do ensino profissional, os alunos têm à sua disposição os cursos de Técnico de Turismo e de Técnico Auxiliar de Saúde.

O Projeto Educativo do AENACB, em vigor desde o ano letivo 2021/2022 até à atualidade, assenta em três pilares fundamentais: Visão, Missão e Valores. A Visão do agrupamento centra-se na construção de um modelo de escola inclusiva, que proporcione a cada aluno um percurso formativo adequado às suas necessidades. A Missão procura garantir que a escola seja um espaço plural, inovador, atrativo, transparente e organizado de forma eficiente, promovendo o desenvolvimento pessoal e profissional de todos os seus agentes

educativos, bem como o estabelecimento de parcerias significativas. No que respeita aos Valores, destacam-se a valorização da cultura do agrupamento, a realização pessoal e profissional, a justiça, a cooperação, o diálogo, a liberdade, a solidariedade, a igualdade de oportunidades e a promoção do mérito, do esforço e da exigência.

Em termos infraestruturais, a ESNA dispõe de diversos espaços desportivos que permitem o desenvolvimento das aulas de Educação Física (EF) com qualidade e diversidade. Estes espaços incluem: o Ginásio Grande, os Polidesportivos 1, 2, 3.1 e 3.2, bem como um Miniginásio, utilizado especialmente para aulas de dança, atividades gimnodesportivas e aplicação da bateria de testes da plataforma FitEscola. Cada um destes espaços possui características específicas que condicionam as modalidades que neles podem ser lecionadas. Por exemplo, no Ginásio Grande é possível lecionar dança, ao passo que tal não se verifica no Polidesportivo 3.1, por limitações ao nível das condições do espaço.

Estes espaços estão hierarquizados segundo um critério de qualidade, estabelecendo-se uma escala de prioridade de utilização. Assim, do mais para o menos qualificado, a ordem é a seguinte: Ginásio Grande, Polidesportivo 2, Polidesportivo 1, Polidesportivo 3.1 e, por fim, Polidesportivo 3.2. Esta hierarquização permite que, em caso de indisponibilidade do espaço originalmente atribuído (por exemplo, devido a condições meteorológicas adversas), o professor que ocupa um espaço de nível inferior possa recorrer a um espaço de nível superior que esteja disponível.

No que diz respeito aos recursos materiais, a ESNA encontra-se bem equipada para o ensino de uma ampla variedade de modalidades desportivas. Entre os materiais disponíveis contam-se bolas de basquetebol e voleibol, redes e postes para a prática de voleibol e corfebol, colunas de som para aulas de dança, colchões e praticáveis, entre outros. Estes recursos contribuem de forma significativa para a diversidade metodológica e a qualidade pedagógica das aulas de EF, permitindo a adequação das atividades às diferentes competências motoras e interesses dos alunos.

## **2.2. Grupo de Educação Física**

O GEF está inserido no Departamento de Expressões, juntamente com outras disciplinas. Inserem-se neste departamento tanto o Grupo 260 (2º e 3º ciclo), como o Grupo 620 (Ensino Secundário). O GEF é constituído por dezassete professores, cinco do Grupo 260 e doze do Grupo 620. Da sua totalidade apenas três são do género feminino.

O GEF é regido por diversos documentos orientadores que guiam todos os professores da disciplina no que toca aos momentos de avaliação, aos critérios da mesma, aos espaços destinados para as aulas de cada professor, consoante o ciclo de trabalho.

Estes documentos auxiliam no processo ensino-aprendizagem, uma vez que todos os professores trabalham em prol do mesmo objetivo e com base nas mesmas diretrizes, facilitando e tornando o processo de avaliação um elemento igualitário para todos os alunos.

Assim sendo, e com base nestas diretrizes, é o grupo quem decide os testes do FitEscola a serem realizados na escola, de maneira a avaliarem a aptidão aeróbia (Vaivém ou Milha) e a aptidão neuromuscular (Flexões de Braços, Abdominais, Impulsão Horizontal e Flexibilidade dos Membros Inferiores). Estes testes deveriam ser realizados no final de cada período, no entanto o professor realiza os testes quando o espaço desportivo que lhe é destinado o permitir.

Relativamente ao tempo de aula, ficou definido que os alunos deveriam aproveitar o intervalo nas aulas de 100 minutos, contrariamente ao que acontecia em anos anteriores. Têm ainda 5 minutos para equipar após a hora de entrada e saem 5 minutos mais cedo para poderem desequipar e realizar a higiene inerente ao esforço físico.

O GEF conta ainda com um vasto inventário de material desportivo, permitindo que sejam abordadas diversas modalidades nos diferentes espaços, dando aos alunos uma larga gama de contacto com as diferentes modalidades desportivas. O inventário desportivo está presente no Anexo 2.

### **2.3. Professor Estagiário**

Segundo Resende e Pereira (2019), o ano de EP enriquece o PE a diferentes níveis. Existe uma troca de experiências entre o estagiário e os restantes professores, um desenvolvimento dos conhecimentos práticos e pedagógicos para o ensino de EF.

Desde cedo que o desporto está presente na minha vida, mais especificamente na área de natação, no entanto as aulas de EF sempre foram as mais atrativas e com um maior potencial de aprendizagem. Assim, a área da educação foi um dos meus interesses desde o ensino secundário, tornando-se uma certeza durante o 1º ciclo de estudos do Ensino Superior.

Com o decorrer do EP, a autonomia foi aumentando e os equívocos diminuindo, fruto de todo o trabalho realizado. No que diz respeito à intervenção pedagógica, assumi a

responsabilidade, sob orientação e supervisão da OC, do planeamento integral da componente teórico-prática de uma turma do 10º ano. Este planeamento englobou a elaboração do Plano Anual de Turma (PAT), o desenvolvimento das Unidades Didáticas (UD) e a construção detalhada dos Planos de Aula (PA), tendo sido organizado de forma articulada com os objetivos curriculares do ensino da EF e adaptado às características da turma.

Paralelamente, a intervenção com a turma do 12º ano foi partilhada entre as três estagiárias integradas no EP na ESNA, pertencente ao AENACB. A planificação desta turma foi realizada de forma conjunta, promovendo o trabalho em equipa e a partilha de responsabilidades. A lecionação das aulas foi organizada por ciclos de trabalho, ficando cada ciclo de trabalho a cargo de uma das estagiárias. Assim, cada elemento do grupo assumia, de forma rotativa, a responsabilidade pela condução das aulas, garantindo-se, contudo, uma responsabilização partilhada pelas decisões pedagógicas e pelo acompanhamento global da turma.

Importa referir que todo o planeamento inicialmente delineado foi, naturalmente, alvo de reajustes e adaptações ao longo do ano letivo. Estes ajustes foram motivados, sobretudo, por imprevistos decorrentes da calendarização escolar, como a realização de atividades extracurriculares coincidentes com os horários das aulas de EF, exigindo uma reconfiguração pontual das unidades de ensino e dos conteúdos a abordar. Esta flexibilidade no planeamento constituiu, também, uma oportunidade de aprendizagem no que respeita à gestão curricular e à capacidade de resposta a constrangimentos do quotidiano escolar.

### **3. Intervenção**

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

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

O PE teve uma curta presença durante o ano letivo no 2º Ciclo, contactando com duas turmas de 5º ano de escolaridade.

Durante esse contacto com este ciclo de ensino foram assistidas seis aulas do professor titular da turma, Francisco Paula, quatro aulas lecionadas pelas restantes professoras estagiárias e duas aulas lecionadas autonomamente, ambas de ginástica de aparelhos. As aulas observadas foram das turmas 5ºA e 5ºB, da Escola Básica Faria de Vasconcelos, sendo esta uma das escolas pertencentes ao AENACB.

A turma 5<sup>o</sup>A era constituída por vinte alunos, seis do género feminino e doze do género masculino, enquanto a turma do 5<sup>o</sup>B composta por vinte e quatro alunos, dez do género feminino e doze do género masculino.

### **3.1.1.1. Princípios Base**

A Direção Geral da Educação (DGE) conta com diversos documentos que visam regular o processo Ensino-aprendizagem. Entre eles temos o “Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória” (PASEO), homologado pelo Despacho n<sup>o</sup> 6478/2017, de 26 de julho de 2017.

É neste documento que podemos encontrar as linhas orientadoras para que o desenvolvimento curricular de todos os alunos seja o mais consonante possível. Para isso, este demonstra medidas que os estabelecimentos de ensino devem adotar, tanto ao nível do planeamento como a nível da avaliação, interna e externa.

Durante todo o ano, o professor trabalha em prol não só dos conhecimentos da sua área, mas também das áreas de competências que a todos dizem respeito.

Assim, as Aprendizagens Essenciais (AE) referentes ao Ensino Básico, homologadas pelo Despacho n<sup>o</sup> 9644-A/2018, de 19 de julho de 2018, tem por objetivo orientar o processo do planeamento, realização e avaliação, do ensino-aprendizagem. Para além disto, orienta com vista ao desenvolvimento das áreas de competência descritas no “PASEO”.

De acordo com as AE, para o 5<sup>o</sup> ano de escolaridade, é essencial que se recuperem as aprendizagens desenvolvidas no 1<sup>o</sup>ciclo, aperfeiçoando-as ou recuperando-as, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto de objetivos para o 2<sup>o</sup> Ciclo, que são consolidados durante o 6<sup>o</sup> ano, assegurando que os alunos disponham de bases para um posterior desenvolvimento no 3<sup>o</sup> Ciclo (DGE, 2018).

O 2<sup>o</sup> Ciclo conta com objetivos gerais, comuns a todas as áreas no que toca à aquisição de competências:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da Aptidão Física.
7. Conhecer e aplicar cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Por sua vez, ao nível da Área das Atividades Físicas, o aluno deverá desenvolver competências de nível Introdução em três matérias de diferentes das seguintes subáreas:

- Subárea Jogos - Participar em JOGOS, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos;
- Subárea Jogos Desportivos Coletivos – Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol;
- Subárea Ginástica – Solo, Aparelhos, Rítmica;
- Subárea Atletismo – Saltos, Corridas e Lançamentos;
- Subárea Patinagem;
- Subárea Atividades Rítmicas Expressivas – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais;
- Outras – Combate, Natação.

No que à Área da Aptidão Física diz respeito, o aluno deve desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola, para a sua idade e sexo. (DGE, 2018)

Por fim, na Área dos Conhecimentos, o aluno deve identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. (DGE, 2018)

### **3.1.1.2. Planeamento**

O planeamento deve ser uma das maiores preocupações para os professores, no entanto, também pode ser uma das maiores dificuldades (Inácio et al., 2014). Teixeira e Onofre (2009), dizem que para um PE uma das maiores dificuldades é o processo de planear, contudo, essa dificuldade decresce consoante o decorrer dos períodos letivos.

Matos (2010) considera que o processo de planear permite ao professor orientar o processo de ensino de maneira a potencializar aprendizagens significativas nos seus alunos.

Relativamente ao processo de planeamento, este organiza-se em três níveis distintos, estruturados de forma hierárquica e sequencial, do mais geral ao mais específico. Assim, o planeamento contempla, primeiramente, o PAT, seguido pelas UD e, por fim, pelos PA. Esta organização permite uma articulação coerente entre os objetivos globais definidos para o ano letivo e a operacionalização concreta das aprendizagens em cada aula, assegurando a continuidade pedagógica e a adequação dos conteúdos às necessidades e características dos alunos.

O PAT constitui um documento sobre o planeamento a longo prazo, funcionando como uma ferramenta orientadora para o desenvolvimento da prática pedagógica ao longo do ano letivo. Este plano define, de forma sistemática, as modalidades a serem lecionadas, o número estimado de aulas por unidade de ensino e os objetivos específicos a atingir em cada uma delas, tendo como base as AE e a distribuição dos espaços desportivos prevista no Roulement. O PAT permite, assim, ao professor uma visão global e estratégica do percurso formativo a implementar, orientando a organização e gestão do tempo e dos recursos disponíveis.

A UD constitui um instrumento fundamental no processo de planeamento pedagógico, permitindo discriminar de forma detalhada o processo de ensino e aprendizagem a implementar num determinado período de tempo. Este documento contempla a análise diagnóstica da turma, o modelo de avaliação a adotar, bem como as progressões pedagógicas a aplicar ao longo das aulas. A estrutura da UD distribui-se por três fases distintas:

1. Fase de Análise, que inclui o Módulo 1 – Análise da Modalidade em Estruturas de Conhecimento, Módulo 2 – Análise das Condições de Aprendizagem e Módulo 3 – Análise dos Alunos;

2. Fase das Decisões, com os Módulos 4 a 7, respetivamente: Definição, Extensão e Sequência dos Conteúdos, Definição de Objetivos, Configuração da Avaliação e Desenho das Atividades de Aprendizagem / Criação de Progressões de Ensino;
3. Fase de Aplicação, onde se inclui o Módulo 8 – PA.

O PA, incluído no nível anterior, é a aplicação do planeamento numa aula. Este pode ser ajustado e adaptado consoante a avaliação sistemática do professor durante a aula. No PA constam os objetivos que o professor quer alcançar na mesma e os exercícios que, com as suas variantes e aspetos críticos, faz com que os mesmos estejam mais próximos de serem atingidos. Com a elaboração do PA, o processo de ensino durante a aula fica mais claro, não havendo tantas quebras no clima da aula e havendo um maior tempo de atividade por parte dos alunos.

Todo o planeamento realizado para estas turmas foi elaborado pelo professor titular, apenas o PA que implementei foi realizado por mim, com indicações do professor titular relativamente à modalidade a abordar e em que etapa a turma já se encontrava.

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

O processo de ensino-aprendizagem consiste na transmissão de conhecimentos, competências e atitudes do professor para os seus alunos. Este processo representa a concretização prática de todo o planeamento previamente elaborado, traduzindo-se na implementação das estratégias pedagógicas, metodologias de ensino, conteúdos e instrumentos de avaliação definidos. Assim, o ensino-aprendizagem constitui-se como a fase em que o professor dá “vida” ao seu plano de intervenção, adaptando-o às necessidades e características da turma, com o objetivo de promover aprendizagens significativas e contextualizadas.

A aprendizagem é o processo de mudança, através do desenvolvimento de uma nova capacidade ou mudança de atitude. A aprendizagem é usualmente intencional, uma vez que quando realizamos determinada ação o propósito é aprender. Contudo a aprendizagem pode também ser não planeada, por exemplo em atos onde a experiência nos faz aprender (Sequeira, 2012).

Uma vez que o contacto com o 2º Ciclo foi mais reduzido, tornaram-se evidentes as diferenças ao nível da linguagem e do planeamento da aula. Estas diferenças exigiram a necessidade de uma adaptação cuidada na forma de interação pedagógica com os alunos,

tendo em vista a maximização da eficácia do processo de ensino-aprendizagem. Para estes alunos, maioritariamente entre os nove e onze anos de idade, é-lhes difícil manter a concentração durante um longo período e, como tal, o professor tem de ajustar o seu tempo de informação à faixa etária, procurando transmitir informações claras e concisas, de forma rápida e sem termos técnicos muito complexos que possa confundir o raciocínio dos alunos.

No entanto, nesta faixa etária é de realçar o empenho e motivação dos alunos presentes nas aulas, mostrando sempre vontade de aprender e realizar todas as tarefas propostas.

#### **3.1.1.4 Avaliação**

A avaliação nas escolas é uma componente essencial para a melhoria contínua do ensino e da aprendizagem. Em vez de se limitar à verificação de resultados, a avaliação deve ser encarada como um processo formativo e contínuo que apoia o desenvolvimento das competências dos alunos e orienta as práticas pedagógicas dos professores (Black & Wiliam, 1998).

