

Relatório de Estágio Pedagógico

Escola Secundária Campos Melo

A relação entre a prática de Atividade Física e o desenvolvimento da Autoestima e das Competências Sociais e Emocionais.

Diana Filipa Coelho Rocha

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário

(2º Ciclo de Estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

outubro de 2023

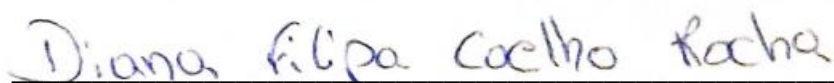
Declaração de Integridade

Eu, Diana Filipa Coelho Rocha, que abaixo assino, estudante com número de inscrição M11582 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas - Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridade da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 04/ 10/ 2023

Assinatura

A handwritten signature in blue ink that reads "Diana Filipa Coelho Rocha". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal line.

(Diana Filipa Coelho Rocha)

Agradecimentos

Um agradecimento à minha família, em especial ao meu pai, por todo o apoio, confiança e motivação dadas ao longo de todo o percurso. Sem eles nada disto seria possível.

Ao Tiago, que me acompanhou em todos os momentos desta jornada, tornando tudo mais fácil, assim como à sua família, que se tornou também minha, por toda a força e incentivo.

Às minhas amigas Rafaela e Inês por toda a amizade, paciência e palavras de coragem nos momentos mais difíceis.

Ao meu Orientador Científico, Professor Doutor António Vicente, por toda a disponibilidade e apoio prestado durante todo o processo.

À minha Orientadora Cooperante, Professora Nilza Duarte pela supervisão e orientação, que contribuiu, em muito, para a minha formação enquanto profissional.

A todo o pessoal docente, em particular ao Grupo de Educação Física da Escola Secundária Campos Melo pela forma como me acolheram, integraram e partilharam o seu conhecimento.

A todo o pessoal não docente da Escola Secundária Campos Melo, especialmente à Alexandra e Palmira pela atenção, gentileza e boa disposição.

Por último, mas não menos importante, a todos os alunos com quem pude partilhar experiências, e que de uma forma ou outra contribuíram para o meu processo de aprendizagem e desenvolvimento tanto pessoal como profissional.

Um sincero obrigada!!

Resumo

O presente relatório foi concebido no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no 2º Ciclo de estudos, visando obter o grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade da Beira Interior. No primeiro capítulo do documento é apresentada a intervenção pedagógica concretizada no ano letivo 2022/2023, na Escola Secundária Campos Melo. Neste contexto, são expostos e analisados todos os procedimentos de organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem, a participação no Desporto Escolar e outras atividades, bem como o acompanhamento da direção de turma e a integração na comunidade educativa.

O segundo capítulo “Investigação e Inovação Pedagógica” apresenta o projeto de investigação realizado durante o ano letivo, que teve como finalidade analisar a relação entre a prática de Atividade Física e o desenvolvimento da Autoestima e das Competências Sociais e Emocionais. Neste sentido, foram aplicados três questionários: International Physical Activity Questionnaire – short version (IPAQ – SV); Escala de autoestima de Rosenberg - RSES - Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1989; Traduzido e Adaptado para adolescentes portugueses em contexto forense e escolar por Pechorro et al. 2011); Questionário de Competências Sociais e Emocionais - SEC-Q (Zych et al., 2018; Traduzido e Adaptado por Lobo et al., 2019). O estudo contou com a participação de cinquenta e um alunos. Os resultados obtidos demonstraram que o nível de Atividade Física é um preditor positivo, no que diz respeito às Competências Sociais e Emocionais dos alunos, contribuindo com insights valiosos para toda a comunidade escolar, reforçando assim a importância de desenvolver projetos e programas educativos que estimulem a prática de Atividade Física, sendo esta uma estratégia com potencial para promover o desenvolvimento integral dos alunos.

Palavras-Chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Atividade Física; Autoestima; Competência Sociais e Emocionais.

Abstract

This report was conceived within the scope of the Internship Curricular Unit Pedagogical, inserted in the 2nd cycle of studies, aiming to obtain the degree of Master's in Teaching of Physical Education in Basic and Secondary Education at the University of Beira Interior. In the first chapter of the document is presented the pedagogical intervention implemented in the school year 2022/2023, at the Campos Melo Secondary School. In this context is exposed and analysed all the procedures of organization and management of the teaching and learning process, participation in School Sport and other activities, as well as the support to the class direction and the integration in the educational community.

The second chapter "Research and Pedagogical Innovation" presents the research project carried out during the school year, which had as purpose: to analyse the relationship between the practice of Physical Activity and the development of Self-esteem and Social and Emotional Skills of students. In this regard, three questionnaires were administered: the International Physical Activity Questionnaire – short version (IPAQ – SV); Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Rosenberg, 1989; Translated and Adapted for Portuguese adolescents in forensic and school settings by Pechorro et al. 2011); Social and Emotional Competencies Questionnaire - SEC-Q (Zych et al., 2018; Translated and Adapted by Lobo et al., 2019). The study involved the participation of fifty-one students. The results obtained have shown that the level of Physical Activity is a positive predictor regarding Social and Emotional Competencies of the students. offering valuable insights for the entire school community, thus reinforcing the importance of promoting educational projects and programs that encourage physical activity. This is a strategy with the potential to positively influence the holistic development of students.

Keywords

Internship Pedagogical; Physical Education; Physical Activity; Self-esteem; Social and Emotional Skills.

Índice

RESUMO	III
ABSTRACT	IV
LISTA DE TABELAS	VII
LISTA DE ACRÓNIMOS	VIII
CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1. Escola	2
2.2. Grupo de Educação Física	3
2.3. Professor Estagiária	4
3. Intervenção	5
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	6
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	6
3.1.1.1. Princípios Base	6
3.1.1.2. Planeamento	8
3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem	9
3.1.1.4. Avaliação	11
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	12
3.1.2.1. Princípios Base	13
3.1.2.2. Planeamento	15
3.1.2.3. Ensino-Aprendizagem	18
3.1.2.4. Avaliação	22
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	26
3.2.1. Desporto Escolar	26
3.2.2. Intervenção na Escola	28
3.2.3. Direção de Turma	30
3.2.4. Integração com o Meio	31
3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II	32
4. Área III – Desenvolvimento Profissional	33
5. Referências	36
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA	40
1. Introdução	40
2. Metodologia	42
2.1. Participantes	42

2.2. Procedimentos	43
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	45
3. Resultado	46
4. Discussão.....	50
5. Conclusão	52
6. Referências	54
ANEXOS	61

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Nível Global de Atividade Física	46
Tabela 2 - Nível de Atividade Física em função do Género.....	46
Tabela 3 - Comparação da Autoestima em função do Género	47
Tabela 4 - Comparação do SEQ-C em função do Género.....	47
Tabela 5 - Correlação de Spearman.....	48
Tabela 6 - Análise de Regressão Linear do efeito do Nível de Atividade Física na variável de Autogestão e Motivação	49
Tabela 7 - Análise de Regressão Linear do efeito do Nível de Atividade Física na variável Total SEC-Q.....	49

Lista de Acrónimos

AD - Avaliação Diagnóstica

AE - Aprendizagens Essenciais

AF – Atividade Física

AS - Avaliação Sumativa

CEB - Ciclo do Ensino Básico

DE - Desporto Escolar

DT - Diretor de Turma

EBPC - Escola Básica Pêro da Covilhã

EE - Encarregado de Educação

EF- Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

ESCM - Escola Secundária Campos Melo

GDEF - Grupo Disciplinar de Educação Física

NE - Núcleo de Estágio

OC - Orientadora Cooperante

PA - Plano Anual

PAA - Plano Anual de Atividades

PDA - Plano de Aula

PE - Professora Estagiária

PEDE -Programa Estratégico do Desporto Escolar

PTT - Professor Titular de Turma

RSES- Escala de autoestima de Rosenberg

SEC- Competências Sociais e Emocionais

SEC-Q - Questionário de Competências Sociais e Emocionais

TPA - Tempo Potencial de Aprendizagem

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

ZSAF - Zona Saudável de Aptidão Física

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O presente relatório de Estágio tem como objetivo apresentar o trabalho efetuado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico inserida no 2.º Ciclo de Estudos do Mestrado de Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI).

Neste sentido, o Estágio Pedagógico (EP) ocorreu durante o ano letivo de 2022/2023, na Escola Secundária Campos Melo (ESCM) e na Escola Básica Pêro da Covilhã (EBPC), sendo supervisionado pelo Orientador Científico da UBI, o Professor Doutor António Vicente, e pela Orientadora Cooperante (OC) da ESCM, Professora Nilza Duarte. O EP é visto como um momento fundamental de formação, sendo este decisivo na aquisição de diversos saberes pedagógicos (Carvalhinho & Rodrigues, 2004). Neste âmbito, Francisco & Pereira (2004) referem que o contacto com a realidade de ensino e o consequente transporte do conhecimento académico para o conhecimento profissional retrata uma etapa fulcral na formação inicial dos docentes, sendo esta uma vivência que influenciará, no futuro, a sua prática profissional.

No documento, primeiramente, será realizada uma breve contextualização da escola, do Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) e da Professora Estagiária (PE). No seguimento, serão apresentados todos os procedimentos de organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem efetuados no 2º Ciclo, com uma turma do 6º ano de escolaridade, no 3º Ciclo, com uma turma do 9º ano de escolaridade e no ensino secundário, com uma turma do 11º ano de escolaridade. De ressaltar que a intervenção pedagógica no 2º e 3º Ciclos concretizou-se em conjunto com os restantes elementos do Núcleo de Estágio (NE), enquanto no ensino secundário, esta foi da inteira responsabilidade da PE.

Posteriormente, será abordada a participação da PE no grupo-equipa de Badminton, o acompanhamento realizado a uma direção de turma do ensino secundário, as atividades em que esteve envolvida ao longo do ano letivo, além da sua relação e integração no meio escolar da ESCM. Todos os momentos terão inerentes a si uma reflexão pessoal e profissional, de forma a analisar os desafios, as soluções e as aprendizagens adquiridas ao longo de toda a experiência pedagógica.

Por fim, irá ser realizada uma apresentação do projeto de investigação realizado durante o ano letivo, que teve como objetivo analisar a relação entre a prática de Atividade Física e o desenvolvimento da Autoestima e Competências Sociais e Emocionais dos alunos.

2. Contextualização

2.1. Escola

A ESCM foi fundada em 1884 na Covilhã, cidade portuguesa pertencente ao distrito de Castelo Branco, na região da Beira Interior. Na sua criação a instituição foi intitulada de Escola Industrial, no entanto em 1948, evolui para Escola Industrial e Comercial Campos Melo. Já em 1970, a mesma recebe o nome de Escola Técnica Campos Melo, resultado da inclusão da Quinta da Lageosa como seu segmento agrícola. Em 1975, passa a designar-se de ESCM, denominação que prevalece até aos dias de hoje. A escola adotou como máxima do seu Projeto Educativo a frase "Uma Escola que se orgulha do passado, que reflete sobre o presente, que constrói o futuro...". Esta pretende ser reconhecida como um lugar que promove a educação de cidadãos empreendedores, criativos, morais e responsáveis, capazes de se concretizarem através da cultura, da ciência, da tecnologia e da estética, como descrito no Projeto Educativo (ESCM, 2018).

A instituição onde foi realizado EP tem passado por diversas transformações nas suas instalações, nomeadamente a remodelação da biblioteca, em 2001, proporcionando um ambiente mais moderno e funcional para os alunos. Em 2003, foi construído o Pavilhão Gimnodesportivo e no ano seguinte, em 2004, foi inaugurado o Museu Educativo, um espaço dedicado à aprendizagem e à cultura. Mais tarde, em 2017, foi estabelecida a Sala do Futuro, que procura explorar as tecnologias emergentes e inovadoras. Além das melhorias físicas, a escola tem procurado uma maior diversificação no que diz respeito à sua oferta educacional, afirmando-se cada vez mais nas áreas científico-humanísticas, tecnológicas e artísticas (ESCM, 2018).

No que concerne à oferta formativa, a ESCM caracteriza-se pela sua ampla variedade de cursos. Inclui assim o 3º Ciclo do Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano), Cursos de Educação e Formação de nível 2 (como Assistente Administrativo, Eletrónica e Computadores), Cursos Científico-Humanísticos (nas áreas de Ciências e Tecnologias,

Artes Visuais, Línguas e Humanidades) e Cursos Profissionais em diversas áreas (como Técnico Administrativo, Técnico Auxiliar de Saúde, Técnico Comercial, Técnico de Desenho Digital 3D, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos, Técnico de Manutenção Industrial e Técnico de Mecatrónica Automóvel). Além disso, a escola também oferece Programas de Educação e Formação de Adultos em regime pós-laboral.

No que se refere às instalações da instituição esta está dividida em três edifícios principais (Blocos A e B e Pavilhão Gimnodesportivo). Os blocos A e B são compostos por um refeitório, dois bares, reprografia, papelaria, secretaria, biblioteca, sala de professores, sala de diretores de turma, auditório, sala de funcionários, gabinete da direção, gabinete de orientação escolar, salas de informática, laboratórios, museu, sala do futuro, associação de estudantes e salas de aula (ESCM, 2023).

Quanto ao pavilhão gimnodesportivo este dispõe de uma sala destinada a Projetos de Educação para a Saúde, Gabinete de Educação Física, dois balneários separados por género e uma arrecadação que contém grande parte do material a utilizar nas aulas de Educação Física (EF). Este oferece ainda instalações particulares para aulas de EF como um pavilhão interno com as dimensões de 40mx20m e um ginásio provido, essencialmente, para a prática de ginástica de solo, aparelhos e acrobática. De referir que o inventário do material disponível foi realizado pelo NE em conjunto com a Diretora de Instalações, professora Ana Esteves, no início do ano letivo, sendo fundamental para a garantia do bom estado de conservação do mesmo.

Tendo em conta que a ESCM não contém o 2º Ciclo na sua oferta formativa, é necessário considerar ainda a EBPC, onde foram realizadas observações e intervenções, durante o 2º período. A instituição inclui um bloco central (administração e cantina), 3 blocos periféricos (salas de aula) e um pavilhão polidesportivo coberto, com diversos materiais e equipamentos para a abordagem da EF e do DE.

2.2. Grupo de Educação Física

No ano letivo 2022/2023 o GDEF da ESCM pertencente ao Departamento de Expressões, era constituído por seis elementos, sendo que estes, além da lecionação das aulas, são incumbidos, pelo grupo, de outros cargos/funções. Assim sendo, o GDEF era composto por um representante do grupo, uma diretora de instalações, um coordenador do Desporto Escolar (DE), três responsáveis pelos grupos-equipa do DE nas

modalidades de basquetebol, badminton e natação, e um professor encarregue do grupo de teatro da escola.

Na ESCM, aquando do início do ano letivo, procedeu-se à realização de uma reunião de grupo, onde foi possível apresentar e debater assuntos essenciais, nomeadamente os critérios de avaliação, a proposta para a rotação dos espaços (Anexo 1), de forma a assegurar que todas as turmas tinham o tempo de prática adequado, tanto no ginásio como no pavilhão, assim como a estruturação e o planeamento do Plano Anual de Atividades (PAA) (Anexo 2).