De acordo com o Ministério de Educação, a avaliação deve dividir-se em três níveis: a Avaliação Diagnóstica (AD), a Avaliação Formativa (AF) e a Avaliação Sumativa (AS). A AD é o ponto de partida do professor, é realizada no início do ano letivo ou no início de cada UD. É através dos resultados da mesma que o professor pode planear e definir objetivos adequados para a turma. O Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de julho de 2018, diz que a AF tem um carácter contínuo, dando indicações ao professor para onde direcionar o seu trabalho, ao aluno do seu desempenho e desenvolvimento, mas também permitindo aos pais e encarregados de educação e outras entidades legais autorizadas terem conhecimento do processo de aprendizagem de determinado aluno. A AS é o juízo final sobre as aprendizagens realizadas pelo aluno, transformando-se numa classificação. Essa classificação no 2º Ciclo traduz-se entre os valores 1 e 5.

No AENACB, a avaliação dos alunos do ensino básico segue uma estrutura de ponderações específicas, distribuída da seguinte forma: 80% referente ao domínio dos Conhecimentos e Capacidades e 20% ao parâmetro Compromisso com a Aprendizagem (atitudes). O domínio dos Conhecimentos e Capacidades subdivide-se em três áreas distintas: atividades físicas (relativas ao desempenho nas modalidades lecionadas), conhecimentos teóricos (avaliados através de um teste escrito) e aptidão física (avaliada com base nos protocolos do programa FitEscola).

Importa salientar que esta grelha de ponderações varia consoante o nível de ensino, básico, secundário ou profissional, sendo ajustada de forma a responder às especificidades e necessidades dos alunos de cada ciclo. No caso do ensino básico, observa-se uma valorização relativamente superior do parâmetro Compromisso com a Aprendizagem, partindo do princípio de que os alunos se encontram em processo de consolidação de atitudes e comportamentos adequados ao contexto escolar. Durante este ciclo de ensino, a responsabilidade pela avaliação não foi atribuída ao estagiário, dado que as aulas lecionadas foram pontuais e com o objetivo principal de proporcionar uma experiência introdutória de contacto com a faixa etária em questão.

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

No início do EP foi-me atribuída a responsabilidade pela turma do 10ºE, pertencente ao curso de Ciências Socioeconómicas. A turma do 12ºE ficou sob a responsabilidade partilhada das três estagiárias, sendo desenvolvida uma abordagem conjunta no acompanhamento e leção das aulas.

A turma do 10ºE era composta por vinte e dois alunos, dos quais vinte frequentam regularmente as aulas de EF. Inicialmente, o número de alunos presentes nas aulas era de dezoito, tendo-se registado o ingresso de algumas alunas ao longo do primeiro e início do segundo período letivo. A composição da turma apresenta paridade de género, com onze alunos do sexo feminino e onze do sexo masculino. Trata-se de uma turma caracterizada por alguma agitação durante as aulas, embora mantenha, de forma geral, um comportamento respeitador. Foi evidente o empenho dos alunos nas tarefas propostas, o que se traduziu numa aprendizagem eficaz e num envolvimento positivo com os conteúdos lecionados.

Relativamente à turma do 12ºE, esta integrou vinte e dois alunos, sendo que dezoito se encontram inscritos na disciplina de EF. Uma das alunas ingressou na turma no mês de outubro, oriunda de Angola. Esta turma incluía um aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE), abrangido por Medidas Adicionais, o qual beneficia de um currículo adaptado às suas necessidades. Este aluno participava exclusivamente na disciplina de EF com a restante turma, encontrando-se plenamente integrado, executando os exercícios propostos na íntegra, sem limitações evidentes que comprometam a sua participação nas atividades práticas. O seu desempenho é fruto do forte empenho e da motivação demonstrada ao longo das aulas. No que respeita à composição de género, a turma incluía treze alunas e

nove alunos. Apesar de se verificar, pontualmente, alguma falta de empenho por parte de alguns alunos, observava-se uma preocupação generalizada com o desempenho e com a obtenção de classificações positivas.

### **3.1.2.1 Princípios Base**

O professor deverá reger o seu planeamento de acordo com os objetivos propostos, para cada ano de escolaridade, pelo Ministério da Educação, presentes no documento das AE, homologadas pelo Despacho nº 8476-A/2018, de 31 de agosto de 2018.

De acordo com as AE, para o 10º ano de escolaridade, o foco é a revisão dos conteúdos programáticos lecionados no 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico, permitindo aos alunos experiências em áreas alternativas, um avanço em diversas matérias ou até recordar algo que tenham sentido mais dificuldades (DGE, 2018).

Por outro lado, o Ensino Secundário, assim como referido no 2º Ciclo do Ensino Básico, conta com objetivos gerais, comuns a todas as áreas no que toca à aquisição de competências:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
4. Interesse e apoio perante os esforços dos companheiros, promovendo a entreatajuda para satisfazer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
5. Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos colegas com interesse e objetividade;
6. Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e de grupo, cumprido com empenho as tarefas inerentes;
7. Combinar com os colegas as decisões e tarefas do grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

Ao nível da Área das Atividades Físicas, o aluno deverá desenvolver competências de nível Introdução em cinco matérias e de nível Elementar em uma matéria, de diferentes das seguintes subáreas:

- Subárea Jogos Desportivos Coletivos (duas matérias) – Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol;
- Subárea Ginástica (uma matéria) – Solo, Aparelhos, Rítmica;
- Subárea Atletismo, Patinagem e Raquetas e Outras (duas matérias);
- Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (uma matéria) – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais;
- Outras – Combate, Natação, Orientação, Jogos Tradicionais Populares.

No que à Área da Aptidão Física diz respeito, o aluno deve desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola, para a sua idade e sexo (DGE, 2018).

Por fim, na Área dos Conhecimentos, o aluno deve saber relacionar a Aptidão Física e Saúde, interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e atividades físicas ao longo do tempo e na atualidade e, ainda, conseguir prestar socorro a uma vítima em paragem cardiorrespiratória (DGE, 2018).

Relativamente ao 12º ano de escolaridade, as AE indicam que neste ano de escolaridade é dada continuidade ao definido no ano de escolaridade anterior, permitindo a cada turma a opção pelas matérias que pretendem aperfeiçoar ou desenvolver, estando também garantido a possibilidade de descobrir outras atividades.

No que toca aos objetivos gerais, estes são equivalentes aos expostos no 10º ano de escolaridade.

Na Área das Atividades Físicas, deverão ser desenvolvidas seis modalidades, três de nível Introdução e três do nível Elementar, de diferentes subáreas:

#### Subdomínios Obrigatórios (4 matérias)

- Subárea Jogos Desportivos Coletivos (duas matérias) – Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol;
- Subárea Ginástica e Atletismo (uma matéria) – Solo, Aparelhos, Rítmica;
- Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (uma matéria) – Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais.

### Subdomínios de Opção (2 matérias)

- Subárea Patinagem;
- Subárea Raquetas;
- Outras – Luta ou Judo, Natação, Atividades de Exploração de Natureza, Jogos Tradicionais Populares.

Dentro da Área da Aptidão Física, é expectável que o aluno desenvolva capacidades motoras comprovando aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável do programa FitEscola, consoante a sua idade e género (DGE, 2018).

Por fim, a Área dos Conhecimentos espera-se que o aluno conheça e utilize métodos e meios de treinos mais adequados ao desenvolvimento das diversas capacidades motoras, sabendo dosear a intensidade e duração do esforço e respeitando os princípios base do treino (DGE, 2018).

#### **3.1.2.2 Planeamento**

O planeamento é um requisito fundamental para que os professores possam adotar práticas pedagógicas eficazes. A ação de planear constitui uma oportunidade para estabelecer conexões entre as aulas já lecionadas, as características dos alunos e o contexto educativo em que se insere a prática do professor (Hall & Smith, 2006).

Deste modo, o planeamento pode ser entendido como um processo de antecipação, organização e orientação das atividades de ensino e aprendizagem. Trata-se de um instrumento de natureza didático-metodológica que visa apoiar a tomada de decisões por parte do professor, com vista à concretização dos objetivos previamente definidos (Castro, 2011).

Este processo assume um papel central na dinâmica do ensino e da aprendizagem, estruturando-se em diferentes níveis: planeamento macro, meso e micro, correspondendo, respetivamente, ao PAT, à UD e ao PA (Pacheco, 2023).

Os planeamentos realizados para as turmas do Ensino Secundário foram efetuados com base nas AE referentes a cada ano de escolaridade.

Relativamente ao 10ºE, foram abordadas seis modalidades durante o ano letivo, com a adição de algumas aulas de modalidades que não constavam no PAT inicialmente elaborado.

Foram lecionadas aulas de Voleibol, Basquetebol, Dança, Ginástica Acrobática, Badminton e Atletismo, para além disto, o Andebol e a Orientação também foram alvos de exploração por parte dos alunos, dando-lhes experiência em diversas modalidades.

No âmbito da implementação do PAT, procedeu-se a uma distribuição equitativa do número de aulas por modalidade. Contudo, verificaram-se discrepâncias entre o número de aulas inicialmente previstas e aquelas efetivamente lecionadas. Estas diferenças deveram-se, essencialmente, à participação da turma em atividades extracurriculares realizadas durante o horário letivo, bem como a condições climatéricas adversas que inviabilizaram a utilização dos espaços habitualmente destinados à prática. Sempre que tal se revelava exequível, procurou-se recorrer a espaços alternativos que permitissem a abordagem de alguma das modalidades previstas no planeamento. No entanto, essa possibilidade nem sempre se concretizou, sendo frequente que apenas a biblioteca estivesse disponível para utilização.

Relativamente à turma do 12ºE, o PAT foi elaborado em colaboração com as restantes estagiárias, tendo sido planeadas e implementadas seis modalidades distintas: Voleibol, Basquetebol, Badminton, Dança, Orientação e Atletismo. Em conformidade com as AE, três dessas modalidades foram lecionadas ao nível Elementar, enquanto as restantes foram desenvolvidas segundo o nível de Introdução.

Com base no PAT, foram executadas as diferentes UD's, sendo nestas, expostos pontos como a avaliação, as condições materiais e espaciais da escola, a análise dos alunos da turma e propostas de exercícios referentes e adequados à modalidade.

Na fase final do processo de planeamento, eram elaborados os PA, estruturados em três partes distintas: inicial, fundamental e final. A fase inicial compreendia o acolhimento dos alunos, a marcação de presenças, a apresentação dos objetivos da aula e a realização do aquecimento, tanto geral como específico, em função da modalidade em causa. A etapa seguinte, correspondente à fase fundamental, integrava a execução de exercícios práticos diretamente relacionados com os objetivos definidos para a aula, devidamente ajustados ao nível de desempenho e às capacidades dos alunos. Importa referir que esta fase do plano está sujeita a frequentes reajustes durante a sua implementação, uma vez que a execução dos exercícios nem sempre decorre conforme o previsto. Assim, a capacidade de adaptação rápida e eficaz revela-se uma competência essencial no desempenho profissional do professor.

### **3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem**

O processo de ensino-aprendizagem no Ensino Secundário requer estratégias distintas das utilizadas no Ensino Básico. É expectável que neste ciclo de ensino os alunos já tenham uma capacidade de concentração mais elevada e que o sentido de compreensão seja superior. Por isso, as aulas são planeadas de forma diferente e logo o seu início difere para o 2º ciclo. Enquanto no 2º ciclo os alunos iniciavam a aula fora do ginásio, com a entrega do saco de valores e entravam de forma ordeira numa fila, os alunos do Ensino Secundário já se dirigem autonomamente ao espaço de aula e têm a capacidade de aguardar pelo professor de forma serena.

Todavia, o nível de empenho tende a diminuir conforme o ano de escolaridade aumenta. A turma de 12º ano, mostrou durante todo o ano uma falta de empenho e entusiasmo pelo que lhes estava a ser facultado. Isso resultou em penalizações, que podiam ser facilmente evitadas, no ponto do Compromisso com a Aprendizagem. A meu ver, esta falta de empenho deve-se ao facto de os alunos já tomarem as notas como garantidas por estarem no último ano de escolaridade.

Os alunos da turma de 10º ano, na sua generalidade, mostraram empenho nas tarefas realizadas. Contudo, foi notável a falta de respeito mostrada por certos alunos em determinados momentos. Perante este comportamento, o importante era não alimentar a discussão e chamá-los à razão, por vezes resultava num pedido de desculpas no final da aula.

### **3.1.2.4 Avaliação**

De acordo com Leitão (2013), a avaliação constitui um instrumento fundamental na orientação do processo educativo, permitindo aferir a trajetória pedagógica adotada, reforçá-la ou reajustá-la em função dos objetivos delineados. Neste sentido, a AD, AF e AS assumem um papel determinante no planeamento do professor, contribuindo para validar ou reformular as práticas de ensino com vista à promoção do sucesso educativo.

Segundo os documentos orientadores do GEF, a avaliação na disciplina de EF, no AENACB, apresenta especificidades que variam consoante o ciclo de ensino. No caso do Ensino Secundário, a avaliação é distribuída da seguinte forma: 60% para a área das Atividades Físicas, 20% para os Conhecimentos, 10% para a Aptidão Física e 10% para o Compromisso com a Aprendizagem.

Neste enquadramento, foram avaliadas duas modalidades por período letivo, sendo aplicados testes teóricos nos 1º e 2º períodos. A avaliação teórica do 3º período resultou da média aritmética dos dois testes anteriores, mediante o acordo dos alunos. No que respeita à área da Aptidão Física, foi aplicado o protocolo de testes FitEscola em todos os períodos, sempre que as condições dos espaços desportivos o permitiram. Relativamente à área do Compromisso com a Aprendizagem, esta baseou-se exclusivamente nas atitudes e comportamentos manifestados pelos alunos ao longo do período, sendo de salientar que, mesmo quando o desempenho técnico permitia uma avaliação superior, comportamentos inadequados e perturbadores das aulas implicavam penalizações neste parâmetro.

Na área das Atividades Físicas, cada modalidade foi avaliada com base em três a quatro critérios específicos, atribuídos numa escala de 1 a 5 valores (anexo 6). A soma destes critérios determinava a classificação final do aluno na respetiva modalidade.

A componente dos Conhecimentos foi avaliada através da realização de um teste teórico, com uma escala de 0 a 20 valores, cuja estrutura integrou questões de escolha múltipla, verdadeiro ou falso, e itens de preenchimento de legenda, geralmente associados à identificação de elementos no campo de jogo da modalidade em estudo.

A avaliação da Aptidão Física seguiu os critérios do protocolo FitEscola, tendo como objetivo aferir a capacidade cardiorrespiratória, a força (superior, média e inferior) e a flexibilidade dos membros inferiores dos alunos. Em conformidade com o previamente acordado com a OC no início do ano letivo, os alunos puderam optar entre o teste do Vaivém e o da Milha para a avaliação da capacidade cardiorrespiratória, sem possibilidade de alteração posterior. Para avaliar a força foram utilizados os seguintes testes: flexões de braços (força superior), abdominais (força média) e impulsão horizontal (força inferior). A flexibilidade foi aferida através do teste Senta e Alcança.