De referir que ao longo do ano letivo foram realizadas múltiplas reuniões, onde foi possível considerar e discutir diversos temas como, por exemplo, a revisão das provas de equivalência à frequência; a organização e divisão de tarefas em eventos desportivos/DE; planeamento da vigia dos exames nacionais; aquisição de novos materiais/equipamentos desportivos e organização das instalações. Nesta conjuntura, é relevante reforçar que o grupo teve sempre como foco os alunos e a procura por soluções/respostas, sendo evidente que esta atitude, por parte de todos os elementos, proporcionou um ambiente colaborativo mais funcional e eficaz.

2.3. Professora Estagiária

Desde muito cedo que o seu passatempo predileto sempre foi ligado à prática de AF, principalmente de modalidades desportivas coletivas, entre outras brincadeiras que realizava na rua com os irmãos, primos e amigos. De uma forma geral sempre foi fascinada por desporto, e por esse motivo começou a praticar futsal federado por volta dos sete anos de idade, atividade que preservou até ao início da vida adulta, momento em que ingressou na licenciatura em Ciências do Desporto, na UBI.

Enquanto aluna do ensino básico e secundário, a EF foi a disciplina que mais lhe despertou interesse, sendo que os professores que a acompanharam durante o percurso, que até hoje mantêm contacto, foram fundamentais na fomentação do gosto pela área e no desejo de ser para outras crianças e jovens o que estes foram para si. Envolvia-se sistematicamente na organização e prática das mais diversas atividades desportivas de carácter facultativo, nomeadamente em equipas de DE de basquetebol, futsal e provas de atletismo como corta-mato, mega-sprint e estafetas.

No âmbito da unidade curricular de Estágio do 1º Ciclo de Estudos, em Ciências do Desporto teve a oportunidade de lecionar a turmas do Pré-escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico (CEB), no Conservatório de Música da Covilhã, ficando ainda mais evidente que era aquilo que realmente queria para o seu futuro: ser professora de EF. Esta experiência não foi apenas o término de um ciclo, mas sim um início rico e preponderante, naquele que tinha a certeza ser um longo processo no desenvolvimento da sua identidade enquanto futura docente.

A admissão no Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário surgiu de forma natural, uma vez que era algo que ambicionava desde muito cedo, consequência de todo o seu percurso, paixão pelo desporto e pelo desejo de compreender e participar no desenvolvimento físico, emocional e social de crianças e jovens. Assim sendo e em conformidade com o Regulamento de EP (2022/2023) do 2.º Ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da UBI, artigo 2.º, os tópicos fundamentais que um PE deve compreender são:

- Aprimorar os conhecimentos científicos no âmbito da docência;
- Adquirir e desenvolver aptidões no domínio das metodologias e estratégias do processo de ensino e aprendizagem;
- Desenvolver a capacidade de compreensão e obtenção de novos saberes relacionados com a organização e o funcionamento da disciplina de EF, da Escola e do Sistema Educativo;
- A inclusão na comunidade escolar como docente e participação ativa nas atividades desenvolvidas, ao longo do ano letivo, na escola.

3. Intervenção

No que concerne ao processo de intervenção, durante todo o ano letivo, a PE ficou responsável por uma turma do ensino secundário (11ºano) e teve a oportunidade de observar e intervir, em duas unidades didáticas, numa turma do 3º Ciclo (9º ano), ambas da Escola Secundária Campos Melo. No que diz respeito ao 2º Ciclo, as observações/intervenções foram realizadas, durante o 2º período, a uma turma do 6º ano de escolaridade, matriculada na EPBC.

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Considerando que a ESCM não incorpora na sua oferta formativa o 2º CEB, foi necessária a realização de um protocolo entre o Departamento de Ciências do Desporto e a EPBC. Desta forma, o NE de EF teve a oportunidade de ter contacto com este ciclo de ensino, mais concretamente, com uma turma do 6º ano de escolaridade.

A escolha da turma foi realizada de acordo com a compatibilidade de horários entre o professor responsável, António Reis, e o NE, sendo que ficou definida que a melhor opção seria acompanhar a turma do 6º ano, todas as terças-feiras, no bloco das 9:15 às 10:05, durante o 2º período (11 semanas). A turma era constituída por 22 alunos, e as aulas lecionadas, de acordo com a Unidade Didática (UD), no pavilhão polidesportivo da escola ou/e no espaço exterior, onde existia uma pista de atletismo.

3.1.1.1. Princípios Base

O Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho, parcialmente em vigor, funda os princípios base da organização quer da gestão dos currículos, quer da avaliação dos conhecimentos e competências a adquirir/desenvolver por todos os alunos, desde os ensinos básicos ao secundário.

Neste âmbito, as medidas adotadas privilegiaram: o aumento da autonomia das escolas/agrupamentos na gestão e aplicação do currículo por ano ou ciclo; uma maior flexibilidade na seleção das ofertas formativas, sendo que, neste sentido, é permitido aos agrupamentos de escolas e as escolas não agrupadas implementar projetos próprios, potencializando os seus recursos materiais e humanos; atualização da estrutura do currículo, sobretudo através da diminuição da dispersão curricular, e por um acompanhamento mais eficaz dos alunos, por meio de uma melhoria da avaliação e da observação oportuna e atempada de dificuldades, sendo que no 2.º Ciclo, a oferta de Apoio ao Estudo passou a ser obrigatória para as escolas e agrupamentos de escolas. De referir ainda que o decreto promoveu um maior rigor da avaliação, considerando os resultados escolares no 2.º Ciclo, a informação decorrente da AS passou a efetuar-se numa escala de 1 a 5, em todas as disciplinas. Neste tópico, destaca-se o fortalecimento

do caráter transversal da educação para a cidadania e integração das tecnologias de informação e comunicação nas diferentes componentes curriculares.

O Decreto-Lei nº139/2012 foi revogado pelo artigo 37º, do Decreto-Lei nº55/2018, sendo que este, atualmente em vigor, pretendeu dar resposta aos problemas contemporâneos emergentes, conseqüentes de uma globalização e desenvolvimento tecnológico em aceleração. Institui-se o currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens, privilegiando a autonomia das escolas para um desenvolvimento curricular adaptado a situações características e às necessidades dos alunos.

Neste domínio, para efeitos do Decreto-Lei nº55/2018, as Aprendizagens Essenciais (AE), são percebidas como um conjunto comum de conhecimentos a obter, reconhecidos como os conteúdos de conhecimento disciplinar estruturado, imprescindíveis, pertinentes e significativos, assim como de capacidades e atitudes a desenvolver obrigatoriamente por todos os estudantes em cada área disciplinar ou disciplina, tendo como referência o ano de escolaridade ou de formação.

As AE de EF, organizadas do 1.º ano ao 12.º ano de escolaridade, possuem como principais referências os Programas de EF e outros documentos curriculares concebidos (Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho). No 2.º CEB o objetivo é dar continuidade ao conhecimento adquirido no 1.º Ciclo, considerando as três áreas de extensão da EF – Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física. No 5.º ano de escolaridade readquire-se o fundamental das aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, aprimorando competências antecedentes e assegurando uma abordagem eficaz no conjunto dos objetivos definidos para o 2.º Ciclo, que são consolidados no 6.º ano de escolaridade, garantindo as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo (Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho).

No que concerne à operacionalização das AE no 6º de ano de escolaridade, no campo das Atividades Físicas, os alunos devem desenvolver as capacidades fundamentais (nível introdução) em quatro matérias de diferentes subáreas, nomeadamente: uma matéria na Subárea de Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); uma matéria na Subárea Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica); duas matérias nas Subáreas Atletismo, Patinagem, Raquetes, Atividades Rítmicas Expressivas e Outras.

No que diz respeito à área da Aptidão Física é pretendido que os alunos do 6º ano desenvolvam capacidades motoras coordenativas e condicionais como força, velocidade, destreza geral, resistência e flexibilidade, demonstrando aptidão muscular e aeróbia. Estes são avaliados, tendo em conta a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) do programa FITescola. Por último, no âmbito da área dos Conhecimentos, os alunos devem ser capazes de reconhecer as capacidades físicas, conforme as características do esforço realizado e compreender as adaptações cruciais do funcionamento do seu organismo durante a prática de AF (DGE, 2017).

3.1.1.2. Planeamento

O “ato de planear é intrínseco à educação” (Padilha, 2001, p.30, citado por Vassalo, 2013), sendo uma competência primordial. É uma prática comum do Homem, visto que o auxilia na definição do caminho a seguir e na resposta a situações imprevisíveis, e o Ensino é nada mais, nada menos, que um sistema imprevisível em constante transformação (Januário, Anacleto & Henrique, 2015).

O Planeamento presume um trabalho propositado, no intuito de orientar o processo de ensino, tendo em consideração certos documentos orientadores como o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória (PA) e AE, além da caracterização da turma. Baseia-se na seleção e organização dos objetivos e dos conteúdos programáticos, além dos recursos disponíveis e contexto onde o docente está inserido (Bento, 1987; Quina 2009; Januário, 2017).

Segundo Januário, Anacleto & Henrique (2015) o processo de conceção e planificação resulta em diversas vantagens como a diminuição da incerteza e da ansiedade (particularmente para os docentes menos experientes); observação antecipada do panorama de ensino; simulação e diminuição de erros; antevisão de fatores circunstanciais; propósito do docente; relação e trabalho de equipa entre professores; desenvolvimento da eficácia pedagógica.

O processo de Planeamento em EF resulta de vários níveis: Plano Anual (PA), UD e Plano de aula (PDA) (Bento, 2003; Quina, 2009; Januário, 2017). O PA é um plano a longo prazo e deve estabelecer as atividades a realizar, calendário dos espaços, assim como os objetivos específicos da disciplina, além da seleção das matérias a lecionar. Considera-se que a UD é um planeamento a médio prazo, deve contemplar os

objetivos operacionais; estruturação lógica de conteúdos; estratégias; a avaliação diagnóstica (AD), de processo e sumativa. O PDA refere-se à planificação a curto prazo.

É importante destacar que, tendo em conta o contexto anteriormente mencionado, todo o processo de planeamento relativo ao 6º ano de escolaridade foi da responsabilidade do Professor Titular da Turma (PTT), António Reis. Este disponibilizou o PA (Anexo 3), elaborado pelo GDEF no início do ano letivo, e esclareceu os conteúdos inerentes às UDs de jogos tradicionais, voleibol e badminton, o que permitiu ao NE estar previamente preparado para as observações/intervenções a realizar durante o segundo período.

No que diz respeito ao PDA, observou-se que se subdividia em três partes: Parte Inicial (aquecimento/mobilização articular); Parte Fundamental (exercícios critério/jogo); Parte Final (retorno à calma/alongamentos). Neste ponto, o professor realçou que o plano não estava imune de adaptações, visto que estas são fundamentais na resposta às dificuldades/necessidades apresentadas pelos alunos. Na conceção do mesmo, eram tidos em conta diversos fatores como os objetivos e sequência lógica da aula, o nível e número dos alunos, material e condições atmosféricas.

3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem

Segundo Catunda & Marques (2017) a qualidade da aprendizagem dos discentes é, essencialmente, decorrente da qualidade do ensino. Neste sentido, a qualidade do ensino é consequência do conhecimento e competências do professor de EF.

Nas observações realizadas no âmbito do 2º Ciclo (Anexo 4), a PE notou, por parte do docente titular de turma, um estilo de ensino de comando, centrado em si e na matéria. Todas as decisões eram da sua responsabilidade: definição e demonstração dos exercícios, designação do espaço, começo e fim da atividade (Catunda & Marques, 2017).

Neste sentido, uma das críticas que se pode realizar, é o facto de um ensino uniformizado não assegurar o ajuste das tarefas às dificuldades evidenciadas pelos alunos. No entanto, não há uma forma de ensinar perfeita, e para o docente titular, em concordância com Snoxell (2014), esta privilegiava um melhor proveito do tempo, uma transmissão breve e eficaz, além do controlo da aula e da disciplina.

A organização, o cumprimento das normas, o envolvimento ativo dos alunos nas tarefas estipuladas, a disciplina e o clima positivo são pontos cruciais e que o professor deve ter em conta durante todo o processo de ensino-aprendizagem (Siedentop & Tannehill, 2000; Quina, 2009). Estes foram pontos bastante predominantes durante todo o processo de ensino-aprendizagem, por parte da PE, no 2º Ciclo de ensino. A intervenção realizou-se em conjunto com o PTT e com os restantes elementos do NE, o que resultou num trabalho mais orientado para a individualidade de cada aluno, uma vez que os *feedbacks* eram imediatos e direcionados para pequenos grupos.

O *feedback* é uma estratégia intrínseca à comunicação professor-aluno sendo uma das ações que permitem orientar a atividade (Molina, 2019). No aquecimento os *feedbacks* motivacionais, foram mais predominantes por parte do responsável de turma. São exercidos com a intenção de reforçar ou motivar uma boa resposta motora por parte dos alunos (Quina, 2009). Na fase fundamental da aula, os *feedbacks* motivacionais estavam, também, bastante presentes, no entanto os pedagógicos prevaleciam, sendo estes referentes a toda a informação provida ao aluno com a finalidade de o ajudar a reproduzir a ação motora correta e a diminuir as incorretas (Piéron, 1996). Já na parte final da aula eram utilizados *feedbacks* interrogativos e/ou reflexivos, com o intuito de esclarecer dúvidas e perceber o estado dos alunos em relação à matéria lecionada.

No que diz respeito ao tempo potencial de aprendizagem (TPA), é um princípio que favorece a aprendizagem e o progresso do alunos em EF (Piéron, 1999; Catunda & Marques, 2017). A aprendizagem só é efetiva se os discentes dispuserem de tempo de prática, pois, de acordo com Quina (2009), são os que mais evoluem. Neste contexto, foi possível observar, uma preocupação redobrada por parte do PTT do 6º ano de escolaridade, em valorizar o TPA, proporcionando tarefas desafiantes, mas exequíveis, automatizando rotinas e incentivando o empenho dos discentes através *feedbacks* (NASPE, 2009; Quina, 2009). Neste sentido, na prática, a forma como foi realizada a intervenção auxiliou na organização das tarefas, nos tempos de transição e na distribuição dos grupos. Um TPA elevado resulta num maior envolvimento da aprendizagem e numa redução de comportamentos indesejados, desinteresse e desmotivação (Quina, 2009).

A motivação, no âmbito do processo de ensino-aprendizagem, é um dos aspetos mais preponderantes (Machado & Alves 2014; Carraça, 2017). Educandos motivados caracterizam-se pela sua maior capacidade de tomar a iniciativa, elevada atenção e

persistência, e pela demonstração de curiosidade e interesse. Como resultado, naturalmente, a aprendizagem tende a ser mais eficaz e significativa (Lemos 2005, cit. por Machado & Alves, 2014).

É essencial destacar a importância das observações/reflexões concebidas durante o período de lecionação, sendo este um procedimento que potencializou uma postura questionadora e analista sobre o trabalho realizado. O desenvolvimento do pensamento crítico permite uma maior evolução da prática do docente e é reconhecido como uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e profissional. Não se apresenta como um método estritamente expositivo, uma vez que apresenta, também, alternativas e reconhece as consequências e o resultado das decisões tomadas (Davis, 2006; Reis, 2006).