A escolha dos testes a aplicar na escola foi determinada pelo GEF, apesar de o protocolo FitEscola incluir outros instrumentos possíveis. Cada teste contribuiu para a nota da Aptidão Física de acordo com a seguinte ponderação: 4% para o teste do Vaivém ou da Milha e 1,5% para cada um dos restantes quatro testes. Conforme estabelecido pelo GEF, os critérios de avaliação dos resultados seguiram uma escala baseada em zonas de desempenho: resultados fora da Zona Saudável correspondiam a 8 valores; resultados dentro da Zona Saudável, a 18 valores; e, no caso de desempenho equivalente ao Perfil Atlético, a 20 valores. Todos os

resultados foram analisados à luz dos valores de referência para idade e género, assegurando uma avaliação justa e representativa do desempenho dos alunos.

No que se refere ao Compromisso com a Aprendizagem, foram avaliadas quatro dimensões: o cumprimento de tarefas (na aula e em casa), a autonomia, a responsabilidade (incluindo pontualidade, assiduidade e material) e o respeito (comportamento). Cada uma destas dimensões tinha uma ponderação de 2,5%, perfazendo os 10% atribuídos a este domínio.

Importa ainda referir que, no início de cada UD, a primeira aula tinha como objetivo realizar uma AD da turma, permitindo orientar o processo de ensino-aprendizagem de forma mais eficaz e adequada às necessidades dos alunos. Os PA subsequentes foram delineados com base nos dados recolhidos nessa avaliação inicial. Contudo, a implementação da UD foi alvo de constantes reajustes, tendo em conta a avaliação contínua das capacidades dos alunos. Por exemplo, na Unidade de Voleibol, quando o planeamento previa a progressão de um jogo reduzido de 3x3 para 4x4, essa transição só era concretizada se os alunos demonstrassem domínio suficiente na situação de 3x3. Caso contrário, mantinha-se o exercício anterior até que os objetivos de aprendizagem estivessem adquiridos/consolidados.

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

### **3.2.1 Desporto Escolar**

O DE, segundo a Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei nº 46/86, de 14 de outubro), tem o papel de promoção de saúde e condição física e é praticado pelos alunos numa vertente de complemento curricular. O Decreto-Lei nº 95/91, de 26 de fevereiro, descreve o DE como um conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação, sendo a participação voluntária e livre, integradas no plano de atividade da escola e sob coordenação do sistema educativo.

No presente ano letivo, o AENACB conta com onze modalidades nas diferentes escolas do agrupamento: Voleibol, Ténis, Badminton, DE Comunidade, DE Escola Ativa, DE Sobre Rodas, Futsal, Boccia, Natação, Xadrez e Ginástica.

Ao longo do ano letivo, tive a oportunidade de experienciar, de forma contínua, o DE no contexto do Grupo-Equipa de Badminton. Paralelamente, durante algumas semanas, acompanhei os treinos do Grupo-Equipa de Ginástica do 1º Ciclo, tendo, inclusive, sido responsável pelo planeamento e pela condução de uma sessão de treino. Participei também

num dos encontros de Ginástica, assim como numa atividade destinada à apresentação de uma pequena coreografia pelo grupo. Nesta última, colaborei na organização e na orientação dos alunos do nosso Grupo-Equipa, prestando-lhes feedback sempre que se revelou necessário.

Relativamente ao Grupo-Equipa de Badminton, tivemos doze alunos inscritos, cinco do género masculino e sete do género feminino. Este grupo treina no pavilhão da Escola Básica Faria de Vasconcelos, e todos os alunos são do escalão de Infantis B. Os treinos decorriam todas as terças-feiras, entre as 15h e as 17h.

Desde o início do ano que tive autonomia total para intervir no mesmo, planeando e lecionando as sessões de treino, colaborando nas diversas competições, e na logística que as mesmas requerem, em termos de autorizações e documentos a serem enviados para os responsáveis.

Em termos de competições o Grupo-Equipa participou em três competições a nível local, participando quatro Grupos-Equipa nas competições: Escola Básica Faria de Vasconcelos, Escola Básica João Roiz, Agrupamento de Escolas da Sertã e Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova, sendo que um dos nossos alunos foi apurado para uma competição a nível distrital, mostrando todo o trabalho e empenho desenvolvido ao longo dos treinos. As competições decorreram na seguinte cronologia:

- 1 - Concentração de Badminton – Infantis B, no dia 16 de janeiro de 2025, na Escola Básica Faria de Vasconcelos, Castelo Branco;
- 2 - Concentração de Badminton – Infantis B, no dia 18 de fevereiro de 2025, na Escola Básica da Sertã;
- 3 - Concentração de Badminton – Infantis B, no dia 16 de maio de 2025, na Escola Básica João Roiz, Castelo Branco;
- 4 - Campeonato Distrital de Badminton – Infantis B, no dia 2 de junho de 2025, na Escola Básica Afonso de Paiva.

As dificuldades mais recorrentes neste grupo eram, sem dúvida, a fraca capacidade dos alunos em lidar com as emoções, principalmente nas derrotas sofridas durante os jogos, tanto em treino como em competição. Enquanto PE, tive de conseguir motivar os alunos e atenuar

algum mau clima no treino que se pudesse criar entre os mesmos. Para isso, foram adotadas estratégias para que esses constrangimentos fossem reduzidos o máximo.

### **3.2.2 Intervenção na Escola**

A intervenção de um professor na escola não passa apenas por lecionar as suas aulas. Durante o ano letivo são realizadas diversas atividades em colaboração com diferentes agentes da comunidade escolar, e enquanto professor, cabe-nos a participação voluntária quando nos é solicitada. Estas atividades têm como objetivo desenvolver laços entre a comunidade escolar e a aprendizagem ou complemento entre várias disciplinas.

No decorrer do ano letivo foram várias as atividades em que estive envolvida, quer na organização, quer na participação com alunos do DE ou das turmas que nos foram destinadas, ou apenas colaborar no acompanhamento dos mesmos.

De realçar que, no dia nove de maio, organizei individualmente uma atividade na ESNA. Em colaboração com os Bombeiros de Castelo Branco, foi realizado um Workshop Suporte Básico de Vida/DAE. Numa perspetiva conjunta, o Núcleo de Estágio de EF, organizou, no dia catorze de fevereiro, igualmente na ESNA, um rastreio de saúde para toda a comunidade escolar (alunos, professores, funcionários).

As atividades na qual estive envolvida e que constavam no Plano Anual de Atividades foram as seguintes:

- **Dia Europeu Sem Carros** – 20 de setembro de 2024, na Escola Secundária Nuno Álvares;
- **Dia Europeu do Desporto na Escola** – 27 de setembro de 2024, na Escola Secundária Nuno Álvares;
- **Dia Nacional da Democracia** – 31 de outubro de 2024, na cidade do Fundão;
- **Mês do Animal** – durante o mês de outubro, na Escola Secundária Nuno Álvares;
- **“Uma turma, um cabaz de Natal”** – durante o mês de dezembro, na Escola Secundária Nuno Álvares;
- **Corta-mato escolar** – 6 de dezembro de 2024, na Escola Básica Cidade de Castelo Branco;
- **Torneio de Voleibol da ESNA** – 17 de dezembro de 2024, na Escola Secundária Nuno Álvares;

- **1º Encontro de Ginástica e Atividades Rítmicas e Expressivas** – 15 de janeiro de 2025, no Pavilhão Albigym;
- **1º Concentração de Badminton** – Infantis – Misto – 16 de janeiro de 2025, no pavilhão Escola Básica Faria de Vasconcelos;
- **Workshop “Do Livro à Música”** – 28 de janeiro de 2025, na biblioteca da Escola Secundária Nuno Álvares;
- **Entrega de Diplomas de Mérito** – 2 de fevereiro de 2025, no Cineteatro Avenida, em Castelo Branco;
- **Megas Escolares** – 3 e 4 de fevereiro de 2025, na Escola Básica Faria de Vasconcelos;
- **Rastreio de Saúde: Diabetes, Pressão Arterial, Avaliação Postural e Avaliação da Pele e Couro Cabeludo** – 14 de fevereiro de 2025, na biblioteca da Escola Secundária Nuno Álvares;
- **2º Concentração de Badminton – Infantis – Misto** – 18 de fevereiro de 2025, no pavilhão da Agrupamento de Escolas da Sertã;
- **Visita de Estudo a Mafra** – 26 de fevereiro de 2025, em Mafra;
- **Comemoração do Dia Mundial da Obesidade – Alimentação: Uma Relação de Amor/Ódio** – 12 de março de 2025, no ginásio da Escola Secundária Nuno Álvares;
- **Futurália** – 27 de março de 2025, em Lisboa;
- **IV Olimpíadas Rayana** – 3 de abril de 2025, em Valência de Alcântara, Espanha;
- **Dia Internacional da Dança** – 29 de abril de 2025, no ginásio da Escola Secundária Nuno Álvares;
- **Concurso “PMate”** – 2 de maio de 2025, na Universidade de Aveiro;
- **Workshop Suporte Básico de Vida/DAE** – 9 de maio de 2025, no ginásio da Escola Secundária Nuno Álvares;
- **3º Concentração de Badminton – Infantis – Misto** – 16 de maio de 2025, no pavilhão da Escola Básica João Roiz, em Castelo Branco;
- **Concentração Distrital de Badminton – Infantis – Misto** – 2 de junho de 2025, no pavilhão da Escola Básica de Afonso de Paiva.

### **3.2.3 Direção de Turma**

O Diretor de Turma desempenha um papel central na organização e acompanhamento do percurso escolar dos alunos, assumindo funções de natureza pedagógica, administrativa e relacional no seio da comunidade educativa. Este professor é responsável pela coordenação

do conselho de turma, promovendo a articulação entre os diferentes professores que intervêm na formação da turma, bem como entre a escola, os alunos e os respetivos Encarregados de Educação.

Do ponto de vista pedagógico, o Diretor de Turma monitoriza o desenvolvimento estudantil e comportamental dos alunos, procurando identificar precocemente dificuldades de aprendizagem, problemas de assiduidade ou comportamentos desviantes, com vista à implementação de estratégias de apoio e de inclusão.

No plano administrativo, compete-lhe a gestão de diversos procedimentos escolares, tais como a organização das reuniões do conselho de turma, o preenchimento de registos escolares, a mediação de conflitos, a emissão de pareceres e a elaboração de relatórios sobre o progresso da turma.

Em termos relacionais, o Diretor de Turma assume a função de mediador entre os diversos intervenientes no processo educativo, fomentando uma comunicação eficaz entre a escola e os Encarregados de Educação, e contribuindo para a construção de um ambiente educativo cooperativo e promotor do sucesso escolar.

Segundo Castro Ferreira (2014), o Diretor de Turma assume uma posição de liderança educativa, sendo a ponte de ligação entre os professores, os alunos e os Encarregados de Educação, promovendo uma relação estruturada e orientada para a participação ativa nas atividades escolares. Zenhas (2006) reforça esta perspetiva, sublinhando a importância da sua atuação enquanto agente dinamizador da comunidade educativa. Já Marques (2002) destaca que, para além das funções mais operacionais, como a gestão de faltas ou a transmissão de informações, o Diretor de Turma deve também promover o desenvolvimento integral do aluno, facilitando a interiorização de atitudes e valores.

No decorrer do meu estágio, tive a oportunidade de acompanhar todas as funções inerentes à Direção de Turma da OC, a professora Catarina, junto da turma do 12.º E, em horários previamente definidos: quartas e quintas-feiras das 10h30 às 11h20, e sextas-feiras das 09h25 às 10h15. Durante estes períodos, desempenhei diversas funções inerentes ao cargo, nomeadamente a gestão e justificação de faltas de presença, a mediação da comunicação entre a escola e os Encarregados de Educação, bem como a elaboração de atas relativas às reuniões do Conselho de Turma.

Esta experiência revelou-se particularmente enriquecedora, permitindo-me compreender com maior profundidade a complexidade e exigência associadas ao desempenho do cargo de Diretor de Turma. Tornei-me familiarizada com a plataforma GIAE, utilizada para o registo de sumários, marcação e justificação de faltas, e lançamento de avaliações por período e por turma.

No que respeita ao comportamento da turma, constatou-se um ambiente globalmente tranquilo, sem ocorrências disciplinares significativas. Contudo, verificou-se uma certa desmotivação por parte dos alunos, justificada pela perceção de que, estando no 12.º ano, as avaliações já se encontrariam definidas, o que se traduziu numa diminuição do empenho nas atividades letivas.

Foi ainda possível participar nas reuniões com os Encarregados de Educação, destacando-se a realização de um encontro individual com uma Encarregada de Educação que não pôde estar presente na reunião de balanço do 1.º Período. Este momento foi fundamental para reforçar a importância da comunicação direta e personalizada com as famílias.

Em suma, a colaboração com a DT permitiu-me consolidar conhecimentos teóricos e desenvolver competências práticas essenciais para o exercício da docência, nomeadamente no que diz respeito à gestão de turma, à comunicação escolar e ao acompanhamento pedagógico dos alunos.

#### **3.2.4 Integração no Meio**

A integração no AENACB revelou-se eficaz e rápida desde o primeiro dia. A OC promoveu uma receção acolhedora e orientadora, proporcionando uma visita guiada às diversas instalações da escola logo no primeiro dia, o que contribuiu significativamente para o conhecimento do espaço físico e da sua organização funcional.

Desde o início do ano letivo, participei ativamente nas reuniões inerentes às funções de PE, sendo reconhecida essa condição de forma clara e efetiva, tanto pela Direção como pelos demais elementos da comunidade educativa.

Este processo de integração institucional constituiu uma mais-valia no percurso formativo do PE, na medida em que potenciou o seu envolvimento nas dinâmicas escolares e

facilitou a construção de relações pedagógicas e profissionais com alunos, docentes e pessoal não docente.

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

A realização deste estágio constituiu uma experiência profundamente enriquecedora, quer do ponto de vista pessoal, quer ao nível do desenvolvimento profissional. Representou uma ponte efetiva entre a componente teórica adquirida ao longo da formação académica e a sua aplicação prática em contexto real de ensino, permitindo a implementação de diversas metodologias e estratégias pedagógicas, bem como a adaptação às características de alunos bem diferenciados.

O contacto direto com alunos de diferentes níveis de ensino, nomeadamente do 2.º ciclo e do ensino secundário, possibilitou a observação de distintas posturas e dinâmicas comportamentais em contexto de sala de aula, contribuindo para o desenvolvimento de competências de gestão de turma e para a tomada de decisões ajustadas a cada realidade educativa.

Paralelamente à componente letiva, a oportunidade de colaborar com a OC, a professora Catarina Sequeira, no desempenho das funções de Diretora de Turma revelou-se igualmente relevante, permitindo um conhecimento mais aprofundado sobre as dimensões administrativa, relacional e organizacional inerentes à profissão do professor.

Assim, é possível afirmar que este estágio se revelou particularmente completo, proporcionando uma visão abrangente e integrada do papel do professor na escola, favorecendo uma formação sólida e alinhada com as exigências da prática educativa contemporânea.

## **4 Reflexão Final**

O EP constitui um momento formativo fulcral no percurso de um futuro professor, e teve como principal finalidade a transposição da teoria apreendida ao longo da formação académica para a prática pedagógica em contexto real. Esta transição encerra, inevitavelmente, um conjunto de desafios e dificuldades que se manifestam em diversas dimensões do processo educativo, nomeadamente ao nível do planeamento, da

implementação das aulas, da gestão dos recursos materiais, do tempo letivo e da dinâmica comportamental dos alunos.

A formação obtida ao longo da Licenciatura em Ciências do Desporto e do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário forneceu uma base teórica sólida e algumas experiências práticas que sustentaram a intervenção pedagógica desenvolvida ao longo do estágio. No entanto, foi sobretudo através da interação direta com os alunos e da vivência das situações concretas ocorridas no quotidiano escolar que emergiram as aprendizagens mais significativas sobre o que verdadeiramente representa lecionar uma aula de EF e a complexidade da sua preparação e condução.