3.1.1.4. Avaliação

Segundo o Decreto-Lei n.º 17/2016, de 4 de abril, a avaliação consiste num processo contínuo, que visa regular o ensino e a aprendizagem, orientando o percurso escolar dos alunos. É uma das fases da prática pedagógica e permite uma recolha metódica de informação elementar, que fundamenta as tomadas de decisão, com o intuito de melhorar a qualidade da aprendizagem do aluno (Quina, 2009).

A avaliação deve recair sobre o planeamento, processo e produto, não se restringindo apenas aos resultados (Catunda & Marques, 2017). A avaliação das aprendizagens, foi da responsabilidade do PTT e compreendeu os seguintes modelos de avaliação: a) Diagnóstica; b) Formativa; c) Sumativa.

A AD, de acordo o Despacho normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril, visa dar resposta à necessidade de recolha de informação na organização e gestão do processo ensino-aprendizagem. É uma parte integrante de cada UD, pois auxilia na definição dos planos didáticos e na adoção de estratégias adequadas ao nível dos educandos. A PE procedeu a uma avaliação inicial dos alunos através da observação das aulas, orientadas pelo professor responsável de turma. Os dados recolhidos permitiram analisar o contexto onde estava inserido, a turma, os alunos e as suas dificuldades nas UD lecionadas (Jogos Tradicionais, Voleibol e Badminton), suportando assim as suas decisões no que diz respeito à intervenção concretizada durante o processo de ensino-aprendizagem.

A avaliação formativa está inevitavelmente dependente da distribuição de *feedbacks*, deve ser contínua e sistemática, beneficiando a regulação do ensino e das aprendizagens (Fernandes, 2019). Neste contexto, o docente titular de turma, fundamentou as suas decisões no que diz respeito à aplicação e ajuste de medidas e estratégias de ensino. A PE durante a sua intervenção também baseou as suas práticas nas observações/apreciações informais realizadas.

A avaliação sumativa (AS) cumpre-se no final de um ciclo de aprendizagem (UD, período ou ano letivo), e tem como propósito a elaboração de uma análise global acerca das aprendizagens e competências adquiridas, o que permite a fundamentação das classificações concedidas (Quina, 2009; Fernandes, 2019). No âmbito do EP, a avaliação final foi da inteira responsabilidade do professor António Reis, em concordância com os critérios de avaliação previamente definidos (Anexo 5) e com o documento orientador das AE referente ao 6º ano de escolaridade. Na área das atividades físicas (70%), no que diz respeito à matéria de voleibol, por exemplo, os critérios tidos em conta foram a cooperação, correção técnica e tática, aplicação e sistematização (Anexo 6). Na rubrica dos jogos desportivos coletivos, eram, também, descritos e definidos cinco níveis de desempenho, para cada um dos critérios avaliados.

No que concerne ao domínio da aptidão física (20%), a avaliação (Anexo 7) teve em conta a bateria de testes do programa FITescola, dividida em três áreas, a Aptidão Aeróbia, a Composição Corporal e a Aptidão Neuromuscular. Relativamente à área dos conhecimentos (10%) (Anexo 8), procedeu-se à realização de uma prova escrita. De realçar que todos os domínios tinham inerentes a si o processo de observação direta, que visava avaliar a participação, relacionamento interpessoal, persistência e responsabilidade dos educandos.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Relativamente à intervenção realizada no âmbito do 3º CEB, a PE acompanhou uma turma do 9º ano de escolaridade da ESCM. A escolha da turma foi realizada de acordo com a compatibilidade de horários entre o docente responsável pela turma, João Ferreira, e o NE, sendo que ficou definida que a melhor opção seria acompanhar a turma do 9ºA, às terças-feiras, no bloco das 10:05h às 11:35h, e às sextas-feiras, no

bloco das 8:25h-9:55h, durante o 3º período. A turma era constituída por 26 alunos (16 raparigas e 10 rapazes).

O EP permitiu à PE, no que diz respeito ao Ensino Secundário, ficar responsável pelo planeamento, processo ensino-aprendizagem e avaliação da turma do 11ºC do curso Científico-Humanístico. A turma era composta por 24 alunos (20 raparigas e 4 rapazes), e as aulas lecionadas no pavilhão polidesportivo da escola ou no ginásio, tendo em conta a rotação dos espaços e as UD abordadas. Durante o ano letivo, todas as aulas foram observadas pela professora responsável de turma e orientadora na ESCM, Nilza Duarte, e pelos restantes elementos o NE.

3.1.2.1. Princípios Base

A reformulação do Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário deu-se no seguimento da necessidade de elaborar um referencial curricular, que possui, inerente a si, o Perfil dos Alunos no final da escolaridade obrigatória e a conceção das AE.

O Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, com o Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho, é reconhecido como um referencial para a estruturação do sistema de ensino, colaborando para a consonância das medidas adotadas por agentes e atores educacionais. Tem como objetivo auxiliar a organização e gestão do currículo, a determinação de métodos e estratégias, e ainda os processos pedagógico-didáticos a aplicar na prática.

As AE orientam todo o processo de ensino-aprendizagem, desde o planeamento à avaliação, têm como finalidade a promoção e desenvolvimento das áreas de competências referidas no Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória. (AE, 2018)

No 3.º CEB, é pretendido que se assegure o essencial das AE, neste contexto, no 9.º ano procede-se à revisão das matérias, aprimoramento e/ou recuperação dos educandos.

No que concerne à operacionalização das AE no 9º de ano de escolaridade, no campo das Atividades Físicas, os discentes devem desenvolver as capacidades de nível introdução em cinco matérias e de nível elementar numa matéria, tendo em conta as

diferentes subáreas, nomeadamente: duas matérias na Subárea de Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); uma matéria na Subárea Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica); uma matéria na Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais); duas matérias nas Subáreas de Atletismo, Patinagem, Raquetes (Badminton, Ténis, Ténis de Mesa) e Outras (Natação, Orientação, Atividade de Combate, Jogos Tradicionais Populares) (DGE, 2018).

No que diz respeito à área da Aptidão Física é pretendido que os alunos do 9º ano desenvolvam capacidades motoras coordenativas e condicionais como força, velocidade, destreza geral, resistência e flexibilidade, demonstrando aptidão muscular e aeróbia. Estes são avaliados, tendo em conta a ZSAF do programa FITescola. Por último, no âmbito da área dos Conhecimentos, os alunos devem ser capazes de: a) Associar a aptidão física e saúde e reconhecer os fatores inerentes a um estilo de vida saudável; b) Compreender a influência sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos (AE, 2018).

No ensino secundário a organização curricular pressupõe a definição de duas etapas, uma de revisão das matérias abordadas (10º ano), nos ciclos de ensino anteriores, e outra de aperfeiçoamento e desenvolvimento de conteúdos (11º ano; 12º ano). No 11º ano, no que diz respeito à operacionalização das AE, no campo das Atividades Físicas, os alunos devem desenvolver as capacidades de nível introdução em quatro matérias e de nível elementar em duas matérias, tendo em conta as diferentes subáreas, nomeadamente: duas matérias na Subárea de Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol); uma matéria na Subárea Ginástica e Atletismo; uma matéria na Subárea Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais); duas matérias nas Subáreas de Patinagem, Raquetes (Badminton, Ténis, Ténis de Mesa) e Outras (Natação, Atividades de Exploração da Natureza, Atividade de Combate, Jogos Tradicionais Populares) (AE, 2018).

Relativamente à área da Aptidão Física os alunos do 11º ano devem aprimorar as suas capacidades motoras demonstrando aptidão muscular e aeróbia, considerando a ZSAF do programa FITescola.

No âmbito da área dos Conhecimentos, os educandos devem: a) Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diferentes capacidades motoras; b) Entender e interpretar os fatores de saúde e risco

associados à prática das AF (Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino) (AE, 2018).

3.1.2.2. Planeamento

Bento (2003) compreende o planeamento como um trabalho essencial, e que não pode ser descurado pelos docentes. O autor alega que a qualidade do processo de ensino está, inevitavelmente, dependente da qualidade e importância conferida à conceção e planificação do mesmo. Professores que apresentam planeamentos adequados, elaboram objetivos mais claros, caracterizam melhor o contexto educativo, e usufruem de elevadas hábitos de planeamento e de instrução (Januário, 2017). Um planeamento é considerado coerente e eficaz, tendo em conta o nível de conformidade com a sua aplicabilidade na prática (Derri et al. 2014).

Segundo Quina (2009) o planeamento em EF resulta de três etapas, o macroplaneamento (PA), o mesoplaneamento (UD) e o microplaneamento (PDA). A preparação do PA deve atender às matérias a abordar, distribuição lógica dos conteúdos pelos três períodos de ensino, calendário escolar (interrupções letivas e feriados) e recursos disponíveis (Andrade et al., 2020). O mesoplaneamento organiza, de forma mais concreta e específica, os conteúdos, estratégias, planos e objetivos para cada unidade de ensino, tendo em conta o contexto da turma. O PDA é o último momento de preparação antes da prática, deve estar em concordância com os planeamentos anteriores. Estabelece-se em função dos objetivos gerais e função didática da aula, do número de alunos da turma e das condições materiais existentes (Quina, 2009)

O processo de planeamento, no que diz respeito ao 3º CEB, foi da inteira responsabilidade do PTT do 9ºA, João Ferreira. Este disponibilizou o PA (Anexo 9), organizado pelo GDEF no início do ano letivo, e forneceu a informação pertinente relativamente às UD's de futsal, ginástica de aparelhos e atletismo, o que possibilitou ao grupo de estágio preparar-se para as observações/intervenções realizadas durante o terceiro período.

Em relação aos PDA, o docente titular utilizava uma estrutura tripartida. Na parte inicial (10'), era realizado um aquecimento, estipulado com o objetivo de preparar o organismo para a prática e evitar lesões. Na parte intermédia (75'), encontravam-se descritas e, sempre que possível, esquematizadas, as tarefas principais da aula, que iam

de encontro aos objetivos didáticos da mesma. No plano, eram ainda referenciadas algumas variantes e componentes críticas que o professor deveria ter em conta na aplicação do mesmo. Na parte final da aula (5'), eram efetuados alguns exercícios de alongamento e de retorno à calma.

De realçar, que apesar da PE não ter participado no processo de planeamento, o docente titular da turma elucidou-o da dificuldade sentida na realização do mesmo, para a turma do 9º ano, em particular. Foram necessárias inúmeras adaptações na planificação ao longo do ano letivo, de forma a dar resposta às necessidades dos novos alunos que foram inseridos na turma.

A conceção e planeamento da prática pedagógica, no ensino secundário, foi uma função que coube, na totalidade, à PE. O processo desenvolveu-se, primeiramente, através de uma reunião com a OC, antes do início do ano letivo. Neste momento foram abordados os conteúdos a lecionar no 11º ano de escolaridade, considerando as AE e a planificação geral da disciplina (Anexo 10), concebida pelo GDEF. A professora responsável de turma, orientadora na ESCM, forneceu um template para a realização PA/Planeamento curricular da disciplina e reforçou alguns aspetos que era necessário ter em conta na sua elaboração, como a rotação dos espaços, material disponível e a distribuição lógica dos conteúdos programáticos, atendendo ao número de aulas previstas para cada período.

Por conseguinte, deu-se a concretização do macroplaneamento (Anexo 11), onde foram definidas as matérias das subáreas de Atividades Físicas e Conhecimentos a lecionar em cada período. No que diz respeito à Aptidão Física, foi um domínio comum a todos os períodos. É importante reforçar, que no âmbito das atividades físicas, tendo em conta, que por semana, a turma tinha um bloco em cada espaço (ginásio e pavilhão gimnodesportivo), foi pertinente a escolha de pelo menos uma matéria a lecionar no pavilhão e uma modalidade de ginásio, em cada período.

Em relação ao processo de planificação das UDs, este foi realizado em conjunto com a orientadora da ESCM, considerando as matérias abrangidas no PA:

- 1º Período: Badminton, Ginástica de Solo;
- 2º Período: Andebol, Ginástica Acrobática, Ginástica de Aparelhos;
- 3º Período: Basquetebol, Ginástica de Aparelhos, Dança.

Neste sentido, as UD's elaboradas (Anexo 12), tiveram em conta o Modelo de Estrutura do Conhecimento de Vickers (1990), que se divide em três fases: Fase de Análise, Fase de Decisão e Fase de Aplicação. No desenvolvimento de cada unidade de ensino, além de analisar a modalidade e as condições de aprendizagem, foi necessário considerar a duração da UD, os conteúdos e competências a adquirir, objetivos, métodos e estratégias de ensino, e ainda, os momentos e instrumentos de avaliação (Leite, 2010).

A PE também ficou responsável pela realização do microplaneamento, durante todo o ano letivo, enviando o documento por e-mail, com 48h de antecedência, para a professora OC. Se, no entender da mesma, houvesse necessidade, eram discutidas e sugeridas propostas de melhoria/alteração.

A estrutura do plano era composta por uma fase inicial (10') de corrida e flexibilidade dinâmica, com o intuito de aumentar a temperatura corporal dos alunos e a predisposição para os restantes exercícios/atividades da aula. Uma parte intermédia (60'), onde eram organizadas as tarefas fundamentais, que iam de encontro à função didática da aula. E uma fase final, dedicada à arrumação do material e à realização de algumas considerações sobre a aula.

O PDA não é um processo isolado, pois encontra-se integrado, sendo uma continuidade das conceções anteriores (Catunda & Marques, 2017). Este era delineado, atendendo à extensão e sequência de conteúdos da UD abordada. Assim como, eram descritas e sistematizadas as situações de aprendizagem, os critérios de êxito, o tempo de tarefa e objetivos comportamentais para cada uma, além dos objetivos gerais da aula, número de alunos e material necessário para a aplicação do plano. No final, eram realizadas algumas observações, relacionadas, principalmente, com os alunos de Atestado Médico, onde eram apresentadas as atividades a concretizar pelos mesmos durante as aulas.

Por fim, é importante realçar que todo o planeamento elaborado foi passível de mudanças e adaptações oportunas, por exemplo, no decorrer do ano letivo, foi necessário ajustar o plano anual da turma do 11º ano de escolaridade. Neste sentido, optou-se por lecionar a UD de dança no 3º período, e iniciar a UD de ginástica de aparelhos ainda no 2º período, uma vez que se entendeu que a turma iria necessitar de maior tempo de leção nesta unidade, de forma a atingir os objetivos pretendidos. As reflexões e análises realizadas ao longo do ano letivo, permitiu à PE melhorar as

suas concepções e planificações, tendo em vista um processo de ensino-aprendizagem mais eficaz, algo que aconteceu na UD de Badminton, onde foi necessário abordar durante mais aulas o 1x1, sendo que não faria sentido passar para a fase seguinte do 2x2, sem, primeiramente, os alunos consolidarem alguns aspetos táticos e técnicos fundamentais do jogo. Esta fase foi imprescindível para a PE perceber a adequação das suas opções, assim como definir adequadamente os seus objetivos, conscientizando-se do peso de cada decisão e, em última instância, da orientação que efetivamente pretendia dar à sua ação (Leite, 2010).

3.1.2.3. Ensino-Aprendizagem

O processo de ensino-aprendizagem tem como intuito originar mudanças nos comportamentos dos discentes, através do confronto ativo com os conteúdos programáticos, segundo o resultado mútuo da atividade do professor e da atividade dos alunos (Mosston, 1981, cit. por Quina, 2009).

O ato de “Ensinar” compreende-se como o desenvolvimento de uma prática especializada e consolidada, de forma a contribuir ativamente para que alguém adquira competências em algo que se pretende e é entendido como essencial, ou seja, é organizar e colocar em prática um conjunto diverso de ferramentas que promovem o processo de aprendizagem do aluno (Roldão, 2009).

No que diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem no 3º Ciclo de ensino, um dos pontos que mais foi visível e destacado pelo PTT foi a ocorrência de comportamentos inapropriados durante a aula, por parte dos discentes. Estes comportamentos aconteciam principalmente “fora da tarefa”, ou seja, os alunos não demonstravam interesse pelas atividades propostas pelo docente, e após a instrução alteravam a tarefa, não realizavam o que era pedido, conversavam, brincavam, etc...

O professor de EF deve procurar promover o interesse e disposição para a prática dos alunos, através de um clima positivo, de forma a conceber condições facilitadoras da aprendizagem dos alunos (Quina, 2009). Neste sentido, foram notadas diversas estratégias de comunicação por parte do PTT do 9ºA, que procurou: compreender as motivações dos alunos e falar com eles, também sobre assuntos não escolares, demonstrando interesse; fazia questão de tratar todos pelo nome próprio; evidenciava o seu contentamento perante comportamentos apropriados; elogiava e

encoraja a atividade dos discentes. Observou-se, ainda, uma grande preocupação na definição e cumprimento, desde o início do ano letivo, das regras de funcionamento da aula.

O docente responsável procurou rentabilizar ao máximo o tempo de prática dos alunos, diminuindo os tempos de instrução, sendo que, neste âmbito, a transmissão de informação era breve, clara e eficaz. Optava por montar previamente as tarefas, o que diminui o tempo de transição, e dividia a turma em pequenos grupos de trabalho, o que resultava numa diminuição do tempo de espera, fora da tarefa. As variantes eram planeadas e propostas tendo em conta diferentes níveis de complexidade, de forma a tornar o exercício mais desafiante ou mais exequível, dependendo das necessidades dos alunos, com o objetivo de os manter empenhados e motivados para a prática.

No que diz respeito ao papel desempenhado pela PE, neste âmbito, à imagem do que aconteceu com o 2º Ciclo, esta ficava responsável por um grupo ou estação de trabalho durante a aula, fornecendo *feedbacks* mais individualizados e ajustados ao desempenho dos discentes. A forma como se estruturou a intervenção também potenciou o término do ciclo dos *feedbacks* realizados, ou seja, como a docente estagiária se encontrava, durante a aula, sempre com o mesmo grupo/estação de trabalho conseguia perceber, de forma mais eficaz, se o comportamento motor do aluno tinha alterado ou se era necessário voltar a intervir.

O processo ensino-aprendizagem, no âmbito do ensino secundário, foi da total responsabilidade da PE, tendo posto em prática diversas estratégias que permitiram melhorar a qualidade de ensino e potencializar ao máximo os momentos de aprendizagem da turma. A primeira interação deu-se no primeiro dia de lecionação da disciplina, onde foram realizadas as apresentações da PE e dos alunos, assim como um preenchimento de uma ficha de identificação (Anexo 13), o que permitiu conhecer melhor a turma, os seus gostos e práticas desportivas, além das suas expectativas relacionadas com a EF. Neste sentido, foram ainda apresentados os conteúdos e modalidades a abordar durante o ano letivo, assim como a definição clara das regras de funcionamento das aulas de EF (Anexo 14).

O estabelecimento de uma rotina contínua e estruturada resultou em múltiplos benefícios para o processo de ensino-aprendizagem como um todo, uma vez que permitiu uma melhor organização e planeamento das aulas, assim como uma otimização

do tempo de aprendizagem. Neste sentido, em todas as aulas era tida uma conversa inicial, onde eram referidos os objetivos didáticos da mesma, e esclarecidas possíveis dúvidas. As tarefas de aquecimento foram estipuladas no início do ano letivo, tendo algumas variantes em função da UD abordada, e em cada aula, um aluno diferente ficava responsável pela sua condução. Esta estratégia permitiu atribuir autonomia aos discentes, colocando-os numa posição mais proativa, fomentando a confiança, o compromisso e a cooperação entre eles.

No final da aula, eram realizadas algumas questões sobre os conteúdos lecionados, de forma a perceber se os mesmos tinham sido compreendidos e reforçados alguns pontos pertinentes, de acordo com as necessidades evidenciadas pela turma. Nesta fase, os alunos também ficavam incumbidos de arrumar o material, promovendo um maior sentido de responsabilidade individual e coletiva.

Na organização do processo ensino-aprendizagem, de forma a maximizar o TPA, a PE optava por montar previamente o material, aproveitando todo o espaço disponível, de forma a diminuir tempos de transição. Durante o tempo de instrução da tarefa, adotava um discurso breve e claro, recorrendo à demonstração, utilizando os alunos que executassem, com correção, o que era pretendido. Neste sentido, tinha em conta o posicionamento da turma, o contexto da tarefa, a correção imediata de eventuais erros e utilizava também o questionamento, além da instrução direta, de forma a estimular uma aprendizagem consciente.

A formação dos grupos de trabalho era realizada de forma eficaz, com um número reduzidos de elementos e muitas das vezes, de forma a evitar perdas de tempo, ficava ao encargo da PE, tendo em conta as tarefas da aula (evitando alterar os grupos a cada exercício), o nível dos alunos e, também, os objetivos didáticos da aula. Os grupos de trabalhos heterogéneos promovem uma aprendizagem mais cooperativa, valorizam a experiência de aprendizagem dos alunos, tornando-a mais inclusiva, colaborativa e significativa. Esta abordagem beneficiou o desenvolvimento integral dos alunos, tanto em termos físicos quanto sociais e emocionais. No entanto, também foi necessário recorrer à criação de grupos homogéneos, aquando da necessidade de desenvolver determinadas habilidades ou no aprimoramento de aspetos técnicos específicos. Nesta abordagem, alunos envolvidos na tarefa apresentaram um ritmo e intensidade idênticos, sendo possível evitar que alguns alunos fiquem sobrecarregados ou desestimulados.

Durante o processo de intervenção, a PE procurava nunca “virar costas” à turma, percorrendo sempre a periferia do espaço, e evitava a observação silenciosa, mostrando-se presente e atenta aos comportamentos da turma. Os *feedbacks* corretivos atribuídos, caracterizavam-se pela sua especificidade, em relação ao desempenho do aluno, sendo necessário identificar, no imediato e apropriadamente, os pontos fortes e os erros cometidos. Os *feedbacks* motivacionais eram constantes, visavam reconhecer e promover o esforço e persistência dos alunos, bem como destacar os progressos alcançados e manter os alunos estimulados.

A atribuição do *feedback* acontecia de forma a corrigir/motivar comportamentos individuais ou de pequenos grupos de trabalho, evitando interromper constantemente a aula. Contudo, também eram providos de forma geral, essencialmente, quando se observava padrões ou tendências na turma que o justificassem.

A criação de um clima positivo na aula, foi outro dos fatores tidos em conta, pois segundo Quina (2009) os docentes mais eficazes privilegiam a evolução dos alunos num ambiente próximo, afetuoso, estimulante e positivo. Neste contexto, a PE demonstrou respeito e empatia em relação aos discentes, valorizando e demonstrando interesse pelas suas opiniões, experiências e esforços.

No que diz respeito à gestão de conflitos e indisciplina, apesar de terem sido muito pouco frequentes, destaca-se a sensibilidade para agir oportunamente. É importante realçar que nem todas as condutas desviantes foram repreendidas verbalmente, de forma a não prejudicar ou parar a atividade dos restantes alunos. Muitas das vezes, o contacto visual, a aproximação ao aluno, o questionamento sobre a tarefa, foram suficientes para administrar os comportamentos inapropriados.

Por fim, as reflexões realizadas, duas vezes na semana (três horas semanais), em conjunto com a OC e com os restantes colegas do NE, foram fundamentais para a melhoria da prática pedagógica e aprimoramento do processo de ensino-aprendizagem. As análises realizadas colaboraram na identificação dos desafios vivenciados durante a lecionação, na adaptação de estratégias de forma a atender às necessidades dos alunos, e no desenvolvimento de uma abordagem reflexiva ao ensino, tendo em consideração os resultados e o impacto das suas ações na aprendizagem da turma.

3.1.2.4. Avaliação

Segundo o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, a avaliação das aprendizagens é entendida como parte integrante da gestão curricular, enquanto ferramenta do processo de ensino-aprendizagem, tem, portanto, como finalidade a sua melhoria sustentada num método contínuo de intervenção pedagógica, em que se esclarecem, as aprendizagens, os desempenhos esperados e os procedimentos de avaliação.

No que diz respeito aos momentos de avaliação, devem ser considerados três, sendo eles a AD, a AF e a AS. (Simões et al., 2014). A AD é efetuada no começo de cada ciclo de aprendizagem, trata-se de uma conjetura geral sobre as competências e habilidades dos discentes relativamente ao conteúdo a abordar. Permite ao professor compreender o nível de conhecimento e preparar o processo de ensino de acordo com as características específicas do grupo. Em relação à AF, esta deve ser contínua e abrangente. Possibilita a recolha de informação a respeito do desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, de forma a adaptar e a melhorar o mesmo, tendo em conta as necessidades dos alunos. No que se refere à modalidade de AS, ocorre no final de cada UD/Período/Ano letivo, sendo um balanço das aprendizagens e competências adquiridas (Simões et al., 2014).

A avaliação concretizada na ESCM, no ano letivo 2022-2023, teve em consideração a aderência da escola ao Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (Projeto MAIA). Este foi constituído com o intuito de cooperar no desenvolvimento das práticas pedagógicas das escolas e dos docentes no processo de avaliação das aprendizagens e, conseqüentemente, das aprendizagens dos alunos (DGE, 2023). Todas as avaliações foram realizadas, tendo em conta as respetivas rubricas. Estas são uma ferramenta de auxílio na avaliação de uma grande diversidade de produções e desempenhos dos discentes, incluem, assim, um conjunto de critérios que se julga representar corretamente o que é pretendido que os alunos aprendam e, para cada critério, descrições de diferentes níveis de desempenho (Fernandes, 2021).

Todos os momentos de avaliação relativos ao 3º Ciclo de ensino, foram da responsabilidade do PTT do 9ºA. Este procedeu a uma avaliação inicial dos alunos (Anexo 15) no começo de cada UD, que lhe permitiu analisar o contexto da turma, os alunos e as suas dificuldades. No contexto da AF, esta foi contínua, e serviu para

proceder à realização de *feedbacks* que beneficiaram a aprendizagem dos educandos. A PE durante a sua intervenção também baseou as suas práticas nas observações/apreciações informais realizadas, de forma a ajudar os alunos a alcançarem as competências desejadas.

Neste âmbito, a AS (Anexo 16) foi realizada de acordo com os critérios e rubricas de avaliação previamente definidos, e com o documento orientador das AE referente ao 9º ano de escolaridade. Existiram diferentes ponderações para cada domínio: i) Atividades Físicas: 50%; ii) Aptidão Física: 20%; iii) Conhecimentos: 10%; iv) Desenvolvimento Pessoal: 20%. Os alunos de Atestado Médico, realizaram além de testes escritos, fichas de trabalho durante as aulas, uma vez que não foi possível serem avaliados, na prática, no domínio das Atividades Físicas e Aptidão Física.

No que concerne à avaliação concebida no ensino secundário, esta ficou ao encargo da PE. A AD procedeu-se na introdução de cada UD, onde foi possível entender o nível de conhecimento prévio dos alunos e com base nos resultados obtidos, adaptar o planeamento e atender às necessidades específicas da turma. A AF foi concretizada ao longo de todo o processo ensino-aprendizagem, através da observação do desempenho dos alunos, do questionamento e de outras atividades. Permitiu à docente estagiária adaptar o planeamento, as tarefas e os *feedbacks* às necessidades individuais e gerais do grupo, favorecendo, assim, uma melhoria do processo de ensino, tendo em vista o objetivo principal: melhorar a aprendizagem dos alunos.

Considerando a AS, é importante reforçar que a PE ficou encarregue pela realização da mesma no final de cada unidade de ensino, período e ano letivo (Anexo 17). Esta modalidade de avaliação teve em conta os critérios de avaliação estabelecidos pelo GDEF, assim como as AE referentes ao 11º ano de escolaridade.

Na área das atividades físicas (50%), no que diz respeito à matéria de Andebol, por exemplo, os critérios tidos em conta foram a cooperação, persistência, conhecimento das regras, tomada de decisão com bola, tomada de decisão sem bola; defesa do jogador com bola; defesa do jogador sem bola. Para cada um destes critérios, foram considerados cinco níveis de desempenho. No domínio da aptidão física (20%), a avaliação atendeu à bateria de testes do programa FITescola, dividida em três áreas, a Aptidão Aeróbia a Composição Corporal e a Aptidão Neuromuscular. Na área dos conhecimentos (10%), procedeu-se à realização de uma prova escrita. Em relação aos

alunos de atestado médico, as ferramentas e as ponderações da avaliação foram distintas. O desempenho apresentado nas aulas tinha uma ponderação de 45%, sendo que neste estavam incluídos a arbitragem, trabalhos individuais e de grupo, relatórios e o processo de trabalho individual na modalidade de pavilhão, ginásio e aptidão física. O teste escrito valia 35% da nota final do período e 25% estavam destinados ao âmbito do desenvolvimento pessoal. De realçar, que na AS do final do ano letivo a pior área de avaliação do aluno durante todo o processo ensino-aprendizagem, não foi ponderada.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

O trabalho realizado no âmbito da organização e gestão do processo de ensino e da aprendizagem, permitiu não só colocar em prática os conhecimentos adquiridos pela PE durante a sua formação académica, como, também, desenvolver outras competências, resultado da experiência vivida em contexto escolar.

O EP proporcionou uma melhor compreensão dos processos de planeamento, intervenção e avaliação, três elementos que se interligam e que são fundamentais para proporcionar aos alunos uma aprendizagem significativa, coerente e eficaz. Numa fase inicial prenderam-se algumas dúvidas sobre o que seria uma boa planificação dos conteúdos e estratégias de ensino, sendo necessário ter em conta o contexto escolar, os objetivos e as características de cada turma. No decorrer do tempo, foi visível que a melhoria do processo de planeamento impactou positivamente a sua aplicação. Clareza, organização, adaptação ao nível dos discentes, antecipação de problemas e uma avaliação mais eficiente foram consequências desse aprimoramento.

A prática reflexiva contínua, realizada de forma individual e em conjunto com a OC e o NE, através de *feedbacks* construtivos, possibilitaram um entendimento maior do que é um processo ensino-aprendizagem dinâmico, enfatizando a capacidade de análise e adaptação do mesmo. Neste sentido, promoveu-se uma abordagem pedagógica flexível, atendendo ao ritmo de aprendizagem e às necessidades específicas dos alunos.