Durante o ano letivo, desempenhei diversas funções destinadas a um professor, sob a supervisão da OC, a professora Catarina Silveira Sequeira. Desde as reuniões preparatórias do início do ano letivo, passando pelo planeamento autónomo da turma do 10ºE e pelo planeamento conjunto da turma do 12ºE, até à coadjuvação em atividades no âmbito do DE e da DT.

As principais dificuldades enfrentadas reportam-se, por um lado, à avaliação dos alunos, uma vez que surgiu, em alguns momentos, a perceção de injustiça na atribuição das classificações, e, por outro, à lecionação da modalidade de dança, área na qual possuía um domínio reduzido de conhecimentos. Esta última revelou-se particularmente exigente numa fase inicial; contudo, a orientação, os feedbacks construtivos e o acompanhamento contínuo por parte da OC permitiram uma evolução notória, o que se refletiu na melhoria do clima de aula aquando da segunda lecionação desta modalidade.

No que se refere ao comportamento dos alunos, também surgiram desafios, nomeadamente com turmas em que se evidenciava um menor envolvimento e interesse pelas atividades propostas ou em que se verificavam episódios de indisciplina e desrespeito para com os colegas e/ou com a figura do professor. Face a estas situações, foi necessário implementar estratégias de gestão do comportamento, como a reorganização dos grupos de trabalho ou a adaptação das tarefas sempre que os exercícios não se revelavam suficientemente apelativos ou motivadores para os alunos.

Importa salientar que o carácter formativo e enriquecedor de um estágio reside, em larga medida, na superação dos obstáculos que vão surgindo ao longo do percurso. É,

precisamente, através dessas dificuldades que se potencia a reflexão, o crescimento profissional e o desenvolvimento de competências pedagógicas mais sólidas, alimentando o desejo constante de melhorar a prática docente.

Simultaneamente, houve aspetos facilitadores no decurso do estágio, com destaque para a relação estabelecida com os alunos, quer da turma atribuída, quer das turmas observadas. Essa interação positiva contribuiu significativamente para a criação de um ambiente propício à aprendizagem, caracterizado por um clima de aula harmonioso e colaborativo.

Em síntese, o ano de estágio representou um período de intensa aprendizagem, de partilha de conhecimentos e de vivências profundamente educativas, que marcaram de forma determinante o meu desenvolvimento enquanto futura profissional da área da EF.

## **5 Referências**

- Black, P., & Wiliam, D. (1998). *Assessment and classroom learning. Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 5(1), 7–74.
- Castro, D. (2011). *Relatório Final de Estágio Escola Secundária José Falcão (Dissertação de Mestrado)*. Universidade de Coimbra.
- de Castro Ferreira, M. S. A. (2014). *O Diretor de Turma no Papel de Líder Intermédio* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa].
- Direção-Geral da Educação. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. <https://www.dge.mec.pt/perfil-dos-alunos>
- Direção-Geral da Educação. (2018a). *Currículo do ensino básico e do ensino secundário – Aprendizagens Essenciais: Educação Física (Anexo III)*.
- Direção-Geral da Educação. (2018b). *Despacho n.º 8476-A/2018 – Homologação das aprendizagens essenciais no ensino secundário. Diário da República, 2.ª série, n.º 168*.

- Hall, T. J., & Smith, M. A. (2006). National Association for Kinesiology and Physical Education in Higher Education. *Teacher Planning, Instruction and Reflection: What We Know About Teacher Cognitive Processes*, pp. 424-442.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(1), 55–67.
- Leitão, I. A. (2013). *Os diferentes tipos de avaliação: avaliação formativa e avaliação sumativa* [Dissertação de mestrado, Universidade NOVA de Lisboa].
- Marques, R. (2002). *O diretor de turma e a relação educativa*. Lisboa: Editorial Presença.
- Matos, M. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2.º ciclo do ensino básico* [Tese de doutoramento não publicada, Universidade Técnica de Lisboa].
- Pacheco, I. (2023). *Relatório de Estágio Pedagógico Escola Secundária Frei Heitor Pinto*. Universidade da Beira Interior.
- Resende, M. S., & Pereira, E. L. (2019). Contribuições do estágio curricular supervisionado para a prática pedagógica de um professor de Educação Física. *Revista Inter Ação*, 44(3), 755–767. <https://doi.org/10.5216/ia.v44i3.54702>
- Sequeira, A. H. (2012). *Introduction to concepts of teaching and learning*. Social Sciences Education e-Journal. <https://ssrn.com/abstract=2150166>
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino: sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. In *El practicum más allá del empleo. Formación vs. training. Una universidad orientada a la formación y al desarrollo personal. Un practicum que responda a dicho propósito: X Symposium Internacional sobre el Prácticum y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitaria* (pp. 1159–1170). Universidad de Santiago de Compostela.
- Zenhas, A. (2006). *O papel do diretor de turma na colaboração escola-família*. Porto: Porto Editora.



## **Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica**

### **O Impacto da Qualidade do Sono no Desempenho Escolar e na Aptidão Física de Alunos do Ensino Secundário**

#### **1. Introdução**

A qualidade do sono tem vindo a assumir um papel central na investigação sobre o desenvolvimento saudável e o desempenho escolar e físico dos estudantes. Durante a infância e a adolescência, fases marcadas por significativas transformações fisiológicas, cognitivas e sociais, o sono desempenha uma função essencial não apenas na regeneração orgânica, mas também na consolidação da memória, na regulação emocional e na manutenção da saúde física (Carskadon, 2011; Gruber et al., 2012). Contudo, os estilos de vida contemporâneos têm conduzido a padrões de sono progressivamente mais irregulares e insuficientes entre os jovens, o que suscita sérias preocupações quanto às implicações negativas deste fenómeno no rendimento escolar e na aptidão física dos estudantes (Wheaton, Ferro & Croft, 2016).

A literatura tem demonstrado, de forma consistente, que a má qualidade do sono está associada a prejuízos significativos ao nível cognitivo e comportamental. Beebe (2011) assinala que a insuficiência de sono adequado se relaciona com dificuldades atencionais, comprometimento da memória de trabalho, diminuição da velocidade de processamento e incremento da impulsividade, fatores que influenciam diretamente o desempenho escolar. Nestes termos, o sono inadequado compromete os processos de aprendizagem, uma vez que interfere nos mecanismos neurológicos responsáveis pela consolidação de conteúdos e pela execução de tarefas cognitivamente exigentes (Krause et al., 2017). Adicionalmente, Shochat, Cohen-Zion e Tzischinsky (2014) evidenciam que a privação de sono em adolescentes está associada a um desempenho inferior em avaliações escolares, maior prevalência de perturbações emocionais e comportamentais, bem como ao aumento do absentismo e do abandono escolar. Estes autores enfatizam que um sono de qualidade é indispensável para a regulação do humor e para a motivação, elementos fundamentais ao sucesso escolar (Dewald-Kaufmann, Oort & Meijer, 2013).

Outro aspeto que merece destaque diz respeito à duração do sono, a qual, segundo Carskadon (2011), tende a diminuir progressivamente durante a adolescência, como consequência de alterações biológicas no ritmo circadiano, mas também devido a pressões de

ordem social e cultural. O autor sublinha que muitos adolescentes não atingem o intervalo recomendado de sete a nove horas de sono por noite, situação frequentemente agravada por comportamentos pouco saudáveis, como o uso intensivo de dispositivos eletrônicos antes de dormir (Cain & Gradisar, 2010). Uma revisão sistemática realizada por Dewald-Kaufmann, Oort e Meijer (2013) concluiu que tanto a quantidade como a qualidade do sono influenciam diretamente o desempenho escolar, sugerindo que intervenções promotoras de um sono mais prolongado e reparador poderão traduzir-se em ganhos significativos no rendimento acadêmico dos alunos.

Para além do domínio cognitivo, o sono exerce um papel crucial na aptidão física dos estudantes. A investigação conduzida por Taheri e Arabameri (2012) demonstrou que a privação do sono compromete a capacidade anaeróbica, a resistência física e o tempo de reação, variáveis determinantes para o desempenho desportivo e para a adoção de um estilo de vida saudável. A recuperação muscular e a regulação hormonal, processos que ocorrem predominantemente durante o sono profundo, são essenciais para a performance física e para a prevenção de lesões (Fullagar et al., 2015). Assim, a carência de sono adequado pode afetar não apenas o rendimento desportivo, mas também a saúde geral dos estudantes, potenciando o risco de desenvolver patologias metabólicas e cardiovasculares (Chaput et al., 2018).

A interligação entre o sono, o desempenho académico e a aptidão física revelam-se, portanto, complexa e multidimensional. A promoção de hábitos de sono saudáveis no contexto educativo configura-se como uma estratégia fulcral para potenciar o desenvolvimento integral dos alunos. Paralelamente, a prática regular de atividade física, aliada a um sono adequado, poderá reforçar os benefícios mútuos, traduzindo-se numa melhoria da concentração, da regulação emocional e do condicionamento físico dos estudantes (Lang et al., 2016; Kredlow, Capozzoli, Hearon, Calkins & Otto, 2015).

Neste contexto, a escola surge como um espaço privilegiado para a promoção de hábitos de vida saudáveis, incluindo a educação para o sono. A compreensão da relação entre sono, sucesso escolar e aptidão física pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de intervenção pedagógica e de políticas educativas mais ajustadas às necessidades reais dos estudantes. Assim, o presente estudo consiste em analisar a relação entre a qualidade do sono e o sucesso escolar, bem como a aptidão física dos adolescentes. Para este estudo tínhamos como hipóteses de estudo: i) os alunos que apresentam uma melhor qualidade do sono demonstrarão um desempenho escolar e físico superior em comparação com aqueles cuja

qualidade do sono é inferior; ii) a baixa qualidade do sono estará associada a um desempenho das capacidades físicas mais deficiente, particularmente em atividades que requerem a aptidão física dos alunos; iii) os alunos que dormem menos horas que as recomendadas apresentarão um rendimento ao nível das capacidades físicas e académicas mais baixo.

## 2. Metodologias

### 2.1 Participantes

Para este estudo foram recrutados 100 alunos (49 alunos do género masculino e 51 alunos de género feminino) do ensino secundário da Escola Secundária Nuno Álvares, com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos. Para a inclusão no estudo, os alunos deveriam cumprir os seguintes critérios: i) frequentar o ensino secundário; ii) inscritos nas disciplinas de Educação Física, Português e Matemática; iii) não possuir qualquer tipo de lesão. Após a aprovação pelo comité de ética da instituição onde o estudo foi conduzido, todos os intervenientes foram devidamente informados acerca da natureza do estudo, das rotinas a executar, das datas das avaliações, do tipo de esforço físico a que seriam submetidos, bem como dos potenciais riscos e efeitos adversos, incluindo possíveis lesões. Foi obtido o consentimento informado por escrito, assinado pelo encarregado de educação dos participantes menores de idade. Os procedimentos do estudo foram conduzidos em conformidade com os princípios e recomendações estabelecidos na Declaração de Helsínquia.

**Tabela 1** - Descrição da Amostra de Estudo.

<b>Género</b>	<b>Idade</b>	<b>Número</b>	<b>Percentagem</b>
<b>Feminino</b>	15 anos	16	51%
	16 anos	20	
	17 anos	12	
	18 anos	2	
	19 anos	1	
<b>Masculino</b>	15 anos	21	49%
	16 anos	15	
	17 anos	13	
	18 anos	0	
	19 anos	0	

## **2.2 Procedimentos**

O presente estudo foi realizado entre o segundo e o terceiro período. Numa fase inicial, procedeu-se à obtenção das autorizações necessárias por parte dos Encarregados de Educação, a fim de permitir a participação dos alunos na investigação. Simultaneamente, foi aplicado um questionário destinado à avaliação da qualidade do sono, o qual foi preenchido em contexto de sala de aula, sob a supervisão do professor responsável pela turma.

Numa segunda fase, recolheram-se os dados relativos ao desempenho escolar dos alunos nas disciplinas de EF, Português e Matemática, tendo-se recorrido ao diretor do AENACB para o acesso às respetivas classificações.

Por fim, foram aplicados os testes de Aptidão Física previstos no programa FitEscola. A aplicação destes testes decorreu em ambiente controlado, com a colaboração dos professores de Educação Física de cada turma. Entre a realização de cada teste, foi assegurado um período de recuperação de cinco minutos.

## **2.3 Procedimento dos instrumentos**

### **2.3.1 Questionário qualidade de sono**

Para a avaliação da qualidade do sono, foi utilizado o Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh (PSQI), desenvolvido por Buysse et al. (1989). Trata-se de um instrumento genérico que tem como objetivo mensurar a qualidade do sono ao longo do último mês. O PSQI permite uma avaliação tanto qualitativa quanto quantitativa do sono e é capaz de discriminar indivíduos com qualidade de sono “boa” ou “má”. Ele é composto por sete domínios, cada um com pontuação que varia de zero a três, resultando num resultado total que pode variar de 0 a 21 pontos. Resultados superiores a 5 indicam uma má qualidade do sono. Os domínios avaliados pelo PSQI são: qualidade subjetiva do sono, que corresponde à perceção individual sobre o próprio sono; latência do sono, que se refere ao tempo necessário para adormecer; duração do sono, relacionada ao tempo total de sono noturno; eficiência habitual do sono, que considera a proporção entre o tempo efetivamente dormido e o tempo total passado na cama; distúrbios do sono, que envolvem fatores que interferem negativamente na qualidade do sono; uso de medicação para dormir; e sonolência diurna, que abrange sintomas como cansaço, falta de disposição e entusiasmo ao longo do dia, afetando o desempenho das atividades rotineiras.

### 2.3.2 Testes do FitEscola

Segundo a Plataforma FitEscola, cada teste possui as suas diretrizes de forma a que a sua aplicação seja concretizada uniformemente em todas as escolas e turmas.

**Teste de Abdominais:** O objetivo do teste é avaliar a resistência muscular da região abdominal. O teste consiste na realização do número máximo de contrações abdominais, realizadas de acordo com uma cadência sonora predefinida. O aluno deita-se em decúbito dorsal (de costas), com os joelhos fletidos a aproximadamente 90 graus, pés apoiados no solo e fixos, e as mãos nas coxas. A partir desta posição, deve elevar o tronco até as mãos passarem os joelhos, regressando depois à posição inicial, com as omoplatas a tocar o solo.

**Teste de Flexões de braços:** O intuito do teste é avaliar a resistência de força dos membros superiores. O teste consiste em realizar o maior número possível de flexões de braços, em conformidade com uma cadência determinada por um sinal áudio que dita o ritmo de execução. O teste tem início com o participante em posição de prancha, com as mãos e os pés em contacto com o chão, os pés afastados e as mãos posicionadas abaixo da linha dos ombros. Os participantes foram instruídos a baixar o corpo até formar um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço, regressando depois à posição inicial. No final é registado o número de flexões que cada aluno conseguiu realizar corretamente.

**Teste de Impulsão horizontal:** O objetivo do teste é avaliar a força explosiva dos membros inferiores. Neste teste, o aluno começa numa posição de pé, com os pés ligeiramente afastados e alinhados com a linha dos ombros e imediatamente atrás de uma linha marcada no chão. De seguida, o aluno realiza um salto na horizontal, procurando atingir a maior distância possível, aterrando com ambos os pés juntos no solo. A distância do salto é medida entre a linha de partida e o calcanhar do pé mais recuado. Para este teste foi considerada a melhor repetição para as duas tentativas realizadas.

**Teste de Senta e Alcança:** O teste de Senta e Alcança consiste em avaliar a flexibilidade posterior (região lombar e os isquiotibiais). Os alunos realizam o movimento de flexão anterior do tronco com ambos os braços estendidos, mantendo uma perna fletida a 90° e a outra estendida, com a planta do pé em contacto com a caixa de medição para ambos os membros.

**Teste da Milha:** O principal objetivo do teste é avaliar a resistência cardiorrespiratório, ou seja, a aptidão aeróbia. O teste inicia com o aluno atrás da linha de partida, e ao sinal de partida, o aluno tenta percorrer a distância de 1609 m no menor tempo possível.

**Vaivém:** O objetivo deste teste é avaliar a aptidão cardiorrespiratória dos alunos. Este teste envolve uma corrida contínua entre 2 linhas de 20 m de distância com sinais sonoros. Os alunos correm entre as duas linhas, e a cada bip devem estar na outra linha contrária. Depois de cerca de 1 min, é transmitido um sinal sonoro que indica o aumento na velocidade, passando os sinais sonoros a serem cada vez mais reduzidos. O nível aumentava a cada minuto. A velocidade de corrida inicial é de 8,5 Km/h, e são efetuados incrementos de 0,5 km/h a cada minuto. Quando os alunos não conseguiam chegar à linha em 2 ocasiões consecutivas, deviam parar, sendo registado o número de voltas completas que cada aluno efetuou.

#### **2.4 Análise e Tratamento de Dados**

A análise estatística dos dados foi realizada com recurso ao software IBM SPSS Statistics, versão 29. A verificação da normalidade das distribuições foi efetuada através do teste de Kolmogorov-Smirnov, dado que a amostra é superior a 30 participantes. Os resultados indicaram que a maioria das variáveis não apresentava uma distribuição normal. Para a caracterização descritiva dos dados, recorreram-se às medidas tradicionais de tendência central, nomeadamente a média e o desvio padrão. Na comparação da qualidade de sono, foi aplicado o teste t para amostras independentes nas variáveis que satisfaziam os pressupostos de normalidade. Para as variáveis que não apresentavam distribuição normal, recorreu-se ao teste de Mann-Whitney, de natureza não paramétrica. A análise das associações entre variáveis foi averiguada através do coeficiente de correlação bivariada de Pearson, quando se tratava de variáveis contínuas com distribuição normal, ou através do coeficiente de Spearman, quando os pressupostos de normalidade não se verificavam. O nível de significância estatística adotado foi de  $p \leq 0.05$ .

### 3. Resultados

**Tabela 2** - Média, desvio-padrão e nível de significância para as variáveis de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, senta e alcança, vaivém e milha em relação à qualidade de sono.

Testes de Aptidão	Qualidade de Sono		p-value	
	Física	Boa		Má
<b>Abdominais</b>		43.09 ± 20.73	43.48 ± 20.96	0.927
<b>Flexões de Braços</b>		18.43 ± 8.77	14.13 ± 8.87	0.013*
<b>Impulsão Horizontal</b>		167.59 ± 39.79	161.63 ± 49.70	0.550
<b>Senta e Alcança</b>		27.31 ± 8.95	25.26 ± 8.31	0.129
<b>Vaivém</b>		58.20 ± 24.01	42.00 ± 19.71	0.031*
<b>Milha</b>		8.53 ± 1.46	8.12 ± 1.40	0.237

\* $p \leq 0.05$

Na Tabela 2, para um nível de significância de 5%, podemos concluir que há uma ligação entre a qualidade de sono e os testes de flexões de braços e vaivém, no entanto, para os testes de abdominais, impulsão horizontal, senta e alcança e milha, não há relação significativa entre a qualidade do sono e os resultados no mesmo.

**Tabela 3** - Média, desvio-padrão e nível de significância para as disciplinas de Educação Física, Português e Matemática em relação à qualidade de sono.

Disciplinas	Qualidade de Sono		p-value
	Boa	Má	
<b>Educação Física</b>	17.17 ± 1.29	16.24 ± 1.27	0.000**
<b>Português</b>	15.94 ± 1.68	11.87 ± 2.07	0.000**
<b>Matemática</b>	15.65 ± 2.30	9.70 ± 2.15	0.000**

\*\* $p \leq 0.01$

Na tabela 3, para um nível de significância de 1%, as classificações de todas as disciplinas têm uma relação significativa com a qualidade de sono. Os alunos com qualidade do sono “Má” apresentam classificações inferiores aos alunos com qualidade do sono “Boa”.

**Tabela 4** - Correlações entre a Aptidão Física (Abdominais, Flexões de braços, Impulsão horizontal, Senta e Alcança, Vaivém e Milha) e as disciplinas (Educação Física, Português e Matemática) com a qualidade de sono.

<b>Variáveis</b>		<b>R</b>
<b>Aptidão Física</b>		
Abdominais		0.144
Flexões de braços		0.250*
Impulsão Horizontal		0.060
Senta e Alcança		0.153
Vaivém		0.358*
Milha		0.150
<b>Disciplinas</b>		
Educação Física		0.343**
Português		0.739**
Matemática		0.798**

\* $p \leq 0.05$ ; \*\* $p \leq 0.01$

Como presente na tabela 4, para níveis de significância de 5% e 1%, os testes de flexões de braços e vaivém apresentam uma correlação linear positiva, ou seja, ambas as variáveis aumentam ou diminuem em conjunto. Isto é, quanto maior a qualidade do sono, melhor será o resultado obtido nestes testes. O mesmo se pode afirmar para as disciplinas de Português, Matemática e Educação Física. Esta última é a que apresenta uma menor relação em comparação às restantes.

**Tabela 5** - Média, desvio-padrão e nível de significância para as variáveis de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, Senta e alcança, Vaivém e Milha em relação às horas de sono.

Testes de Aptidão Física	Horas de sono		p-value
	< 8 horas de sono	≥ 8 horas de sono	
<b>Abdominais</b>	42.90 ± 21.31	43.53 ± 20.50	0.883
<b>Flexões de Braços</b>	15.80 ± 9.26	16.90 ± 8.93	0.478
<b>Impulsão Horizontal</b>	164.68 ± 34.00	164.97 ± 50.81	0.410
<b>Senta e Alcança</b>	25.59 ± 9.07	26.90 ± 8.44	0.328
<b>Vaivém</b>	42.71 ± 21.32	52.13 ± 23.25	0.273
<b>Milha</b>	8.26 ± 1.55	8.36 ± 1.25	0.800

No que concerne à Tabela 5, esta apresenta a relação entre o número de horas de sono e o desempenho nos testes de Aptidão Física. Verificou-se que, em todos os testes, os valores de significância estatística ( $p > 0.05$ ) indicam a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos analisados. Contudo, conforme se observa na tabela, os alunos que referem dormir oito ou mais horas por noite tendem a evidenciar desempenhos ligeiramente superiores face aos que dormem menos de oito horas, ainda que essa diferença não atinja significância estatística.

**Tabela 6** - Média, desvio-padrão e nível de significância para as disciplinas de Educação Física, Português e Matemática em relação às horas de sono.

Disciplinas	Horas de sono		p-value
	< 8 horas de sono	≥ 8 horas de sono	
<b>Educação Física</b>	16.46 ± 1.34	16.93 ± 1.34	0.088
<b>Português</b>	14.22 ± 2.60	13.97 ± 2.88	0.654
<b>Matemática</b>	12.59 ± 3.75	13.14 ± 3.71	0.460

Relativamente à Tabela 6, e de forma congruente com os resultados apresentados na Tabela 5, os valores de significância estatística ( $p > 0.05$ ) assinalam a inexistência de uma relação estatisticamente significativa entre o número de horas de sono diárias e as

classificações obtidas nas diversas disciplinas. À semelhança do verificado nos testes de Aptidão Física, os alunos que referem dormir mais de oito horas por dia tendem a apresentar resultados acadêmicos superiores. Contudo, na disciplina de Português, observa-se uma ligeira inversão desta tendência, sendo que os alunos que dormem menos de oito horas diárias registam classificações mais elevadas.

#### **4. Discussão**

O presente estudo teve com objetivo analisar a relação entre a Qualidade do Sono e o Sucesso Escolar, bem como a Aptidão Física dos adolescentes. Os resultados obtidos no presente estudo apontam para uma associação significativa entre a qualidade do sono e o desempenho acadêmico, bem como, em menor grau, com determinadas variáveis de aptidão física. Estes resultados corroboram com a literatura, que reconhece o papel determinante do sono na consolidação da memória, na regulação emocional e na capacidade de desempenho cognitivo (Beebe, 2011; Krause et al., 2017). Por exemplo, Shochat, Cohen-Zion e Tzischinsky (2014) demonstraram que adolescentes com privação de sono apresentavam desempenhos escolares inferiores e maior propensão a dificuldades emocionais e comportamentais, evidência compatível com as correlações estatisticamente significativas observadas neste estudo para as disciplinas de Português, Matemática e Educação Física em função da qualidade do sono. Na mesma linha de pensamento Lee e Lin (2007) defendem que a qualidade do sono se encontra diretamente relacionada com o desempenho físico dos estudantes, sendo mais provável que alunos com uma boa qualidade de sono obtenham resultados superiores em testes de aptidão física.

No domínio da aptidão física, os resultados revelam uma relação positiva entre a qualidade do sono e o desempenho nos testes de flexões de braços e de vaivém, o que também se encontra alinhado com investigações anteriores. Taheri e Arabameri (2012) demonstraram que a privação de sono afeta negativamente variáveis como a resistência e o tempo de reação, elementos centrais em provas de esforço físico. De igual modo, Fullagar et al. (2015) evidenciam que o sono adequado contribui para a recuperação muscular, equilíbrio hormonal e desempenho desportivo, o que valida as observações do presente estudo em relação à performance física dos alunos com sono de boa qualidade.

Em contraste, a duração do sono, por si só, não revelou uma associação estatisticamente significativa com o desempenho escolar ou físico, ainda que se tenha verificado uma tendência para melhores resultados entre os alunos que dormem oito ou mais

horas por noite. Esta constatação vai ao encontro de estudos como o de Carskadon (2011), que reconhece a redução progressiva da duração do sono na adolescência, mas aponta a qualidade do sono como fator mais crítico do que a duração total. Contudo, o presente estudo registra uma exceção relevante, os alunos com menor duração de sono apresentaram classificações ligeiramente superiores na disciplina de Português. Este dado contrasta com a literatura dominante, que geralmente associa o sono prolongado a melhor desempenho acadêmico (Dewald-Kaufmann, Oort & Meijer, 2013, Fonseca, 2021), embora Lin et al. (2020) refiram que essa relação pode não se confirmar em disciplinas linguísticas.

Apesar da relevância dos resultados obtidos, o presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. A amostra foi limitada a uma única escola do ensino secundário, o que condiciona a generalização dos resultados. Para além disso, a aplicação dos testes de aptidão física não foi totalmente uniformizada, tendo sido realizada em momentos distintos e por diferentes professores, o que pode ter introduzido variabilidade nos resultados.

Face às limitações identificadas, futuras investigações poderão beneficiar da utilização de amostras mais amplas e diversificadas em termos geográficos e socioeconómicos, bem como da aplicação de instrumentos objetivos de avaliação do sono. Seria igualmente pertinente considerar outras variáveis moderadoras, como a prática de atividade física extracurricular, o uso de dispositivos eletrónicos antes de dormir ou o estado emocional dos alunos.

## **5. Conclusão**

O presente estudo teve como propósito analisar o impacto da qualidade e da duração do sono no rendimento académico e na aptidão física de alunos do ensino secundário. Os dados obtidos indicam que a qualidade do sono se associa de forma estatisticamente significativa a melhores desempenhos nas disciplinas de Educação Física, Português e Matemática, bem como a resultados superiores em determinados testes de aptidão física, nomeadamente nas flexões de braços e no teste de vaivém. Em contrapartida, a duração do sono não evidenciou uma associação estatisticamente significativa com os resultados académicos ou físicos, embora se tenha verificado uma tendência para melhores desempenhos entre os alunos que dormem oito ou mais horas por noite, com exceção da disciplina de Português. Em síntese, conclui-se que a qualidade do sono constitui um fator mais preponderante do que a sua duração na promoção do sucesso escolar e, ainda que em

menor escala, da aptidão física, sendo, por isso, recomendável a implementação de medidas educativas que incentivem práticas de higiene do sono e estilos de vida saudáveis junto da população escolar.

## 6. Referências

- Beebe, D. W. (2011). Cognitive, behavioral, and functional consequences of inadequate sleep in children and adolescents. *Pediatric Clinics of North America*, *58*(3), 649–665. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.002>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, *28*(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, *11*(8), 735–742. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006>
- Carskadon, M. A. (2011). Sleep in adolescents: The perfect storm. *Pediatric Clinics of North America*, *58*(3), 637–647. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003>
- Chaput, J.-P., Dutil, C., & Sampasa-Kanyinga, H. (2018). Sleeping hours: What is the ideal number and how does age impact this? *Nature and Science of Sleep*, *10*, 421–430.
- Dewald-Kaufmann, J. F., Oort, F. J., & Meijer, A. M. (2013). The effects of sleep extension on sleep and cognitive performance in adolescents with chronic sleep reduction: An experimental study. *Sleep Medicine Reviews*, *14*(6), 510–517.
- Fonseca, A. (2021). *Sono, Atividade Física e Aptidão Física em Crianças e Adolescentes*. Universidade Lusófona.
- Fullagar, H. H. K., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2015). Sleep and athletic performance: The effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports Medicine*, *45*(2), 161–186. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0260-0>

- Gruber, R., Cassoff, J., Frenette, S., Wiebe, S. T., & Carrier, J. (2012). Impact of sleep extension and restriction on children's emotional lability and impulsivity. *Pediatrics*, *130*(5), e1155-1161.
- Krause, A. J., Simon, E. B., Mander, B. A., Greer, S. M., Saletin, J. M., Goldstein-Piekarski, A. N., & Walker, M. P. (2017). The sleep-deprived human brain. *Nature Reviews Neuroscience*, *18*(7), 404–418. <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.55>
- Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, *38*(3), 427–449. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9617-6>
- Lang, C., Kalak, N., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. & Gerber, M. (2016). The relationship between physical activity and sleep from mid adolescence to early adulthood. A systematic review of methodological approaches and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, *28*, 32-45.
- Lee, A. J. Y., & Lin, W. H. (2007). Association between sleep quality and physical fitness in female young adults. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, *47*(4), 462.
- Lin, L., Somerville, G., Boursier, J., Santisteban, J. A., & Gruber, R. (2020). Sleep duration is associated with academic achievement of adolescent girls in mathematics. *Nature and Science of Sleep*, 173-182.
- Shochat, T., Cohen-Zion, M., & Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, *18*(1), 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.03.005>
- Taheri, M., & Arabameri, E. (2012). The effect of sleep deprivation on choice reaction time and anaerobic power of college student athletes. *Asian Journal of Sports Medicine*, *3*(1), 15–20. <https://doi.org/10.5812/asjasm.34736>
- Wheaton, A. G., Ferro, G. A., & Croft, J. B. (2015). School start times for middle school and high school students — United States, 2011–12 school year. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, *64*(30), 809–813.