Durante o EP, a oportunidade de intervir em ciclos de ensino distintos, proporcionou novos e diferentes desafios, sendo estes bastantes significativos para a conceção de uma visão mais ampla sobre a realidade das escolas e do ensino de EF.

No 2º Ciclo de ensino, denotou-se uma maior predisposição para a prática, no entanto houve a necessidade da PE assumir um maior controlo da turma, de forma a manter um ambiente produtivo para a aprendizagem. A adaptação do vocabulário e projeção de voz foram fatores a considerar, assim como a organização das tarefas perante o espaço disponível, uma vez que este estava destinado a duas ou três turmas em simultâneo.

Relativamente ao 3º Ciclo, a comunicação com os alunos foi uma dificuldade a superar, pois a turma era constituída por elementos de diversas nacionalidades. Este fator exigiu um maior cuidado aquando da instrução das tarefas e, muitas das vezes, a explicação da mesma de forma mais individualizada. A turma do 9ºA, também se caracterizava pela recorrência de comportamentos inapropriados “fora da tarefa”, o que exigiu uma maior atenção para a não dispersão dos alunos em momentos de transição, sendo estes diminuídos ao máximo. Neste âmbito, estes comportamentos denotavam-se mais nas aulas realizadas no ginásio, onde foi imprescindível a elaboração de diversas estações de forma a diminuir os tempos de espera.

No que diz respeito ao ensino secundário, foi necessária uma maior compreensão da importância da motivação dos alunos para a prática de EF. Nesta lógica, com a turma do 11ºC foi fundamental diversificar as tarefas e inserir variantes de forma a evitar que a aula ficasse monótona, algo que se mostrou bastante benéfico, por exemplo, na UD de Badminton, onde foi necessário recorrer a um maior estímulo competitivo, inserindo objetivos distintos ao longo de cada tarefa. Também foi importante desenvolver uma maior sensibilidade na perceção do momento em que deve ser realizada a transição dos exercícios, nomeadamente nas UD's de ginástica, visto que muito tempo numa estação resultava numa maior probabilidade da turma dispersar. Outro ponto a considerar foi o encorajamento dos alunos e reconhecimento dos seus esforços através de *feedbacks* constantes. Além disso, percebeu-se ao longo do ano letivo, a importância de estimular a autonomia dos alunos e criar uma relação professor/aluno próxima, com o intuito de compreender a individualidade de cada um, assim como os seus interesses. A título de exemplo, pode-se destacar a lecionação da UD de dança, onde a turma, inicialmente, não demonstrou muita disposição para a sua prática, no entanto o facto de ser atribuída autonomia a cada grupo para criar a sua coreografia, não limitando a sua criatividade, resultou num maior envolvimento e motivação durante as respetivas aulas.

Neste contexto, a PE teve a oportunidade de desenvolver a sua capacidade de comunicação e liderança, que se refletiu numa maior objetividade e clareza durante a transmissão de informação e numa intervenção mais segura e eficaz. O planeamento e aplicação de UD's que nunca tinha lecionado também foram momentos bastante exigentes, que implicaram um maior estudo e preparação, e que agregaram bastante no seu desenvolvimento profissional.

No que diz respeito às infraestruturas da ESCM, estas apresentavam condições ótimas para o ensino de EF, além de disponibilizar material desportivo diverso e de qualidade. O facto de não existir divisão dos espaços com outras turmas, beneficiou bastante o processo de planeamento, organização e gestão das aulas.

Em suma, o EP foi bastante enriquecedor para a formação da docente estagiária, na medida em que ofereceu uma experiência pedagógica valiosa, permitindo que esta superasse algumas dificuldades e fragilidades, assim como adquirisse e desenvolvesse competências para atuar em diferentes ciclos de ensino.

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

No que diz respeito a esta área, será exposta a intervenção da PE no grupo-equipa de Badminton, o acompanhamento realizado a uma direção de turma do ensino secundário, as atividades em que esteve envolvida ao longo do ano letivo, além da sua relação e integração no meio escolar da ESCM.

3.2.1. Desporto Escolar

Segundo o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, o DE estabelece-se como um conjunto diverso de atividades lúdico-desportivas e de formação, com objetivo desportivo, complementares ao currículo. Estas práticas estão incluídas no PA das escolas do 2.º e 3.º CEB e ensino secundário. São concebidas como uma forma de preencher os tempos livres, num processo de liberdade de participação e de opção.

Neste âmbito, o Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025, promove a prática desportiva e a competição, sendo estas estratégias de fomento do sucesso escolar e de um estilo de vida saudável. Considera-se ainda os princípios de igualdade de oportunidades e da diversidade, fatores determinantes no desenvolvimento

das áreas de competências, atitudes e valores conjecturados no Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória.

Segundo as diretrizes do PEDE, a missão do DE passa por garantir uma oferta desportiva escolar variada, envolvendo a comunidade escolar e local, em todos os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas. No que diz respeito à missão associada ao mesmo esta visa cooperar de forma articulada para os seis eixos essenciais e complementares do projeto: 1. +Desporto/+atividade física; 2. Formação de alunos e professores; 3. Cidadania, inclusão e ética; 4. Cogestão e codecisão na escola; 5. Desporto verde e sustentável; 6. Envolvimento das vertentes do Desporto e atividade física nas comunidades.

Durante o período de EP na ESCM, no âmbito do DE, foi possível observar uma variedade de modalidades desportivas oferecidas aos alunos: Badminton; Basquetebol; Natação. Abrangiam diferentes escalões como infantis, iniciados e juvenis, tanto para o género feminino como masculino. De realçar que existiam protocolos realizados com a Escola Secundária Quinta das Palmeiras, que permitia que os grupos-equipa de basquetebol treinassem em conjunto, e com a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, que possibilitava aos alunos uma oferta educativa mais vasta, tendo estes a possibilidade de participar nas modalidades de voleibol e futsal.

No que concerne à intervenção da PE no DE, esta acompanhou o grupo-equipa de Badminton, que contava com vinte e oito inscritos, em conjunto com mais um elemento do NE, e sob a supervisão da professora responsável pelo mesmo, Ana Esteves. Durante o ano letivo, os treinos ocorriam três vezes na semana. As sessões de segunda e quinta-feira, tinham a duração de cinquenta minutos, enquanto a sessão de quarta-feira, durava noventa minutos. Neste contexto, a ESCM apresentava todas as condições para a prática da modalidade, sendo constituída por um pavilhão gimnodesportivo com quatro campos oficiais e material novo destinado, exclusivamente, para o grupo-equipa.

No que diz respeito ao planeamento e intervenção realizada nos treinos, a docente estagiária procurou, além de desenvolver/aprimorar as competências e habilidades dos atletas através de sessões de treino adequadas às suas necessidades, valorizar a dedicação, o esforço e a responsabilidade. Enfatizou o trabalho em equipa e a interajuda, criando um ambiente onde todos se sentissem valorizados, algo que se denotou também na maior adesão e permanência dos alunos no grupo-equipa.

Neste sentido, também acompanhou o grupo-equipa, nos escalões de infantis e juvenis, em diversos encontros, nomeadamente a nível local, distrital e regional. A participação e organização das competições desportivas permitiu-lhe adquirir um maior conhecimento sobre os procedimentos e protocolos a seguir. Numa primeira fase, foi necessário selecionar os atletas que iriam representar a escola em cada encontro, privilegiando os alunos que participavam de forma contínua nos treinos. Posteriormente, com a devida antecedência, realizava a entrega e recolha das autorizações destinadas aos encarregados de educação (EE). Nos encontros realizados na ESCM, recebia os grupos-equipa visitantes, fornecendo as informações necessárias, auxiliava na montagem e distribuição dos campos e, ainda, no preenchimento das fichas de jogo. Enquanto grupo-equipa visitante, a PE observou a necessidade de ter em conta outros fatores como a requisição de transporte e organização da deslocação, além do material desportivo e alimentação dos atletas.

3.2.2. Intervenção na Escola

No âmbito do EP, a PE em conjunto com o NE propôs e desenvolveu algumas atividades para a comunidade escolar, e participou ativamente na organização e gestão de outras, integradas no PAA da ESCM, destacando-se as seguintes (Anexo 18):

➤ Semana Europeia do Desporto: Ocorreu entre os dias 23 e 30 de setembro de 2022, tendo inerente a si várias atividades a realizar durante as aulas de EF, como os “Saltitões”, “Quantos Caem”, “Mestres da Sustentação”, “Tiro Certo” e “Desafio 2022 Metros”. A PE em conjunto com o NE ficou responsável pela concretização das pausas ativas, designadas para os professores e funcionários não docentes.

➤ Peddy-Paper “Dia da integração do 10ºAno”: Realizado no dia 28 de setembro, teve como finalidade receber os alunos do 10º ano de escolaridade e foi uma forma de estes conhecerem e se integrarem melhor no ambiente escolar. A docente estagiária e o NE elaboraram, participaram e ficaram responsáveis pela estação perto do pavilhão, concretizando um jogo de mímica com o tema de modalidades desportivas.

➤ Peddy-Paper “Going green in sport!” (Anexo 19): Foi concebido no dia 30 de setembro, sendo uma atividade proposta e desenvolvida pelo NE (Anexo 19), direcionada para os alunos do 7º ano de escolaridade, teve como temática o desporto e

a reciclagem. O NE realizou ainda uma reflexão (Anexo 20) conjunta sobre a atividade. Neste âmbito, a PE ficou encarregue pela explicação do tema, distribuição dos grupos e pela estação número um do percurso.

➤ Torneio de Raquetes: Organizado pelo coordenador do DE em colaboração com o NE, aconteceu no dia 12 de outubro. Promoveram-se as modalidades de badminton e ténis de mesa. A PE auxiliou na montagem dos campos, na organização e arbitragem dos jogos.

➤ Torneio “All-Star’s”: A 19 de outubro, foi realizado um torneio de basquetebol, pela professora responsável pelo grupo-equipa da modalidade, que contou com o auxílio de todos os professores estagiários, tanto na organização como no controlo da atividade.

➤ Amigo Invisível: Atividade elaborada pelo GDEF, entre os dias 5 e 21 de dezembro, em que professores e funcionários trocavam presentes de forma anónima. O objetivo passou por criar um ambiente colaborativo positivo e de confraternização.

➤ Semana de Erasmus “I’ve got the Power”: Os professores estagiários auxiliaram o GDEF na organização e implementação de atividades desportivas como escalada, badminton, ténis de mesa e voleibol sentado. A docente estagiária, durante a atividade, ficou encarregue pela tarefa a realizar no ginásio (voleibol sentado).

➤ Corta-Mato: No dia 9 de novembro, ocorreu no complexo desportivo da Covilhã, o corta-mato, fase escolar, e no dia 13 de fevereiro realizou-se a fase distrital em Castelo Branco. A docente estagiária ajudou na organização do corta-mato na fase escolar, tanto nas deslocações para o complexo desportivo como na gestão e controlo da atividade.

➤ Peddy-Paper - “Multiculturalidade”: Aconteceu no dia 13 de janeiro, no jardim do Goldra, na Covilhã. O NE em conjunto com a OC ficou encarregue por uma estação onde a temática recaía sobre a diversidade de desportos praticados no mundo.

➤ Megas: No dia 24 de fevereiro, o NE colaborou com o GDEF, na realização das provas desportivas a nível escolar, no complexo desportivo da Covilhã. Posteriormente, no dia 14 de março, a PE acompanhou os vencedores de cada prova na fase distrital, também realizada no complexo desportivo da Covilhã.

➤ Ciência do Amor: Atividade promovida em conjunto com as disciplinas de Físico-Química e Biologia, no dia 19 de abril, com a turma do 11º A. O NE acompanhou dois grupos de alunos, medindo a frequência cardíaca de cada um antes e após uma caminhada.

➤ Visita de Estudo a Estremoz: Realizada no dia 21 e 22 de abril, com as turmas do 10º e 11º Ano de escolaridade. O grupo de estágio acompanhou as docentes de Biologia e Geologia, na visita ao centro de ciência viva de Estremoz.

3.2.3. Direção de Turma

Ao longo do ano letivo, a PE teve a possibilidade de acompanhar a direção de turma do 11ºA. Neste sentido, foi possível adquirir um maior conhecimento sobre o cargo, compreendendo as responsabilidades e funções inerentes ao mesmo.

Ser diretor de turma (DT) exige que o professor se assuma como elo de ligação com os restantes docentes da turma, bem como, com os alunos e os seus familiares. É fundamental que este tenha a capacidade de analisar e desenvolver as suas competências relacionais, de forma a sustentar o papel de mediador (Clemente & Mendes, 2013).

Segundo o artigo 7º do Decreto Regulamentar nº10/99 de 21 de julho, é da responsabilidade do DT: garantir um trabalho articulado entre os docentes da turma e os alunos, pais e EE; fomentar a comunicação e cooperação entre professores e a turma; organizar, em colaboração com os docentes, a adaptação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de ensino ao contexto da turma e às características específicas de cada elemento; coordenar a avaliação pedagógica, assegurando o seu carácter globalizante e integrador; expor à direção executiva um documento crítico sobre o trabalho efetuado ao longo do ano letivo.

Relativamente ao papel desempenhado pela PE, inicialmente observou e analisou, com a colaboração da DT, o dossier da turma, sendo possível nesta fase conhecer de forma detalhada o contexto escolar e socioeconómico dos alunos. Posteriormente, auxiliou na organização e gestão dos documentos anexos ao mesmo (registos biográficos, autorizações, justificações, atas). Participou ativamente no preenchimento de sumários, registo de ocorrências, marcação e justificação de faltas na plataforma “Inovar+”. O preenchimento de dados no sistema permitia manter os EE informados

sobre a vida escolar dos seus educandos, além disso a DT, destacava a importância de utilizar outras formas de comunicação (e-mail, chamada telefônica, serviço de mensagem curta), de forma a promover um contato mais próximo e eficaz. Foi também disponibilizado um horário de atendimento, todas as quartas-feitas, das 11:45h às 12:30h.

De realçar o acompanhamento das reuniões do conselho de turma do 11^oC, onde teve como função preencher as fichas individuais de avaliação dos alunos, informar sobre as atividades realizadas no âmbito da EF e comunicar aspetos pertinentes sobre o desenvolvimento da aprendizagem e comportamento dos alunos.

3.2.4. Integração com o Meio

A integração na ESCM foi um pilar elementar para o sucesso do EP e para a construção de uma experiência enriquecedora no ambiente escolar. Neste contexto, no começo do ano letivo a OC fez questão de apresentar a escola, nomeadamente os espaços de convívio e destinados à prática de EF, sala de professores, secretaria, biblioteca e gabinete da direção. Durante a visita foi possível conhecer vários agentes educativos (diretora da escola, docentes e assistentes operacionais), que se mostraram bastante receptivos. A participação nas reuniões de departamento e de grupo, assim como nas atividades já referidas no documento, permitiram um maior envolvimento e proximidade com o meio. Através da partilha de experiências e conhecimentos, a PE pode enriquecer a sua própria prática pedagógica, e contribuir positivamente para a comunidade escolar.

Neste sentido é necessário destacar a importância do GDEF e das assistentes operacionais presentes no pavilhão gimnodesportivo, uma vez que a maior parte do tempo era passado nesse espaço, estes foram fundamentais para a criação de um ambiente acolhedor, saudável e colaborativo. A boa relação afetiva estimulou o sentimento de pertencimento.

A OC, assim como o NE foram fundamentais para o desenvolvimento profissional e pessoal da PE. Todo o processo se desenvolveu em conjunto com os mesmos, através de um diálogo reflexivo, construtivo, formativo e encorajador. A partilha de ideias e a colaboração na resolução de desafios foram favorecidas devido ao clima de respeito e

confiança. A responsabilidade e autonomia atribuídas também contribuíram para motivar e estimular a docente estagiária.

3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II

A participação na escola e a relação estabelecida com a comunidade, foi uma área onde a PE teve uma vivência bastante significativa. A imersão no contexto escolar, como um todo, permitiu-lhe compreender, na prática, as múltiplas tarefas e funções que o professor assume na escola.

O acompanhamento do DE, em conjunto com a professora responsável e um colega de estágio, exigiu uma revisão e aprimoramento do conhecimento técnico e tático sobre a modalidade de Badminton. Este foi crucial durante o planejamento e na intervenção durante a sessão, através de *feedbacks* construtivos e eficazes.

Neste sentido, observou-se uma grande evolução dos discentes ao longo do ano letivo, além de obterem resultados bastante positivos nas competições, a nível escolar, regional e distrital, denotou-se uma influência do DE também no seu desenvolvimento social e emocional. A relação com o grupo-equipa de Badminton foi dos pontos mais positivos do EP. Foi tido como objetivo a promoção de princípios como a cooperação, trabalho em equipa, respeito pelo adversário, persistência, responsabilidade e autonomia. Toda esta dinâmica de grupo promoveu um sentimento de pertencimento e união, tornando a prática mais significativa e estimulante para os alunos, o que se refletiu no aumento de inscritos e na sua presença assídua nos treinos.

Em relação à intervenção na escola, a PE participou ativamente em diversas atividades recreativas, além de reuniões, visitas de estudo e encontros desportivos, compreendendo todas as fases que antecedem uma atividade, como o processo de aprovação pelo conselho pedagógico, autorizações dos EE, promoção das atividades e toda a logística associada. Através da interação com outros professores, funcionários e alunos, desenvolveu competências essenciais para a carreira docente, integrou-se de forma natural na dinâmica escolar, e entendeu as expectativas da comunidade em relação ao trabalho dos docentes.

No âmbito do acompanhamento realizado à direção de turma, este foi fundamental para conhecer o papel mediador que o professor deve assumir perante o cargo, assim

como para entender o lado mais burocrático e administrativo do ensino. A DT mostrou-se sempre disponível, sendo imprescindível para uma melhor compreensão das funções e tarefas a desempenhar, no entanto, no entender da docente estagiária, teria sido benéfico ter assessorado a direção da turma pela qual ficou responsável durante o EP pois iria ampliar o seu conhecimento sobre os alunos e conseqüentemente apoiar o processo de intervenção.

4. Área III – Desenvolvimento Profissional

4.1. Reflexão Final

O EP revelou-se um período fundamental para a formação profissional da docente estagiária, possibilitando a compreensão do conhecimento adquirido durante o seu percurso académico, assim como a sua aplicabilidade. Neste âmbito, o desenvolvimento de competências através da prática proporcionou um entendimento mais contextualizado da profissão docente e dos desafios que irá encontrar no futuro.

A intervenção pedagógica realizada em diferentes ciclos de ensino foi bastante enriquecedora a todos os níveis, uma vez que exigiu um ajuste constante da prática, considerando a faixa etária, necessidades específicas e nível de desempenho dos alunos. No 2º Ciclo de ensino, por exemplo, era visível a maior predisposição para a prática por parte dos alunos, em comparação com os restantes ciclos. Por outro lado, era necessário preservar um ambiente mais controlado, de forma a manter a turma concentrada, pois havia uma tendência para dispersar da tarefa muito facilmente. Já no que diz respeito ao 3º Ciclo e ensino secundário, um dos maiores desafios para a PE foi a necessidade de motivar e manter os alunos interessados no decorrer da aula, sendo que muitas das vezes, estes já tinham uma ideia pré-concebida de “não gostar” ou “não saber” sobre determinadas UD's. Neste sentido, principalmente nas unidades de ginástica foi fulcral recorrer continuamente a *feedbacks* motivacionais, além de diversificar as tarefas e inserir variantes e desafios distintos ao longo das aulas.

Neste contexto, a PE teve a oportunidade também de desenvolver a sua capacidade de comunicação e liderança, que se refletiu numa maior objetividade e clareza durante a transmissão de informação e numa intervenção mais segura e eficaz. O planeamento e aplicação de UD's que nunca tinha lecionado também foram momentos

bastante exigentes, que implicaram um maior estudo e preparação, e que agregaram bastante no seu desenvolvimento profissional.

Nesta lógica, a observação e participação ativa nos processos de planeamento, intervenção e avaliação desenvolveu a capacidade de adaptação e flexibilidade da, cruciais para lidar com as particularidades de cada ciclo de ensino, tendo sempre como finalidade a melhoria do processo ensino-aprendizagem.

A prática influenciou o conhecimento, assim como o conhecimento deu resposta aos imprevistos e desafios que a prática colocou. A reflexão foi uma ferramenta imprescindível para o aprimoramento de competências, através desta conseguiu detetar algumas lacunas e elaborar estratégias de forma a colmatá-las. A colaboração com a OC e o NE também se mostrou bastante benéfica, pois viabilizou a aplicação de vários pontos de vista para resolução do mesmo problema. Neste sentido, percebeu que o sucesso profissional estará intimamente ligado a uma postura proativa e investidora da profissão. A atitude, a ética e compromisso serão fundamentais para o desenvolvimento profissional e para a qualidade do ensino a longo prazo.

As tarefas desempenhadas fora do contexto de aula como o acompanhamento de uma direção de turma, a participação no DE e organização e gestão de outras atividades, fomentaram uma visão mais integrada do papel e das funções que o professor assume na escola.

A participação no DE, para a PE, foi bastante enriquecedora em todos os sentidos. Neste campo, a evolução e melhoria, em parte, consequente também da sua ação, foi evidente e reconhecida pela comunidade escolar. O aumento de alunos inscritos e a assiduidade destes nos treinos aumentou drasticamente, no primeiro treino, por exemplo, estiveram presentes quatro alunos, sendo que no final do ano letivo, todas as sessões contavam com, no mínimo, quinze atletas. Esta mudança, foi fruto, não só do trabalho realizado nas sessões de treino, como da forma como a PE e o colega de estágio, promoviam o grupo-equipa de Badminton, conversando e convidando os alunos a experimentar. Outro ponto positivo, foi a participação destes alunos nos encontros e competições, sendo que a ida a uma fase distrital foi o melhor resultado dos últimos anos letivos.

Nesta lógica a participação na escola e relação estabelecida com a comunidade permitiram à docente estagiária conhecer o meio onde estava inserida e integrar-se

facilmente no mesmo; observar e absorver conhecimentos de outros agentes educativos; desenvolver habilidades de comunicação, liderança, trabalho em equipa e cooperação; contextualizar a sua prática docente e encontrar novas oportunidades para evoluir.

Em síntese, a experiência vivenciada no âmbito do EP, nas diversas áreas de atuação, foi primordial para o crescimento pessoal e profissional da PE, contribuindo significativamente para a sua formação e para a construção de uma identidade profissional, pois é na resposta a situações de dificuldade momentâneas que esta se forma.

5. Referências

- Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1). <https://doi.org/10.47863/cuwm8901>
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3rd ed.). Livros Horizonte.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física-uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8(1), 31-39.
- Carraça, E. V. (2017). Un modelo de motivación de la participación de los jóvenes en las clases de educación física. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes Y Recreación*, 31, 282–291. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.53504>
- Carvalhinho, L., & Rodrigues, J. (2004). Formação Desportiva. *Perspectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação física escolar: Referências para o ensino de qualidade*. Casa da Educação Física.
- Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, (7), 70-85.
- Davis, E. A. (2006). Characterizing productive reflection among preservice elementary teachers: Seeing what matters. *Teaching and Teacher Education*, 22(3), 281–301. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2005.11.005>
- Decreto Regulamentar nº 10/99 do Ministério da Educação. (1999). Diário da República: I série, nº168.
- Decreto-Lei nº 17/2016 do Ministério da Educação e Ciência. (2016). Diário da República: I série, nº65.
- Decreto-Lei nº 139/2012 do Ministério da Educação e Ciência. (2012). Diário da República: I série, nº129.
- Decreto-Lei nº 55/2018 do Ministério da Educação e Ciência. (2018). Diário da República: I série, nº129.

- Decreto-Lei n.º 95/91 do Ministério da Educação (1991). Diário da República n.º 47/1991, Série I-A de 1991-02-26.
- Derri, V., Papamitrou, E., Vernadakis, N., Koufou, N., & Zetou, E. (2014). Early Professional Development of Physical Education Teachers: Effects on lesson planning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 778–783. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.320>.
- Despacho n.º 38/R/2013 da Universidade da Beira Interior (2013). Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada.
- Direção Geral da Educação (DGE). (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. <https://www.dge.mec.pt/perfil-dos-alunos>
- Direção Geral da Educação (DGE). (2018). Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário – Aprendizagens Essenciais Educação Física-Anexo III.
- Direção Geral da Educação (DGE). (2023). *Projeto MAIA: Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica*. Autonomia e Flexibilidade Curricular. <https://afc.dge.mec.pt/projeto-maia-introducao>
- Escola Secundária Campos Melo (ESCM). (2018). Projeto Educativo 2018-2023. https://www.camposmelo.pt/images/Documentos/Projeto_Educativo_1819-2223.pdf
- Fernandes, D. (2019). *Avaliação sumativa*. Texto de Apoio Projeto MAIA-Monitorização, Acompanhamento e investigação em Avaliação Pedagógica. Instituto de Educação da Universidade de Lisboa e Direção Geral de Educação do Ministério da Educação.
- Fernandes, D. (2021). *Rubricas de Avaliação*. Folha de apoio à formação - Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.
- Francisco, C., & Pereira, A. (2004). Supervisão e sucesso do desempenho do aluno no estágio. *Revista Digital Buenos Aires*, 10(69). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=806341>

- Graça, A. (2001). Breve roteiro da investigação empírica na Pedagogia do Desporto: a investigação sobre o ensino da educação física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 104-113. <https://doi.org/10.5628/rpcd.01.01.104>
- Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 109-118.
- Januário, C., Anacleto, F., & Henrique, J. (2015). Formação do Professor de Educação Física: Rotinas de planeamento e de ensino. *Formação e saberes em desporto, educação física e lazer*, 339-419.
- Leite, T. (2010). *Planeamento e conceção da ação de ensinar*. Universidade de Aveiro. https://www.researchgate.net/publication/261359500_Planeamento_e_Concepcao_da_Accao_de_Ensinar
- Lemos, M. (2005). Motivação. In Miranda, G. & Bahia, S. *Psicologia da Educação: Temas de desenvolvimento, aprendizagem e ensino*. Relógio de Água Editores. <http://hdl.handle.net/10451/6220>
- Machado, J., & Alves, J. (2014). *Melhorar a escola – sucesso escolar, disciplina, motivação, direção de escolas e políticas educativas*. Universidade Católica Editora - Porto. <https://doi.org/10.34632/9789899618640>
- Martins, M., Costa, J. & Onofre, M. (2020). *Os Estilos de Ensino em Educação Física: Entre a Teoria e a Prática*. Edições FMH. <https://hdl.handle.net/10468/10478>
- Molina, S., García-Rubio, J., De Gracia Gamero, M., & Ibáñez, S. (2019). Task planning for sports learning by physical education teachers in the pre-service phase. *PLOS ONE*, 14(3), e0212833. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212833>.
- National Association for Sport and Physical Education. (NASPE, 2009). *National standards & guidelines for physical education teacher education*. Reston, VA: Author.
- Padilha, P. (2001). *Planejamento dialógico: como construir o projeto político-pedagógico da escola*. São Paulo: Cortez/IPF.

- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. CDI – FMH.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físicodeportivas*. Inde Publications.
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação.
<http://hdl.handle.net/10198/2558>
- Reis, A. (2006). *Professores reflexivos: concepções dos supervisores de prática pedagógica: estudo exploratório* (Doctoral dissertation).
<http://hdl.handle.net/10451/32483>
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). NY: McGraw-Hill.
- Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da educação física I*, 17-23.
- Snoxell, E. (2014). *The Effect of Teaching Styles Upon Skill Improvement and Perceived Enjoyment in Badminton in Year 7 Boy*. Investigate Research Report. Cumbria.
- Vassalo, V. (2013). *Relatório final de mestrado elaborado com vista à obtenção do grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário: relatório detalhado sobre a atividade profissional dos últimos quatro anos, 2008-09 a 2011-12*. (Doctoral dissertation, Faculdade de Motricidade Humana).

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

A Atividade Física (AF) é um pré-requisito tanto para a saúde física como para a saúde mental, sendo fulcral para o desenvolvimento pessoal de todos os indivíduos (WHO, 2016). Praticar AF de forma frequente resulta numa diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade, desenvolve a aptidão física, melhora a capacidade de raciocínio e aprendizagem, assim como garante um crescimento saudável nas crianças e adolescentes, contribuindo para o seu bem-estar-geral (WHO, 2022a).

A recomendação da Direção Geral de Saúde (DGS), tendo em conta o Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF, 2020) é de que as crianças e adolescentes pratiquem diariamente, pelo menos, 60 minutos de AF de intensidade moderada a vigorosa. Ainda assim, os dados observados no documento são preocupantes, uma vez que 64% das crianças entre os 10-11 anos são pouco ativas fisicamente, e este valor aumenta drasticamente para 95% em jovens com 16-17 anos. Neste sentido, estudos identificam um aumento do tempo gasto em atividades tecnológicas, tendo como finalidade apenas o entretenimento, em detrimento do tempo de prática de desporto e outras AF (Suchert et al., 2015).

Hills et al. (2015) afirma, tendo em conta a quantidade significativa de tempo que os alunos passam na escola, que esta é preponderante no desenvolvimento e promoção da AF. Neste sentido, o estudo de Liu et al. (2015) evidenciou o facto de o ambiente escolar ser, também este, o mais eficaz na melhoria dos resultados da saúde mental de crianças e jovens.

As mudanças físicas e a relação com outros aspetos da vida dos adolescentes podem ter diferentes efeitos, que, adicionados aos fatores hormonais, podem potenciar emoções negativas e variadas, características da adolescência (Shroff & Ricciardelli, 2012).

Os efeitos positivos do desporto para a saúde e bem-estar dos alunos, vão além dos benefícios físicos e compreendem várias dimensões da saúde (Sulz et al., 2021). A prática de AF tem sido associada a traços cognitivos, desenvolvimento de competências psicológicas (Fredricks & Simpkins, 2012; Jones et al., 2019); melhoria da autoestima,

assim como de competências sociais e de regulação emocional (Eime et al., 2013; Neely & Holt 2014; Sulz et al., 2021).