# Anexos

## Anexo 1: Roulement das Instalações Desportivas na ESNA 2024/2025

**ROULEMENT – Sequência rotativa das instalações desportivas** **5 ESPAÇOS**

**Etapa Letiva** | **Ciclo de Trabalho** | **Distribuição semanal**  
**I** | **1º** | **16 setembro a 20 setembro 2024**

Tempos	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta				
	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2
8.30 - 9.20																									
9.25 - 10.15	11D	12F	11E	7A	11A	11F	12D	11TAS	10C	12B	11C	12F	10H	10E	7A	10A	10A	10G	10C	10F	11C	9A	11B	12F	
10.30 - 11.20	11D	12F	11E	10F	11A	11F	12D	11TAS	10C	12A	10TAS	10B	10H			12D	10G		11A	11C	11C	9A	11F	10D	
11.35 - 12.25	12G	10B		10F		12H		11B	12E			10B		10D	12C	8A	11G				11D			10D	
12.30 - 13.20	12G	8A	11G		12C	12H	10A	11B	12E					12C		8A	11G				12G			10E	
13.30 - 14.20																									
14.30 - 15.20																									
15.30 - 16.20					12TAS																				
16.30 - 17.20				9B	12TAS							9B								12A					
17.25 - 18.15				9B																12A					

Ant. Marques (Nuno Dâmaso)		Luis Duarte		Armando Riscado
João P. Campos		Miguel Ângelo		Gilberto
Nuno Pissarra		Catarina Sequeira		Magda

I Período Escolar				
Semanas	Et	C.T.	Ciclos Trabalho (C.T.)	
1	I	1º	16 set	20 set 24
4		2º	23 set	18 out 24
4 (- 1dia)	II	3º	21 out	15 nov 24
4 (+2 dias)		4º	18 nov	17 dez 24

II Período Escolar				
Semanas	Et	C.T.	Ciclos Trabalho (C.T.)	
4		5º	6 jan	31 jan 25
4	III	6º	3 fev	28 fev 25
4 (+2 dias)		7º	6 mar	4 abr 25

III Período Escolar				
Semanas	Et	C.T.	Ciclos Trabalho (C.T.)	
3 (- 4 dias)		8º	22 abr	9 mai 25
2		9º	12 mai	23 mai 25
2	IV	10ºa	26 mai	6 jun 25
3 (- 1dia)		10ºb	26 mai	13 jun 25

9º, 11º e 12º  
7º, 8º, 9º e 10º

**ROULEMENT – Sequência rotativa das instalações desportivas**

**Ciclos Trabalho** | **Espaços Letivos**

Período	Etapa Letiva	Ciclo Trabalho	Semanas	Início	Termo
1º	I	1º	1	16 set 24	20 set 24
		2º	4	23 set	18 out
	II	3º	4 (- 1d)	21 out	15 nov
		4º	4 (+ 2d)	18 nov	17 dez
2º	III	5º	4	6 jan 25	31 jan 25
		6º	4	3 fev	28 fev
		7º	4 (+ 2d)	6 mar	4 abr
3º	IV	8º	3 (- 4d)	22 abr	9 mai
		9º	2	12 mai	30 mai
		10º	2	26 mai	6 jun
		10º	3 (- 1 d)	26 mai	13 jun

5 ESPAÇOS (leitura na vertical)				
P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2
P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2
G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1
P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1
P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2
P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2
P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2
G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1
P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1
P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2
P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2

a) Término das aulas para os 9º, 11º e 12º ano;  
b) Término das aulas para os 7º, 8º, 9º e 10º ano.

As seqüências rotativas, far-se-ão considerando cinco espaços letivos: **P3.1 - G1 - P3.2 - P2 - (P1+G2)**.  
NOTA: As Instalações Desportivas vagas, poderão ser ocupadas pelas turmas que se encontrarem nos espaços classificados de nível inferior.

## Anexo 2: Inventário do Material Desportivo de Educação Física 2024/2025



INVENTÁRIO DESPORTIVO de Educação Física - 2024/25



Setembro 2024

Designação do Material	Quantidade	Aquisição	Local	Stock	Estado de Conservação			Material Abatido	Observações / Cor
					Bom	Razoável	Mau		
<b>Aptidão Física - Testes</b>									
Balança Tanita - Monitor Composição Corporal	1	2016	Gab2		1				
Caixa para Avaliação da Flexibilidade	1	2017	Gab2		1				
Tapete de Saltos Graduado	1	2018	Gab2			1			
Estadiômetro Seca 213	1	2019	Gab2		1				
Balança Chão Electrónica SECA 803	1	2020	Gab2		1				
<b>Atletismo (Saltos, Corridas e Lançamentos)</b>									
Alisador de Areia - Caixa de saltos	1		Gab				1		
Blocos de partida	7		GinFeg			2	5		
Testemunhos	9		Gab			9			
Testemunhos	6		Gab		6				
Bolas Medicinais 200g	3		Gab2			3			Vermelhas
Bolas Medicinais 400g	3		Gab2			3			Cor de laranja
Bolas Medicinais 1kg	3		Gab2			3			Cor de laranja
Pesos	3		Gab2			3			
Pesos de 1kg (pernas)	2		Gab2		2				
Discos de 1kg	6		Gab2		6				
Martelos de iniciação	2		Gab2			2			
Rodo Salto em Comprimento - Alisador Alumínio	1	2016	Gab		1				
Fasquia Elástica com pesos para Salto em Altura	1	2017	Gab2		1				
Barreira Atletismo Ajustável altura com auto-retorno pequena (40-60CM)	5	2021	Gab		5				
Barreira Atletismo Ajustável altura com auto-retorno Média (56-86CM)	5	2021	Gab		5				
Barreira Atletismo Ajustável altura com auto-retorno Grande (66-106CM)	5	2021	Gab		5				
Peso de Atletismo Indoor - 2kg	2	2022	Gab2		1		1		
Peso de Atletismo Indoor - 3kg	2	2022	Gab2		2				
Peso de Atletismo Indoor - 4kg	2	2022	Gab2		2				
Peso de Atletismo Indoor - 5kg	2	2022	Gab2		2				

<b>Andebol</b>									
Bolas de Andebol - Boracha	16		Gab				8	8	Laranja
Bola de Andebol - XSSports - XH2CR	6		Gab			6			Verde
Bola de Andebol - XSSports - XS3C - Size 3	2		Gab			2			Azul / Amarela
Bola de Andebol - Tremblay 2 School	4		Gab			4			Azul
Bola de Andebol - SportZone N°2	8		Gab			8			Laranja
Bola de Andebol - ACE - Match n°0	7		Gab			4		3	Branca
Bola de Andebol - ACE - Match n°1	6		Gab			4		2	Branca
Bola de Andebol - ACE - Match n°2	4		Gab			4			Branca
Bola de Andebol - Molten CLH 501 - Size 2	1		Gab		1				Branca / Preta
Bola de Andebol Select Ultimate Replica 141	5	2021	Gab	5					
Bola de Andebol Select Ultimate Replica 142	5	2021	Gab	5					
Bola Andebol Select Ultimate Replica - T1	10	2022	Gab	10					
Bola Andebol Select Ultimate Replica - T2	10	2022	Gab	10					
Bola Andebol Select KIDS FOAM PU	10	2022	Gab	10					Amarelas
<b>Badminton</b>									
Postes de Badminton - Com rodas	2		Gab2		2				
Postes de Badminton - Suporte rede	1		Gab2				1		Danificado
Redes de Badminton	4		Gab2		3				
Raquetas de Badminton - Yonex B-700	20		Gab2				12	8	8 Danificadas
Rede Badminton - Sports Partner	1		Gab2				1		
Voador de Badminton Yonex Mavis 500 (Cx)	8	2017	Gab2				8	8	
Volante Victor Carbonsonic CS NO 2 (Tb)	5	2018	Gab2				4	4	
GRIP - Grip para raquete badminton em poliuretano	20	2018	Gab	11					9 Utilizados
Rede de Badminton	2	2019	Gab2		2				
Postes de Badminton Metálicos - Fixos Verdes	2	2019	Gab2		2				
Raquete de Badminton Victor AL-3300	20	2020	Gab2			20			
Voadores de Badminton Yonex Mavis 800	5	2020	Gab2				5		
Volante de AIR Badminton PSC 930 X3 AIR Shuttle Outdoor Perfly	10	2020	Gab2				10		
Rede de Badminton Competition Preto Perfly	2	2021	Gab2		2				
Volante Badminton Mavis 300 Branco (Conjunto 6) YONEX	9	2021	Gab2		6		3		
Raquete Badminton BR 160 Sólida Preto Verde Perfly	54	2021	Gab	45			9		
Raquete Badminton VICTOR AL-3300 ALUMÍNIO/AÇO 86,6cm	25	2021	Gab	25					
Voador Badminton YONEX MAVIS 800 PVC Branco MÉDIO (6un)	10	2021	Gab	10					
Voador Badminton YONEX MAVIS 300 PVC Branco MÉDIO (6un)	10	2021	Gab	10					
Raquete Badminton VICTOR Atomos "AL-3300"	20	2022	Gab	20					
Voador Badminton Victor 2000	10	2022	Gab	6			4		

Raquete Badminton VICTOR "AL-3300" - Desporto Escolar	29	2024	Gab2		29				
Volante Yonex Mavis 600 - Desporto Escolar	2	2024	Gab2		2				
<b>Basquetebol</b>									
Bolas de Basquetebol - Borracha	18		Gab				15	3	Lisas/escorregadias
Bola de Basquetebol - Molten - FX7	1		Gab		1				Roxa
Bola de Basquetebol - ACE - Progrid	15		Gab			7		8	Vermelha
Bola de Basquetebol - KCTZ - B7P	1		Gab				1		Roxa
Bola de Basquetebol - Projec Sports - BPRCT	1		Gab				1		Azul/branca/vermelha
Bola de Basquetebol - ZportZone -First	1		Gab		1				Vermelha
Bola de Basquetebol - AMAYA - MiniBasket	3		Gab	3					Azul / branca
Redes de cesto de Basquetebol	2		Gab		2				
Bola Basquetebol Molten GR6 Desporto Escolar	12		Gab		11				1 Perdida
Rede bolas Desporto Escolar	1		Gab		1				Vermelha
Tabelas de Basquetebol	10		Exter		8	1	1		1 tabela Danificada
Bola Basquetebol MOLTEN BGR 3800	10	2020	Gab	10					
Bola Basquetebol MOLTEN BG 2000	10	2020	Gab		10			3	3 Danificadas
Bola de Basquetebol Molten GG 6X	2	2021	Gab	2					
Bola de Basquetebol Molten BGR6	6	2021	Gab		6				
<b>Boccia</b>									
Marcador manual de pontos para Boccia	1	2021	Gab		1				
Kit de arbitragem para Boccia	1	2021	Gab		1				
Alvo de Kurling Numerado	1	2021	Gab		1				
Conjunto de Petanca / Boccia em PVC	2	2021	Gab		2				
<b>Corfebol</b>									
Bolas de Corfebol - Borracha	8		Gab	2		6			Vermelhas
Bolas de Corfebol - Korbball Molten - SN5R	2		Gab	2	2				Vermelhas
Poste de Corfebol com base redonda	2		Palco		1		1		1 Poste Danificado
Poste de Corfebol com base pesada	2	2019	Palco		2				
Cesto de Corfebol	2	2019	Palco		1		1		1 Cesto Danificado
<b>Futsal</b>									
Balizas de Futebol	6				6				

Redes de Baliza de Futebol	6					4	2		
Bolas de Futebol - Borracha	12		Gab				12	12	
Bolas de Futebol - Couro	1		Gab			1			
Bolas de Futsal x sports xs3c	2		Gab			1	1		Amarela / Azul
Bola de Futsal Sport Zone - Hobby	4		Gab			4			Amarela / Azul
Bola de Futebol - Winner - Fifa Specs	3		Gab	3					Preta / Branca
Bola de Futebol - Yegin - Fifa Specs	1		Gab	1					Preta / Branca
Bolas de Futsal ACE	5		Gab	5					Azul / Branca
Bola Molten	1		Gab	1					Preta / Branca
Bolas de Futsal Select Attack	12	2018	Gab			4		8	Verde / Branca
Bola de Futsal XSports XFSPROF II	12	2018	Gab	8		3		9	Branca / Laranja
Bolas de Futsal Select Attack	10	2020	Gab		6	10			
Bolas de Futsal Select Mimas	10	2020	Gab	10					
Bola de Futsal MIKASA FLL333S-WR SINTRA - Desporto Escolar	2	2021	Gab		2				EFariaVasconcelos
<b>Ginástica</b>									
Arcos	17		Gab2			17			
Bolas de Ginástica Ritmica	3		Gab2				3		
Bolas Suissas	12		Gab2			12			
Cordas	4		Gab2			4			
Cordas Saltar	6		Gab2			6			Branca/verdes madrinha
Colchões de queda	2		Palco				2		
Colchões de queda	1		Palco			1			
Colchões estreitos	9		Palco		9				Azuis
Colchões de Ginástica Verdes	21		Palco			21			Verdes
Colchões de Ginástica Azuis	6		Palco			6			Azuis
Mintrampolim 125x125	1	2016	Palco		1				
Arcos Redondos	10	2019	Gab2		10				
Colchão de queda (300x200x40)	1	2019	Palco		1				
Corda escolar de ginástica ritmica	25	2019	Gab2		24				1 Perdida
Bola Ginástica Ritmica Escolar Vermelha	10	2022	Gab2		10				
Bola Ginástica Ritmica Escolar Verde	10	2022	Gab2		10				
Bola Ginástica Ritmica Escolar Azul	10	2022	Gab2		10				
Bola Ginástica Ritmica Escolar Amarela	10	2022	Gab2		10				
Rolo Praticável para Ginástica (7x2m)	3	2022	Gpeq		3				
Velcro para União de praticáveis Ginástica	1	2022	GPeq		1				
Colchão de Queda 300x200x30 cm	1	2022	Palco		1				
Plinto de Espuma Sem Cabeça	1	2022	Palco		1				

Módulo Espuma Plano Inclinado 60 CM	1	2022	Palco		1				
Módulo de Espuma Plano Inclinado 100 CM	1	2022	Palco		1				
Kettlebell em VINIL - 4kg	4	2022	GPeq		4				
Kettlebell em VINIL - 6kg	2	2022	GPeq		2				
Kettlebell em VINIL - 8kg	2	2022	GPeq		2				
Bola LEDRA "FIT BALL" - 55cm	4	2022	GPeq		4				
Bola LEDRA "FIT BALL" - 65cm	4	2022	GPeq		4				
Bola LEDRA "FIT BALL" - 75cm	4	2022	GPeq		4				
Cordas - Desporto Escolar	30	2024			30				Verdes
Massas de Malabarisimo - Desporto Escolar	20	2024			20				Amarelas/verdes/brancas/roxas
<b>Golf</b>									
Caixa de material de Golf	1		Gab2			1			
Saco Material de Golf	1		Gab2			1			
<b>Orientação</b>									
Balizas de Orientação	11		Gab2		11				
Alicates de orientação	10		Gab2		10				
Bússolas	4		Gab2			4			
Alicate de Orientação - Caixa c/10 un	1	2019	Gab2		1				
<b>Patinagem</b>									
Par de Patins	5		Gab2				5		
Par de Patins	1		Gab2				1		
<b>Raguebi</b>									
Bolas Raguebi - Molten - Junior - RFJR	5		Gab		5				Roxo
Bolas Raguebi - Molten - Oficial AFR	6		Gab	1	5				Roxo
<b>Tenis</b>									
Raquetas de Ténis	44		Gab				20	24	Mau estado
Tubos Bolas de Ténis	2		Gab					2	
Tubos Bolas de Ténis - Tecnifibre	2		Gab					2	
Bola Ténis Club (cx)	36	2017	Gab					36	

Bolas escolares Mooveme - balde 72 uns	1	2019	Gab					1	
Bolas escolares Ressaito Reduzido Teloon - 48 uns	1	2019	Gab					1	
Bola Ténis HEAD TIP VERDE (72 bolas)	1	2020	Gab				1		
<b>Voleibol</b>									
Bolas Voleibol - Borracha	18		Gab2					18	Mau estado
Bolas Voleibol - Couro	10		Gab2					10	Mau estado
Bolas Voleibol Molten T5 - VW2500 Vole 112	9		Gab2			2		7	Verde/vermelha-branca
Bolas Voleibol Xsports	1		Gab2					1	Azul-amarela-branca
Bolas Voleibol CONTI - Super Soft	5		Gab2	5					vermelha-azul-branca
Bolas Voleibol Xsports SV4R Nylon Wound	10		Gab2	10					Branças
Bolas Voleibol ACE	12		Gab2	12					Branca
Bolas Voleibol ACE nº5 Super Soft	8		Gab2			6		2	Amarelas
Bolas Voleibol - Iniciação - Spordas L54MM - Poly PL Ball	5		Gab2			4		1	
Marcador Pontuação	2		Gab2			1		1	
Rede de Voleibol	1		Gab			1			
Pares de Varetas de Voleibol	2		Gab				2		
Bola de Voleibol MIKASA MVA200	4	2017	Gab				5		Verm/verde/branco
Marcador Pontuação LISKI 0-30 c/9 sets	1	2017	Gab						
Marcador de Mesa LISKI 0-50 (numeração dupla)	1	2019	Gab			1			
Bola de Voleibol Mikasa V370 W	10	2020	Gab			2		7	
Bola de Voleibol Molten VM2000	10	2020	Gab	10					
Bolas de Voleibol Mikasa	6	2020	Gab				6		
Bola de Voleibol V200W MIKASA	1	2021	Gab				1		
Bola de Voleibol MOOVEME® KIDS, SOFT FOAM LIGHT 200G	5	2021	Gab				5		
Bola Voleibol MOOVEME® KIDS, SOFT FOAM LIGHT 200G	10	2022	Gab	9		1			
Bola Voleibol T5 MIKASA VS220W	6	2022	Gab	6					
<b>Equipamento Desportivo</b>									
Coletes Laranja, Azul, Verde			Gab						
Coletes	22		Gab					22	
Coletes	30	2017	Gab			30			
Fitas	10	2017	Gab						
Equipamento de Jogo Basquetebol - 12 camisola e 12 calções com os nº6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17	1	2017	Gab2			1			
Equipamento Desportivo Unissexo Modelo Corner (Camisola + calção - Cor Azul com Risca Branca)**	16	2017	Gab2			16			
Equipamento Voleibol - ZonaMeeting (Camisola)	16	2017	Gab2			16			

Equipamento Voleibol - ZonaMeeting (calção)	16	2017	Gab2		16				
Saco Trolley Porta Equipamentos Royal Stone, 70x40x40cm	2	2018	Gab2		2				
Camisola técnica - Estampagem AENA	22	2021	Gab		22				AZUIS (L-7, W-U, S-1)
Polo Homem /mulher - estampagem AENA	26	2021	Gab		26				AZUIS (L-7, W-U, S-1)
<b>Vários</b>									
Compressor	1		Gab2			1			
Cronómetros	4		Gab				4	4	Avariados
Cones de Sinalização	16		Gab				16		
Sacos de rede - transporte de bolas	6		Gab			2	2	2	
Sacos de transporte de bola - rede em Nylon	2		Gab		1				
Megafone com sirene (MS - 95 S)	1		Gab						
Rings	4		Gab2		4				
Bolas ALL BALL	5		Gab2			3	2		Amarelas
Bolas "Over Ball" Gymnic	6		Gab2			6			
Elastiscos - (força)	2		Gab2			2			
Fita métrica (30M)	2		Gab				1	1	Danificada
Redes de Baliza de Andebol/Futsal	2		Gab2		2				
Fita Métrica	1		Gab				1		
Raquetas - Collecter - Solar Paddle	10		Gab2		10				
Step - Colchão - Tapete de Yoga	10		Gab2			10			
Pesos Fitness Kettlebell	4		Gab2		4				
Apito Manual	3	2017	Gab				3		
Saco Transporte de bolas - Dive236	2	2017	Gab		2				
Apito Manual	5	2018	Gab			5			
Saco Marinheiro	1	2018	Gab	1					
Sinalizadores flexíveis	1	2018	Gab		1				
Caixa Dobrável (transporte raquetes)	2	2018	Gab2		1				1 Abatida
Apito Manual - DIVE 193	5	2019	Gab	3		2			
Sistema de Som Portátil	1	2019	Palco		1				
Suporte garrafas Dobrável - 8 garrafas	2	2019	Gab		2				
Medidor de Pressão - para bolas	1	2019	Gab		1				
Set Cones Chinos Multicolor - 50 Unidades	50	2019	Gab		1				
Fita métrica em fibra de vidro (20m)	1	2019	Gab		1				
Escada de agilidade Pro 4,5mts	2	2019	Gab		2				
Capa tática magnética Tremblay p/Andebol/Futsal	1	2019	Gab		1				
Monitor de frequência cardíaca polar M200	1	2020	Gab		1				
Conjunto de marcadores de borracha para utilização interior ou exterior	1	2020	Gab			1			

Conjunto de marcadores de borracha para utilização interior ou exterior	1	2020	Gab		1				
Jogos Memórias de formas (1 Amarelo outro Vermelho)	2	2020	Gab		1				
Fita métrica (20m)	1	2020	Gab		1				
Pulverizador de pressão (4 Litros)	2	2020	Gab		2				
Marcador Electrónico Sportline 55 portátil, polidesportivo (DESC 15)	1	2021	Gab						FariaVasconcelos
Conjunto de marcadores de borracha	3	2021	Gab		1	1			
Fita métrica (30M)	1	2021	Gab		1				
CONJUNTO DE MARCADORES DE BORRACHA - Amarelo/Laranja	2	2022	Gab	2					
APITO ELECTRÓNICO DE MÃO	1	2022	Gab	1					
CONE DE SINALIZAÇÃO PVC DENSO	20	2022	Gab		20				
<b>Legenda:</b>									
	<b>Stock (Armazém)</b>	<b>Espaço</b>	<b>Gabinete</b>	<b>Gab</b>					
	<b>Uso</b>		<b>Ginásio/palco</b>	<b>Palco</b>					
			<b>Ginásio Arrecadação</b>	<b>Gab2</b>					
			<b>Ginásio Pequeno</b>	<b>GinPeq</b>					

### Anexo 3: Plano de Aula 10º Ano



- PLANO DE AULA -								
PROFESSOR	Beatriz Moura	AULA Nº	51/52	LOCAL	P3.2		ANO/ TURMA	10ºE
DATA	05/02/2025	HORA	08H30	DURAÇÃO	100' (T. Útil 90')		Nº DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Atletismo – corrida de velocidade e estafetas			FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão e execução			
MATERIAL	Cones de sinalização, testemunhos, cronómetro							
OBJETIVOS DA AULA	<b>Habilidades motoras:</b> corrida, técnica ascendente e descendente da passagem do testemunho <b>Aptidão física:</b> agilidade, timing, resistência, velocidade, percepção espacial e força. <b>Valências Psicossociais:</b> Concentração, empenho e motivação <b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer a modalidade e ter contacto com a mesma							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⊙
P A R T E  I N I C I A L	Verificação de presenças.  Assiduidade, concentração e atenção.  Introduzir e enquadrar os alunos para a temática da aula bem como dos seus objetivos.	A professora realiza a chamada. Explicação do funcionamento da aula  <b>Professor:</b> de frente para os alunos. <b>Alunos:</b> organização em U.	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.  Importante que os alunos compreendam o que foi explicado pelo professor e questionem o mesmo caso exista alguma dúvida.	10'
	Aquecimento geral.  O aluno executa o aquecimento proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva.	Os alunos realizam corrida contínua.  <b>Professor:</b> dentro do campo <b>Alunos:</b> nas linhas que delimitam os campos  Os alunos, distribuídos pelas linhas laterais do campo, realizam os seguintes exercícios até meio-campo e no regresso: - Calcanhar atrás; - Elevação de joelho; - Rotação dos ombros para a frente; - Rotação dos ombros para trás; - Skipping baixo.  <b>Professor:</b> colocado onde os alunos todos consigam ver a sua demonstração <b>Alunos:</b> distribuídos pela linha lateral  Os alunos realizam os seguintes exercícios de aquecimento específico: - Rotação cintura - Rotação dos joelhos; - Rotação dos pulsos e tornozelos; - Abertura e fecho das mãos;  <b>Professor:</b> de frente para todos os alunos <b>Alunos:</b> organizados em xadrez	Correr sempre ao mesmo ritmo durante o tempo determinado pelo professor para o exercício.  Preparar os músculos e articulações para a aula.	
P A R T E  F U N D A M E N T A L	O aluno reage ao sinal de partida o mais rápido possível.  O aluno acelera até à velocidade máxima.  O aluno mantém uma grande parte da velocidade até à linha de chegada.  O aluno não diminui a velocidade antes de ultrapassar a meta.	Os alunos, distribuídos pelas pistas disponíveis, realizam a partida dos blocos, até aos cones de marcação.  Os alunos, distribuídos pelas pistas disponíveis, realizam a partida após o sinal sonoro, a partir da posição ventral.  Os alunos, distribuídos pelas pistas disponíveis, realizam corrida com mudanças de velocidade (corrida lenta/ corrida máxima velocidade/ corrida lenta ...).  Os alunos realizam a corrida de 40m.	<b>Partida</b> - Dois pés apoiados nos blocos de partida; - Duas mãos imediatamente antes da linha de partida e ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros; - Reação rápida;  <b>Aceleração</b> - Tronco ligeiramente inclinado à frente; - Elevar o tronco progressivamente até à posição vertical; - A frequência de passada deve ser elevada no início da corrida.	30'

			<p><b>Velocidade máxima</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio na parte anterior do pé;</li> <li>- Olhar dirigido para a frente;</li> <li>- Tronco direito.</li> </ul> <p><b>Chegada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manutenção da velocidade até passar a linha de chegada</li> </ul>	
	<p>O aluno deve receber o testemunho em corrida.</p> <p>O aluno realiza a passagem do testemunho com a técnica correta.</p>	<p>Os alunos, em fila e devidamente espaçados, realizam a passagem do testemunho com as técnicas ascendentes e descendentes sem nenhum momento de corrida.</p> <p>Os alunos, em fila, e em corrida de baixa velocidade, realizam a passagem de testemunho com as técnicas ascendente e descendente.</p> <p>Os alunos, em grupos de 3 alunos, distribuem-se pelos cones de marcação e realizam corrida até ao colega onde realizam a passagem do testemunho.</p>	<p><b>Técnica ascendente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmissão realiza-se de baixo para cima;</li> <li>- Palma da mão dirigida para trás e dedos a apontar para o solo</li> </ul> <p><b>Técnica descendente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmissão de cima para baixo;</li> <li>- Palma da mão virada para cima</li> <li>- Membro superior em extensão à retaguarda quase paralelo ao solo.</li> </ul>	35'
<b>P. F I N A L</b>	<p>Os alunos colaboram na arrumação do material utilizado na aula, demorando o mínimo de tempo possível.</p> <p>O aluno, durante a realização dos alongamentos, ouve atentamente as questões e indicações do professor.</p>	<p>Os alunos colaboram na arrumação do material.</p> <p>Os alunos realizam alongamentos enquanto o professor reflete com os mesmos sobre a aula.</p> <p><b>Professor:</b> de frente para todos os alunos. <b>Alunos:</b> organizados em xadrez.</p>	<p>Atenção/concentração</p>	5'

Observações:

## Anexo 4: Plano de Aula 12º Ano



- PLANO DE AULA -							
PROFESSOR	Beatriz Moura	AULA N°	10/11	LOCAL	P2	ANO/ TURMA	12ºE
DATA	08/10/2024	HORA	11H35	DURAÇÃO	100' (T.Útil 90')	Nº DE ALUNOS	17
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão, Execução		
MATERIAL	Bolas de voleibol, cones						
OBJETIVOS DA AULA	<b>Habilidades motoras:</b> passe por cima, manchete, serviço por baixo, jogo reduzido 2x2, jogo reduzido 4x4. <b>Aptidão física:</b> agilidade, timing, resistência, velocidade, percepção espacial, força e flexibilidade. <b>Valências Psicossociais:</b> Concentração, empenho e motivação. <b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer a modalidade e ter contacto com a mesma						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPECTOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⊙
P A R T E  I N I C I A L	Verificação de presenças.  Assiduidade, concentração e atenção.  Introduzir e enquadrar os alunos para a temática da aula bem como dos seus objetivos.	A professora realiza a chamada. Explicação do funcionamento da aula  <b>Professor:</b> de frente para os alunos. <b>Alunos:</b> organização em U.	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.  Importante que os alunos compreendam o que foi explicado pelo professor e questionem o mesmo caso exista alguma dúvida.	5'
	Aquecimento geral.  Preparar os alunos para os testes do FitEscola.	Os alunos realizam corrida contínua.  <b>Professor:</b> dentro do campo <b>Alunos:</b> nas linhas que delimitam os campos	Correr sempre ao mesmo ritmo durante o tempo determinado pelo professor para o exercício.	5'
	O aluno executa o aquecimento proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva.	Os alunos, distribuídos pelas linhas laterais do campo, realizam os seguintes exercícios até meio-campo e no regresso: - Calcanhar atrás; - Elevação de joelho; - Rotação dos ombros para a frente; - Rotação dos ombros para trás; - 2x deslocamento lateral esquerdo/ 2x deslocamento lateral direito.  <b>Professor:</b> colocado onde os alunos todos consigam ver a sua demonstração <b>Alunos:</b> distribuídos pela linha lateral  Os alunos realizam os seguintes exercícios de aquecimento específico: - Rotação cintura - Rotação dos joelhos; - Rotação dos pulsos e tornozelos; - Abertura e fecho das mãos;  <b>Professor:</b> de frente para todos os alunos <b>Alunos:</b> organizados em xadrez	Preparar os músculos e articulações para a aula.	5'
P A R T E	O aluno realiza o serviço por baixo com precisão para o outro lado da rede	Serviço por baixo  Os alunos colocados ao longo da linha determinada pelo professor, realizam serviço por baixo tentando acertar na linha do outro lado da rede.  <b>Variantes:</b> colocar cones, aumentar a distância do cone à rede, aumentar a distância do aluno à rede  <b>Professor:</b> na periferia do campo <b>Alunos:</b> colocados ao longo da linha	<b>Serviço por baixo:</b> - O pé do lado da mão que segura a bola coloca-se mais avançado que o outro; - Ligeira inclinação do tronco à frente; - MS que vai executar o batimento oscila atrás, enquanto a outra mão segura a bola; - Largar a bola no momento antes de ser batida; - Bater na bola com a mão esticada e com o MS em extensão; - Acompanhar o movimento do batimento, deslocando o MI de trás para a frente;	15'