As competências sociais e emocionais (SEC) ajudam a reconhecer, processar e gerir as próprias emoções e as dos outros (Zych, et al., 2018). Estas determinam a eficácia do funcionamento social dos adolescentes (Koszałka-Silska et al., 2021). Os autores destacam a possibilidade de desenvolver estas capacidades através, entre outras coisas, da participação em AF, definindo-as como habilidades complexas que condicionam a eficácia do confronto em determinadas situações sociais, sendo estas adquiridas pelo indivíduo ao longo do seu desenvolvimento pessoal e social. A aquisição ideal dessas competências pode prevenir inúmeros riscos futuros relacionados ao uso de substâncias, violência e depressão (Zych, et al., 2020). Um alto nível de competências socioemocionais está positivamente relacionado a melhores comportamentos sociais, menores comportamentos problemáticos e a uma diminuição do stresse emocional (Greenberg et al., 2003).

Estudos demonstram que a participação regular em atividades desportivas durante a infância e a adolescência desenvolve competências como cooperação, consciência de responsabilidade, construção de empatia, autocontrole e liderança (Shachar et al., 2016; Perron-Gélinas et al., 2017). Hall (2016) afirma ser fundamental aprender através da cooperação e trabalho de equipa, assim como desenvolver melhores formas de comunicação e interações mais positivas com os pares.

No estudo de Findlay & Coplan (2008) professores compararam jovens que não praticavam desporto e jovens que praticavam, avaliando os não praticantes como tendo, tendencialmente, comportamentos mais desviantes, sendo que apresentavam, também, um menor nível de SEC. Neste sentido, Perron-Gélinas et al. (2017) aborda ainda a investigação de Denault & Poulin (2016), onde os resultados demonstraram que os adolescentes inseridos em desportos coletivos possuem mais probabilidades de desenvolver competências sociais e de liderança, além da iniciativa, em comparação com adolescentes inscritos em desportos individuais.

Ser fisicamente ativo liberta substâncias químicas no cérebro que propiciam o sentimento de bem-estar, estando por isso diretamente relacionado, com o aumento da autoestima. (WHO, 2022b). A autoestima de um indivíduo corresponde ao grau de valorização global, que este apresenta de si próprio. Representa o senso de eficácia ou

autoeficácia pessoal e a garantia do valor próprio, está relacionada com o autorrespeito e a autoaceitação (Palenzuela-Luis et al., 2022).

Neste âmbito, estudos evidenciam a existência de uma relação positiva entre a prática de AF moderada a vigorosa e o desenvolvimento da autoestima dos adolescentes, sendo esta, uma conceção comum (D'Anna, Rio & Gómez, 2015; Fernandes, 2018). Tendo em conta que jovens com melhores condições físicas apresentam maiores níveis de autoestima (Inácio & Macedo, 2018) o desporto possibilita ao adolescente desenvolver uma perceção mais positiva de si mesmo, estando esta articulada a uma maior coragem e conforto em estabelecer novos relacionamentos (Koszalka-Silka et al., 2021).

D'Anna, Rio & Gómez (2015) evidenciam o facto de adolescentes que praticam AF regularmente, apresentarem uma maior autoestima do que adolescentes sedentários. A participação de adolescentes em AF foi associada a maior autoestima em ambos os géneros, a participação menos frequente foi relacionada a baixa autoestima e insatisfação corporal, particularmente no género feminino (O'Dea, 2012).

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo primordial perceber se existe relação entre a prática de Atividade Física e os níveis de Autoestima e das Competências Sociais e Emocionais dos alunos da ESCM. Como objetivos secundários o trabalho realizado pretende avaliar o Nível Global de AF dos alunos, classificando-os em três níveis distintos (baixo, moderado, alto); Nível Global de AF em função do género; Nível Global de Autoestima em função do género; Nível Global das Competência Sociais e Emocionais em função do género.

2. Metodologia

2.1. Participantes

A amostra em estudo foi constituída por 51 estudantes do ensino secundário da ESCM 18 do género masculino (35,3%) e 33 do género feminino (64,7%), com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos ($16,31 \pm 0,927$). A amostra frequentava o ensino secundário no 10º ano de escolaridade (27,5%) e 11º ano de escolaridade (72,5%). Seguindo as diretrizes referenciadas para o processamento de dados e análise do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ, 2005), foram excluídos do estudo

um total de seis sujeitos, uma vez que apresentavam uma soma total de caminhada, AF moderada e AF vigorosa superior a 960 minutos e/ou na variável “dias” apresentaram respostas superiores a 9.

2.2. Procedimentos

No âmbito do projeto de investigação à priori foi necessário informar e requerer a autorização da Direção da escola para a realização do presente projeto. Posteriormente, cedeu-se o consentimento livre, informado e esclarecido de participação e declaração de consentimento de tratamento de dados (Anexo 21) aos participantes e aos respetivos EE.

Neste sentido, foram aplicados três questionários: International Physical Activity Questionnaire – short version (IPAQ – SV); Escala de autoestima de Rosenberg - RSES - Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1989; Traduzido e Adaptado para adolescentes portugueses em contexto forense e escolar por Pechorro et al. 2011); Questionário de Competências Sociais e Emocionais - SEC-Q (Zych et al., 2018; Traduzido e Adaptado por Lobo et al., 2019). Estes foram aplicados individualmente, de forma anónima, através da plataforma *google forms*.

O IPAQ é uma ferramenta de avaliação do nível de AF, sendo desenvolvido e testado em jovens e adultos, numa faixa etária entre os 15 e 69 anos (IPAQ Research Committee, 2005). A confiabilidade e validade do IPAQ-SF foram evidenciadas em 12 países (Craig et al., 2003). Durante a aplicação do questionário foi pedido aos participantes que respondessem relativamente aos últimos 7 dias. O IPAQ-SF é constituído por seis questões alusivas ao tempo (número de dias na semana e horas e minutos por dia) despendido em AF, distinguindo o tipo de intensidade (vigorosa, moderada, caminhada) e uma sétima questão relativa ao tempo sentado (horas e minutos).

De forma a analisar e processar os dados da amostra foram utilizadas as Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms (2005). O documento propõe três níveis de AF para classificar as populações:

- 1) **Baixo:** Indivíduos que não atendem aos critérios do nível moderado ou alto.

2) Moderado: Indivíduos que atendem a um dos seguintes critérios: a) três ou mais dias de atividade de intensidade vigorosa de pelo menos 20 minutos por dia; b) cinco ou mais dias de atividade de intensidade moderada e/ou caminhada de pelo menos 30 minutos por dia; c) cinco ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, atividades de intensidade moderada ou vigorosa atingindo uma AF total mínima de pelo menos 600 MET-minutos/semana

3) Alto: Indivíduos que atendem a um dos seguintes critérios: a) atividade de intensidade vigorosa em pelo menos três dias atingindo uma AF total mínima de pelo menos 1500 MET-minutos/semana; b) sete ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, atividades de intensidade moderada ou vigorosa atingindo um mínimo de atividade física total de pelo menos 3.000 MET-minutos/semana.

Os valores de MET (Equivalente Metabólico da Tarefa) utilizados surgiram a partir do método de Ainsworth et al. Compendium (Med Sci Sports Med 2000), onde se obtiveram pontuações médias de MET para cada tipo de atividade (IPAQ Research Committee, 2005). É importante reforçar que o cálculo da energia despendida com AF não considera o sexo, idade e peso dos participantes, sendo os seus resultados somente estimativas (Campaniço, 2016). Neste sentido foram utilizadas as seguintes fórmulas: Caminhada MET - minutos/semana = $3.3 * \text{minutos de caminhada} * \text{dias de caminhada}$; AF Moderada MET - minutos moderados/semana = $4.0 * \text{minutos de atividade de intensidade moderada} * \text{dias de AF moderada}$; AF vigorosa MET - minutos/semana = $8.0 * \text{minutos de atividade de intensidade vigorosa} * \text{dias de intensidade vigorosa}$; Total de AF MET - minutos/semana = soma dos resultados de Caminhada + AF Moderada + AF Vigorosa MET minutos/semana.

Após a recolha e análise dos resultados teve-se em conta os critérios de exclusão referenciados também pelo IPAQ Research Committee (2005), relativamente a indivíduos que apresentavam uma soma total de caminhada, AF moderada e AF vigorosa superior a 960 minutos e/ou indivíduos que na variável “dias” apresentaram respostas superiores a 9.

A RSES é uma medida breve, direcionada para adolescentes e adultos, composta por dez itens de autorrelato tipo Likert de 4 pontos (Discordo fortemente=0, Discordo=1, Concordo=2, Concordo fortemente=3) (Rosenberg, 1989; Corcoran &

Fischer, 2000). Cinco itens indicam maior autoestima positiva (1, 3, 4, 7, 10) e os restantes cinco indicam maior autoestima negativa (2, 5, 6, 8, 9) (Supple et al., 2012). Na presente investigação utilizou-se uma validação portuguesa de Pechorro, Marôco, Poiares, & Vieira, 2011. A cotação foi realizada somando todos as respostas, após a reversão dos itens que indicam maior autoestima negativa. A pontuação na escala variou entre 0 e 30, sendo que pontuações elevadas na escala indicam autoestima elevada e vice-versa (Pechorro et al., 2012).

O SEC-Q é um questionário de autorrelato com excelentes índices de confiabilidade, que tem como finalidade avaliar as SEC dos indivíduos, tendo em consideração os últimos 12 meses (Zych, et al.,2018). É composto por 16 itens respondidos em uma escala do tipo Likert de 5 pontos: 1=Discordo totalmente; 2=Discordo; 3=Não concordo nem discordo; 4=Concordo; 5=Concordo totalmente. O questionário engloba quatro competências: Autoconsciência, Autogestão e Motivação, Consciência Social e Comportamento pró-social e Tomada de Decisão Responsável. Neste contexto, em concordância com o estudo de Llorent et al., (2021), realizou-se a média para cada subescala, tendo em conta as questões inerentes às mesmas, e por fim, cotou-se a média total, sendo que quanto mais elevada (próxima de 5) mais adequado o nível de SEC dos estudantes.

2.3.Análise e Tratamento de Dados

A análise e o tratamento estatístico dos dados desenvolveram-se a partir do software informático de análise estatística IBM SPSS Statistics (versão 29). Numa primeira fase foi realizada uma análise descritiva da amostra, com intervalo de confiança (IC) de 95%. Posteriormente, de forma a determinar a normalidade e homogeneidade da distribuição dos resultados utilizou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov e Levene. Apesar de estes pressupostos terem sido assegurados, foi necessário utilizar o Teste de Correlação de Spearman (não paramétrico), uma vez que se pretendia estudar a associação entre uma variável ordinal (Nível AF) e duas intervalares (Autoestima e SEC), fundamentando classificação da força dessas associações de: de 0 a 0.3 como muito baixa, 0.3 a 0.5 como fraca, 0.5 a 0.7 como moderada, 0.7 a 0.9 como forte e superior a 0.9 como muito forte (Pestana & Gageiro, 2008). No que diz respeito à análise de regressão linear foram tidos em conta os pressupostos de multicolinearidade, homocedasticidade e normalidade (Field, 2009). As medidas de

tamanho do efeito foram interpretadas através da classificação de Cohen, que considera valores de *eta quadrado parcial* entre .01 e .06 como baixos, entre .07 e .13 como médios, e a partir de .14 como elevados (Cohen, 1988). O Teste de Qui-Quadrado averiguou a existência de associação entre duas variáveis, uma nominal e outra ordinal (Nível de AF dos participantes, Género dos participantes). Em relação ao Teste T-Student, este foi usado para determinar se a diferença de médias encontradas se deveu ao acaso ou se as diferenças mediante o género, existem de facto nas variáveis em estudo (Autoestima, SEC).

3. Resultados

Tabela 1 - Nível Global de Atividade Física

Nível de Atividade Física	Percentagem (%)
Baixo	19.6 % (n=10)
Moderado	39.2 % (n= 20)
Alto	41.2 % (n= 21)
Total	100.0 % (n= 51)

A tabela 1 exhibe o Nível Global de AF da amostra, 10 (19.6%) dos alunos apresentam um nível baixo; 20 (39.2%) um nível moderado; e 21 (41.2 %) um nível alto.

Tabela 2 - Nível de Atividade Física em função do Género

Género	Nível de AF			χ^2	p
	Baixo	Moderado	Alto		
Masculino	5.6 % (n=1)	50.0 % (n=9)	44.4 % (n=8)	3.699	.157
Feminino	27.3 % (n= 9)	33.3 % (n=11)	39.4 % (n=13)		

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

A tabela 2 demonstra que não existe uma associação significativa entre o gênero e o nível de AF ($\chi^2 = 3.699$, $p = .157$). No entanto há uma maior percentagem de estudantes do gênero feminino num nível baixo (27.3%) do que do gênero masculino (5.6%). Relativamente ao nível moderado e alto, o gênero masculino apresenta uma maior percentagem (50.0 %; 44.4 %) em relação ao gênero feminino (33.3 %; 39,4 %).

Tabela 3 - Comparação da Autoestima em função do Gênero

	Gênero Feminino	Gênero Masculino	<i>t</i> (49)	<i>p</i>
	Média (DP)	Média (DP)		
Autoestima	19.30 (5.87)	22.96 (5.07)	1.982	.053

*Nota: *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001*

Na tabela 3 é possível averiguar que não há diferenças significativas entre o gênero feminino e masculino ao nível da Autoestima $t(49) = 1.982$, $p = .053$. No entanto o sexo masculino apresenta uma média ligeiramente superior ($M=22.96$, $DP=5.07$) em comparação com o gênero feminino ($M=19.39$, $DP=5.87$).

Tabela 4 - Comparação do SEQ-C em função do Gênero

	Gênero Feminino	Gênero Masculino	<i>t</i> (49)	<i>p</i>
	Média (DP)	Média (DP)		
Autoconsciência	4.08(0.68)	4.05 (0.84)	-.128	.899
Autogestão e Motivação	3.61(0.77)	4.05(0.86)	1.907	.062
Consciência Social e Comportamento Pró Social	4.03(0.61)	4.13(0.52)	.559	.289
Tomada de decisão Responsável	3.73(0.86)	4.11(0.81)	1.555	.063
Total SEC-Q	3.91(0.55)	4.10(0.58)	1.130	.132

*Nota: *p<0.05; **p<0.01; ***p<0.001*

A tabela 4 demonstra que que não há diferenças significativas entre o gênero feminino e masculino mediante as competências de Autoconsciência $t(49) = -.128$, $p=.889$; Autogestão e Motivação $t(49) = 1.907$, $p=.062$; Consciência Social e Comportamento Pró Social $t(49) = .559$, $p=.289$; Tomada de decisão Responsável $t(49) = 1.555$, $p=.063$; Total SEC-Q $t(49) = 1.130$, $p = .132$. O grupo referente ao sexo masculino apresentava valores médios superiores nas subescalas de Autogestão e Motivação ($M=4.05$, $DP =0.86$); Consciência Social e Pró Social ($M=4.13$, $DP=0.52$); Tomada de Decisão Responsável ($M=4.11$, $DP=0.81$); e no Total SEC-Q ($M=4.10$, $DP=5.07$). Enquanto as raparigas evidenciaram uma média superior apenas no domínio de Autoconsciência ($M=4.08$, $DP=0.68$)

Tabela 5 - Correlação de Spearman

	Nível de AF	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Autoestima	.178	.212
Autoconsciência	.204	.152
Autogestão e Motivação	.374**	.007
Consciência Social e Comportamento Pró Social	.264	.061
Tomada de decisão Responsável	.155	.278
Total SEC-Q	.367**	.008

Nota: * $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$

A tabela 5 testa as associações, através do Teste de Correlação de Spearman, o Nível de AF perante as variáveis de Autoestima; Subescalas SEC-Q; Total SEC-Q. Verificou-se que este pressuposto foi observado nas seguintes variáveis: Subescala de Autogestão e Motivação ($r=.374$; $p=.007$); Total SEC-Q ($r=.367$; $p=0.008$). Ambas apresentam uma associação fraca. Posteriormente, testou-se a falta de multicolineariedade, pressuposto que se verificou, tendo em conta que os valores de correlação foram inferiores a .80/- .80 entre os preditor e as variáveis preditas. Em

relação ao tamanho da amostra, este pressuposto também foi atendido, uma vez que o $n = 51$ participantes e seriam exigidos um mínimo de 15 (15 participantes por cada preditor).