F U N D A M E N T A L	Os alunos realizam situação de 1x1, tendo por objetivo a realização do serviço para o campo do colega e, consecutivamente, a recepção do mesmo, em passe ou manchete.	<p align="center"><b>Serviço por baixo com recepção</b></p> <p>Em duplas, um elemento de cada lado da rede. Um dos alunos serve, enquanto o aluno do outro lado da rede recebe a bola com passe de dedos ou manchete.</p> <p align="center">Cada aluno realiza 3 serviços e trocam de funções.</p> <p align="center">Variantes: colocar 2 alunos na recepção</p> <p align="center">Professor: na periferia do campo. Alunos: em duplas.</p>	<p align="center"><b>Serviço por baixo</b> - Citado acima</p> <p align="center"><b>Passe por cima:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos elevadas e em forma de concha, com os dedos bem afastados, à altura da testa e definindo um triângulo entre os indicadores e os polegares;</li> <li>- Olhar dirigido para a bola;</li> <li>- Colocar todo o corpo por baixo da bola no momento do toque;</li> <li>- Tocar a bola com as "pontas" dos dedos em simultâneo;</li> <li>- Continua a extensão de todo o corpo ("efeito de mola");</li> <li>- Manter o olhar sempre na bola.</li> </ul> <p align="center"><b>Manchete:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Olhar dirigido para a bola;</li> <li>- MS em extensão com os antebraços juntos o máximo possível;</li> <li>- A bola bate nos antebraços;</li> <li>- Posição base adquirida durante a manchete.</li> </ul>	10'
	O aluno realiza situação de jogo reduzido 2x2, executando 3 toques obrigatórios.	<p align="center"><b>Jogo reduzido 2x2</b></p> <p>Os alunos em duplas, realizam situação de jogo reduzida 2x2.</p> <p align="center">Variantes: obrigatório 3 toques por equipa.</p> <p align="center">Professor: na periferia do campo. Alunos: em duplas.</p>	<p align="center"><b>Alunos com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enviam a bola para os espaços vazios.</li> <li>- Ataca o campo adversário causando dificuldades ao mesmo.</li> </ul> <p align="center"><b>Alunos sem bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ocupam racionalmente o espaço;</li> <li>- Adotam a posição base.</li> <li>- Olhar dirigido para a bola</li> </ul>	20'
	O aluno realiza situação de jogo reduzido 4x4, com a vertente de competição.	<p align="center"><b>Jogo reduzido 4x4</b></p> <p>Os alunos em quartetos, realizam situação de jogo reduzida 4x4, com a contagem de pontos.</p> <p align="center">Professor: na periferia do campo. Alunos: em quartetos</p>	<p align="center"><b>Alunos com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enviam a bola para os espaços vazios.</li> <li>- Ataca o campo adversário causando dificuldades ao mesmo.</li> </ul> <p align="center"><b>Alunos sem bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ocupam racionalmente o espaço;</li> <li>- Adotam a posição base.</li> <li>- Olhar dirigido para a bola</li> </ul>	25'
<p>P.</p> <p>Os alunos colaboram na arrumação do material utilizado na aula, demorando o mínimo de tempo possível.</p> <p>O aluno, durante a realização dos alongamentos, ouve atentamente as questões e indicações do professor.</p>	<p align="center">Os alunos colaboram na arrumação do material.</p> <p>Os alunos realizam alongamentos enquanto o professor reflete com os mesmos sobre a aula.</p> <p align="center">Professor: de frente para todos os alunos. Alunos: organizados em xadrez.</p>	Atenção/concentração	5'	
Observações:				

## Anexo 5: Plano de Aula 5º Ano



- PLANO DE AULA -							
PROFESSOR	Beatriz Moura	AULA Nº	--	LOCAL	Pavilhão Faria Vasconcelos	ANO/ TURMA	5ªA
DATA	27/02/2025	HORA	11H35	DURAÇÃO	50' (T. Útil 40')	Nº DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Ginástica de Solo e de Aparelhos			FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão e Execução		
MATERIAL	Cones de marcação, marcadores numerados, colchões, minitrampolim, colchão de queda, plano inclinado						
OBJETIVOS DA AULA	<b>Habilidades motoras:</b> Rolamento à frente, rolamento à retaguarda, ponte, avião, salto em extensão no minitrampolim <b>Aptidão física:</b> Agilidade, coordenação, resistência, força, flexibilidade, equilíbrio <b>Valências Psicossociais:</b> Concentração, empenho e motivação <b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer a modalidade e ter contacto com a mesma						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E  I N I C I A L	Verificação de presenças.  Assiduidade, concentração e atenção.  Introduzir e enquadrar os alunos para a temática da aula bem como dos seus objetivos.	A professora realiza a chamada. Explicação do funcionamento da aula  Professor: de frente para os alunos. Alunos: organização em U.	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.  Importante que os alunos compreendam o que foi explicado pelo professor e questionem o mesmo caso exista alguma dúvida.	10'
	O aluno executa o aquecimento proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva.	Os alunos realizam corrida entre as linhas laterais do campo, e após ordem da professora, executam os seguintes exercícios durante a corrida: - Calcanhar atrás; - Elevação de joelho; - Rotação dos ombros para a frente; - Rotação dos ombros para trás;  Os alunos realizam os seguintes exercícios de aquecimento específico: - Rotação cintura - Rotação dos joelhos; - Rotação dos pulsos e tornozelos; - Abertura e fecho das mãos;  Professor: de frente para todos os alunos Alunos: organizados em xadrez	Preparar os músculos e articulações para a aula.	
P A R T E  F U N D A M E N T A L	O aluno realiza os exercícios em cada estação e prontamente desloca-se para a estação seguinte.  O aluno colabora com os colegas e realiza as ajudas necessárias.	Circuito com estações  Estação 1 – Salto em extensão no minitrampolim Estação 2 – Avião Estação 3 – Rolamento à frente Estação 4 – Rolamento à frente com pernas afastadas no plano inclinado Estação 5 – Rolamento à retaguarda com e sem plano inclinado Estação 6- Salto em extensão no chão  Professor: no minitrampolim, colocado de frente para a turma. Alunos: a circular pelas estações.	Salto em extensão no minitrampolim - Corpo completamente esticado; - Elevação na vertical; - MI unidos e em extensão; - MS elevados e unidos; - Olhar dirigido para a frente.  Avião - Tronco paralelo ao solo; - MI em extensão; - Olhar dirigido para a frente.  Rolamento à frente com pernas afastadas no plano inclinado - Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; - O afastamento dos MI só acontece no final do rolamento: -Tronco fletido à frente para uma repulsão dos MS, entre os MI afastados	25'

			<p><b>Rolamento à retaguarda com pernas unidas com e sem plano inclinado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mãos colocadas acima dos ombros, com a palma virada para cima e a ponta para trás;</li> <li>- Queixo ao peito e ligeiro desequilíbrio para trás;</li> <li>- Mãos apoiam no colchão para realizar o movimento de repulsão.</li> </ul> <p><b>Salto em extensão no chão</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extensão dos MI o mais rápido e forte possível</li> </ul>	
<b>P. F I N A L</b>	<p>Os alunos colaboram na arrumação do material utilizado na aula, demorando o mínimo de tempo possível.</p> <p>O aluno, durante a realização dos alongamentos, ouve atentamente as questões e indicações do professor.</p>	<p>Os alunos colaboram na arrumação do material.</p> <p>Os alunos realizam alongamentos enquanto o professor reflete com os mesmos sobre a aula.</p> <p><b>Professor:</b> de frente para todos os alunos. <b>Alunos:</b> organizados em xadrez.</p>	Atenção/concentração	5'
Observações:				

## Anexo 6: Grelha Avaliação de Ginástica Acrobática



### Grelha Avaliação - Ginástica Acrobática 10ºE



Número	Nome	Figuras	Elementos de Ligação	Postura	Coreografia	Total
1						0
2						0
3						0
4						0
5						0
6						0
7						0
8						0
9						0
10						0
11						0
12						0
13						0
14						0
15						0
16						0
17						0
18						0
19						0
20						0
21						0
22						0

O aluno realiza/executa <b>MUITO BEM</b>	4,5/4,75/5
O aluno realiza/executa <b>BEM</b>	3,5/3,75/4
O aluno realiza/executa mas <b>AINDA COM DIFICULDADES</b>	2,5/2,75/3
O aluno realiza/executa com <b>MUITAS DIFICULDADES</b>	2/2,25
O aluno <b>NÃO REALIZA/ EXECUTA OU RECUSA-SE A REALIZAR</b>	1

5=20	3,75=15	2,5=10
4,75=19	3,50=14	2,25=9
4,50=18	3,25= 13	2=8
4,25=17	3=12	
4=16	2,75=11	

## Anexo 7: Grelha de Avaliação Final

		Ano Letivo 2024/2025																								
		Conhecimentos e capacidades (90%)										Compromisso de Aprendizagem (10%)														
3º Período		10ºE		Atividades Físicas (60%) (Escala 0-20)				Aptidão Física (10%) (Escala 0-20)				Conhecimentos (20%) (Escala 0-200)														
Número	Nome	Ginástica Acrobática	Basquetebol		Total Atividades Físicas	Nota Final At. Físicas	Milha/Vaiém (4%)	Abdominais (1,5%)	Extensão de Braços (1,5%)	Sento e Alçaço (1,5%)	Impulsão Horizontal (1,5%)	Nota Final Apt. Física	Teste (20%)	Nota Final Conhecimentos	Cumprimento de tarefas em casa e no sala de sala (2,5%)	Autonomia (2,5%)	Responsabilidade (Assiduidade, Pontualidade, Material) (2,5%)	Respeito (Comportamento) (2,5%)	Total Compromisso Aprendizagem	Nota Final Comp. Aprend.	Nota 3º Período	Nota 1ºP	Nota 2ºP	Média 1ºP+2ºP+3ºP	Nota Final 3º Período	
1					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
2					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
3					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
4					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
5					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
6					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
7					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
8					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
9					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
10					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
11					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
12					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
13					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
14					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
15					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
16					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
17					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
18					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
19					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
20					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
21					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0
22					0,0	0						0		0					0	0	0,0				0,0	0

## Anexo 8: Termo de Consentimento



Agrupamento de Escolas Nuno Álvares



Nuno Álvares  
CASTELO BRANCO

Ano Letivo 2024/2025

### AUTORIZAÇÃO

No âmbito do Estágio Pedagógico em Ensino de Educação Física, pela Universidade da Beira Interior, será realizado um projeto de investigação intitulado de “A Influência da Qualidade do Sono no Sucesso Escolar e Aptidão Física nos Alunos do Ensino Secundário”.

Deste modo, para efeitos de investigação, é necessário recolher dados referentes à qualidade do sono, através do preenchimento de um questionário (PSQI), à aptidão física dos alunos, com recurso aos resultados obtidos na bateria de testes FitEscola (realizados durante as aulas de Educação Física) e, ainda, informações relativas ao sucesso escolar, por meio de registos escolares oficiais.

Para a recolha dos dados acima referidos é necessária a autorização do Encarregado de Educação do aluno.

A autorização deverá ser entregue ao respetivo Professor de Educação Física, até dia 27 de janeiro.

**Professora Orientadora**

Catarina Silveira Sequeira

**Professora Estagiária**

Beatriz Moura

---(Destacar pelo picotado)-----

Eu, \_\_\_\_\_, encarregado de \_\_\_\_\_ educação do(a) \_\_\_\_\_ aluno(a) \_\_\_\_\_, tomei conhecimento da participação do(a) meu/minha educando(a) no estudo, que se insere no Estágio Pedagógico em Ensino de Educação Física.

Declaro que estou ciente que o preenchimento deste questionário é anónimo e que os dados recolhidos serão tratados de forma confidencial, não sendo transmitidos a outras pessoas que não estejam envolvidas nas atividades em questão.

Autorizo

Não autorizo

Data \_\_/\_\_/\_\_

Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação: \_\_\_\_\_

## Anexo 9: Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh – versão Portuguesa (PSQI – PT)

### Índice de qualidade do sono de Pittsburgh – versão portuguesa (PSQI-PT)

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

As questões a seguir são referentes à sua qualidade de sono apenas durante o mês passado. As suas respostas devem indicar o mais correctamente possível o que aconteceu na maioria dos dias e noites do último mês. Por favor responda a todas as questões.

1) Durante o mês passado, a que horas se deitou à noite na maioria das vezes?

Horário de deitar: \_\_\_\_\_h\_\_\_\_\_min

2) Durante o mês passado, quanto tempo (em minutos) demorou para adormecer na maioria das vezes?

Minutos demorou a adormecer: \_\_\_\_\_min

3) Durante o mês passado, a que horas acordou (levantou) de manhã na maioria das vezes?

Horário de acordar: \_\_\_\_\_h\_\_\_\_\_min

4) Durante o mês passado, quantas horas de sono por noite dormiu? (pode ser diferente do número de horas que ficou na cama).

Horas de noite de sono: \_\_\_\_\_h\_\_\_\_\_min

Para cada uma das questões seguintes, escolha uma única resposta, a que lhe pareça mais correta. Por favor, responda a todas as questões.

5) Durante o mês passado, quantas vezes teve problemas para dormir por causa de:

a) Demorar mais de 30 minutos para adormecer:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

b) Acordar ao meio da noite ou de manhã muito cedo:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

c) Levantar-se para ir à casa de banho:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

d) Ter dificuldade para respirar:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

e) Tossir ou ressonar alto:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

f) Sentir muito frio:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

g) Sentir muito calor:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

h) Ter sonhos maus ou pesadelos:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

i) Sentir dores:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

j) Outra razão, por favor, descreva: \_\_\_\_\_

Quantas vezes teve problemas para dormir por esta razão, durante o mês passado?

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

6) Durante o mês passado, como classificaria a qualidade do seu sono?

<input type="checkbox"/> Muito boa	<input type="checkbox"/> Boa	<input type="checkbox"/> Má	<input type="checkbox"/> Muito Má
------------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------

7) Durante o mês passado, tomou algum medicamento para dormir receitado pelo médico, ou indicado por outra pessoa (farmacêutico, amigo, familiar), ou mesmo por sua iniciativa?

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

8) Durante o mês passado, teve problemas em ficar acordado durante as refeições, ou enquanto conduzia, ou enquanto participava nalguma atividade social?

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

9) Durante o mês passado, sentiu pouca vontade ou falta de entusiasmo para realizar as suas atividades diárias?

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

10) Vive com um(a) companheiro(a)?

<input type="checkbox"/> Não	<input type="checkbox"/> Sim, mas em outro quarto	<input type="checkbox"/> sim, no mesmo quarto mas, não na mesma cama	<input type="checkbox"/> sim, na mesma cama
------------------------------	---	--	---

Se tem um(a) companheiro(a) de cama ou quarto, pergunte-lhe se, no mês passado, você teve:

a) Ronco alto:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

b) Pausas longas na respiração durante o sono:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

c) Movimentos de pernas durante o sono:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

d) Episódios de desorientação ou confusão durante o sono:

<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Menos de 1x/semana	<input type="checkbox"/> 1 ou 2x/semana	<input type="checkbox"/> 3x/semana ou mais
--------------------------------	---	---	--

e) Outros sintomas na cama enquanto dorme, por favor, descreva:

---

---

# Anexo 10: Grelha de Registo de Faltas

		Registo de Faltas 2º Período 10ºE																									
Nº	Nome	08/jan	10/jan	15/jan	17/jan	22/jan	24/jan	29/jan	31/jan	05/fev	07/fev	12/fev	14/fev	19/fev	21/fev	26/fev	28/fev	07/mar	12/mar	14/mar	19/mar	21/mar	26/mar	28/mar	02/abr	04/abr	
1								F																			
2					F		F																				
3																											
4																											
5																											
6															F												
7											F																
8																F											
9																											
10																											
11																											
12																											
13																											
14																											
15											F																
16																											
17																											
18																											
19																											
20																											
21																											
22											F(1PT)																

F – Falta de presença  
 FA – Falta de Atraso  
 FM – Falta de Material