Tabela 6 - Análise de Regressão Linear do efeito do Nível de Atividade Física na variável de Autogestão e Motivação

Modelo	R	R^2	F	β	t	95% CI	f^2
			(1,49)				
Nível de AF	.350	.122	6.829	.350	2.613*	[0.088, 0.675].	0.139

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Na tabela 6 realizou-se uma análise de regressão linear de forma a testar o efeito do preditor (Nível de AF) na variável de Autogestão e Motivação. A análise de regressão foi estatisticamente significativa e explicou 12.2% de variância, $F(1,49) = 6.829$, $p < .05$. Assim sendo, o Nível de AF foi estatisticamente significativo $\beta = .350$, $t = 2.613$, $p = .012$, 95% CI [0.088, 0.675]. O preditor é positivo, logo níveis elevados de AF são preditores de níveis elevados na Subescala de Autogestão e Motivação. O tamanho do efeito deste modelo é médio $f^2 = 0.139$.

Tabela 7 - Análise de Regressão Linear do efeito do Nível de Atividade Física na variável Total SEC-Q

Modelo	R	R^2	F	β	t	95% CI	f^2
			(1,49)				
Nível de AF	.327	.107	5.851	.327	2.419*	[0.041, 0.442].	.120

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

A tabela 7 mostra uma análise de regressão linear de forma a testar o efeito do preditor (Nível de AF) na variável Total SEC-Q. A análise de regressão foi estatisticamente significativa e explicou 10.7 % de variância, $F(1,49) = 5.851$, $p < .05$. Assim sendo, o Nível de AF foi estatisticamente significativo $\beta = .327$, $t = 2.419$, $p = .019$,

95% CI [0.041, 0.442]. O preditor é positivo, logo níveis elevados de AF são preditores de níveis elevados na Subescala de Autogestão e Motivação. O tamanho do efeito deste modelo é médio $f^2 = .120$.

4. Discussão

No presente estudo foi possível perceber, relativamente ao nível Global de AF da amostra (tabela 1), que esta se encontrava, maioritariamente no nível moderado e alto, em concordância com a investigação de Silva (2019). A adolescência tem sido considerada uma fase capital para a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de AF, sendo esta um fator positivo para comportamentos de saúde e qualidade de vida (Gavala-González et al., 2022). É de notar que adolescentes podem ter dificuldades em relatar as suas AF, sendo que as atividades que correspondem a um nível mais baixo demonstram ser as mais difíceis de obter, uma vez que vão sendo acumuladas ao longo do dia e o número e a diversidade dessas atividades são elevados, o que pode resultar numa memória menos considerada. Em contrapartida, as AF correspondentes a níveis mais elevados, tendem a ser mais estruturadas e estáveis ao longo do tempo, e por isso mais fáceis de recordar (Hagströmer et al., 2008).

Através da análise de resultados da tabela 2, conclui-se que não existe uma associação significativa entre o género dos participantes e o Nível de AF dos mesmos. No entanto, em concordância com outros estudos (Viciano et al., 2019; Piola et al., 2020; Moral-García et al., 2021) as raparigas apresentaram níveis mais baixos de AF, enquanto rapazes exibiram níveis mais elevados. Segundo um estudo que analisou 298 populações, existe uma maior prevalência de inatividade física nas meninas do que nos meninos (Guthold et al., 2020).

No que diz respeito à autoestima, a comparação entre o grupo feminino e masculino não foi estatisticamente significativa, em conformidade com os resultados evidenciados por Pechorro et al. (2012). Ainda assim, as adolescentes apresentaram níveis inferiores em comparação com o género masculino, resultado comum a outras investigações (Romano et al., 2007; O'Dea, 2012; Rosa, 2016; Boraita et al., 2023). Uma das razões que pode explicar estes valores são as alterações físicas características desta fase, pois nas raparigas, estas mudanças são mais visíveis, o que pode estimular um sentimento menos positivo sobre a sua imagem, e consequentemente influenciar não

só a sua autoestima, como também o seu envolvimento em AF (Findlay & Bowber, 2009).

Em relação às diferenças de género existentes nos subdomínios e no valor global das Capacidades Sociais e Emocionais dos participantes, estas não foram significativas (tabela 4). López-González & Oriol (2016) também não encontraram diferenças significativas, estes autores argumentam que os seus resultados podem dever-se ao facto de terem utilizado um autorrelato e que seria ideal complementá-lo com medidas de desempenho. No entanto, na competência de Autoconsciência as raparigas apresentaram níveis médios mais elevados, em comparação com os rapazes, corroborando o estudo de Iglesias-Díaz (2020) e de Ferrándiz et al. (2012). Esta capacidade promove um maior reconhecimento das próprias emoções e pensamentos, assim como a sua influência no comportamento (Weissberg & Cascarino, 2013). Ao contrário dos resultados relatados por Mathiesen et al. (2011), nas restantes subescalas e no valor global do SEQ-C, os rapazes apresentaram valores superiores às raparigas. Ainda assim, os resultados obtidos vão de encontro à investigação de Schoeps et al. (2019), que demonstra que o género feminino percebe e compreende melhor as suas emoções em comparação com os adolescentes, embora apresentem maiores problemas emocionais.

Quanto ao objetivo principal da investigação, que passava por estudar a relação entre o Nível de AF com a autoestima e as SEC dos alunos, determinou-se apenas associações significativas entre o Nível de AF e o domínio de Autogestão e Motivação e o Nível de AF com o Total do SEC-Q, como evidenciam os resultados da tabela 5.

A revisão realizada por da Igreja Júnior e colaboradores (2023), previa que maiores níveis de AF se associassem positivamente a valores superiores na autoestima. Guddal et al., (2019) aponta o Nível de AF como um preditor positivo de Autoestima. Curiosamente este resultado não se verificou no presente estudo, à semelhança do que aconteceu com o grupo das raparigas no estudo de Petrovics et al. (2021). De acordo com a literatura, são múltiplos os fatores que podem influenciar a autoestima, nomeadamente dados sociodemográficos, personalidade, estilo de vida, e desempenho escolar (Shroff & Ricciardelli, 2012; Morin et al., 2013; Fernandes, 2018).

A participação em AF para crianças e adolescentes está associada à melhoria das SEC (Eime et al., 2013; Portela-Pino et al., 2021). A presente investigação corrobora isso mesmo, demonstrando que o nível de AF é um preditor positivo, logo maiores

níveis de AF preveem maiores valores no domínio de Autogestão e Motivação, além do total de SEC. A aquisição destas competências pode diminuir a frequência e o impacto que experiências negativas podem causar nos adolescentes (Perron-Gélinas et al., 2017). Maiores SEC têm sido relacionadas a maior saúde mental, bem-estar subjetivo, e comportamento pró-social (Cardona, 2021).

5. Conclusão

O estudo elaborado pretendeu analisar a relação existente entre a prática de AF com a autoestima, e as competências sociais e emocionais dos alunos. Neste sentido, os resultados obtidos demonstraram que o nível de AF influencia significativamente e positivamente os valores do domínio de Autogestão e Motivação, assim como o valor total das competências sociais e emocionais. Contrariamente, o nível de AF não apresenta uma associação significativa com a autoestima dos participantes. Em relação à comparação entre géneros, nenhuma das variáveis apresentou diferenças significativas. Quanto ao Nível Global de AF da amostra, esta encontrava-se, na sua maioria, no nível moderado e alto. Assim sendo, o projeto realizada contribui com insights valiosos para toda a comunidade escolar, sendo reforçada a importância de promover projetos e programas educativos que estimulem a prática de AF, sendo esta uma estratégia com potencial para influenciar positivamente o desenvolvimento integral dos alunos.

De seguida são apresentadas algumas implicações adicionais para investigações futuras como: Desenvolver de forma mais aprofundada a associação existente entre a prática de AF com a autoestima e as SEC dos alunos, alargando o número de participantes, assim como estender a outros ciclos de ensino, além do ensino secundário; Incluir fatores e motivações pessoais que possam justificar o menor ou maior nível de AF; Utilizar o IPAQ-versão longa de forma a obter dados mais concretos e organizados dos vários domínios de AF praticada; Utilizar outras variáveis que possam ser influenciadas pela prática de AF, como o nível de ansiedade e stress dos estudantes.

Por fim, é importante destacar que a atual investigação possui algumas limitações. Primeiramente, o tamanho e a distribuição por género da amostra, além de esta ser recolhida por conveniência, pode impedir a generalização dos dados obtidos. O facto de ser um estudo transversal, também não permite o acompanhamento prolongado e

pormenorizado da questão. Outro ponto a considerar é a utilização de autorrelatos, uma vez que os indivíduos têm tendência a sobrestimar diversos aspetos positivos sobre si mesmos. Seria, portanto, benéfico adicionar instrumentos de observação ou entrevistas a outros, de forma a complementar a informação recolhida.

6. Referências

- Boraita, R., Dalmau Torres, J., Ibor, E., & Alsina, D. (2023). Analysis of the Lifestyle and Psychological Well-being of Adolescents: Age-related Differences. *Child Indicators Research*, 16(1), 109–134. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09977-7>
- Campaniço, H. (2016). *Validade simultânea do questionário Internacional de atividade física através da medição objetiva da atividade física POR actigrafia proporcional* (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa)
- Cardona, I. (2013). Competencias socioemocionales, toma de decisiones y conducta antisocial-delictiva en adolescentes. Un estudio transcultural. (Tesis de doctorado. Universidad de Valencia). <https://roderic.uv.es/handle/10550/81589>
- Corcoran, K., & Fischer, J. (2000). *Measures for clinical practice: A sourcebook* (3rd ed.), 1. New York: Free Press.
- Craig, C., Marshall, A., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000078924.61453.fb>
- D'anna, C., Rio, L., & Paloma, F. (2015). Competitive sport and self-concept in adolescent. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(1), 425–S429. <https://doi.org/10.14198/JHSE.2015.10.PROC1.35>
- Júnior, S., Ribeiro, D., Gonçalves, M., Araújo, J., & Santana, B. (2023). O impacto da atividade física na saúde mental do adolescente: uma breve revisão de literatura. *Brazilian Journal of Development*, 9(7), 21917–21924. <https://doi.org/10.34117/bjdv9n7-050>
- Direção Geral de Saúde. (2020). Programa Nacional Para a Promoção De Atividade Física (PNPAF). <https://www.dgs.pt/pns-e-programas/programas-de-saude-prioritarios/atividade-fisica.aspx>
- Eime, R., Young, J., Harvey, J., & Payne, W. (2013). Psychological and social benefits of sport participation: The development of health through sport conceptual

model. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16, e79–e80.

<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.10.190>

- Fernandes, H. (2018). Atividade física e saúde mental em adolescentes: O efeito mediador da autoestima e da satisfação corporal. *Revista de psicología del deporte*, 27(1), 67-76.
- Ferrándiz, C., Hernández, D., Bermejo, R., Ferrando, M., & Sáinz, M. (2012). Social and emotional intelligence in childhood and adolescence: Spanish validation of a measurement instrument. *Revista de Psicodidáctica*, 17(2), 309-339.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Findlay, L., & Bowker, A. (2009). The Link between Competitive Sport Participation and Self-concept in Early Adolescence: A Consideration of Gender and Sport Orientation. *Youth Adolescence*, 38, 29–40. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9244-9>
- Findlay, L., & Coplan, R. (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(3), 153. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0008-400X.40.3.153>
- Gavala-González, J., Torres-Perez, A., Gálvez-Fernández, I., & Fernández-García, J. (2022). Lifestyle and Self-Perceived Quality of Life in Sports Students: A Case Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1598. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19031598>
- Greenberg, M., Weissberg, R., O'Brien, M., Zins, J., Fredericks, L., Resnik, H., y Elias, M. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6–7), 466–474. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.466>
- Guddal, M., Stensland, S., Småstuen, M., Johnsen, M., Zwart, J., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: Associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: A cross-sectional survey. *BMJ Open*, 9(9), e028555. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-02855>

- Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., & Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hagströmer, M., Oja, P., & Sjöström, M. (2008). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutrition*, 9(6), 755–762. <https://doi.org/10.1079/phn2005898>
- Hall, A. (2016). *Peer aggression and victimization during adolescence: The role of extracurricular activity participation in social cognitions* (Doctoral dissertation, The University of Arizona).
- Hills, A., Dengel, D., & Lubans, D. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 368-374.
- Inácio, E., & Macedo, E. (2018). *Auto-perceção Física e Autoestima em Atletas: pré-adolescentes e adolescentes de futsal* (Master's thesis, ISMT). <http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/852>
- Koszałka-Silska, A., Korcz, A., & Wiza, A. (2021). Correlates of Social Competences among Polish Adolescents: Physical Activity, Self-Esteem, Participation in Sports and Screen Time. *Sustainability 2021, Vol. 13, Page 13845, 13(24)*, 13845. <https://doi.org/10.3390/SU132413845>
- Liu M, Wu L, Ming Q (2015) How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 10(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.013480>
- Llorent, V., Zych, I., Fontans, M., & Álamo, M. (2021). Diversidad étnico-cultural, inteligencia emocional y competencias socioemocionales en la educación secundaria andaluza. *Psychology, Society & Education*, 13(2), 61–75. <https://doi.org/10.25115/psye.v13i2.3829>
- Llorent, V., Zych, I., Fontans, M., & Álamo, M. (2021). Diversidad étnico-cultural, inteligencia emocional y competencias socioemocionales en la educación secundaria andaluza. *Psychology, Society & Education*, 13(2), 61–75. <https://doi.org/10.25115/psye.v13i2.3829>

- López-González, L., & Oriol, X. (2016). La relación entre competencia emocional, clima de aula y rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Cultura y Educación*, 28(1), 130-156. <https://doi.org/10.1080/11356405.2015.1120448>
- Mathiesen, E., Merino, J., Mora, O., Castro, G. & Navarro, G. (2011). Adaptación socioemocional en escolares: evaluación de un instrumento nuevo en la provincia de Concepción. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 37(2), 61-75. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052011000200003>
- Moral-García, J., Arroyo-Del Bosque, R. & Jiménez-Eguizábal, A. (2020). Level of physical condition and practice of physical activity in adolescent schoolchildren. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 143, 1-8. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.01)
- Morin, A., Mañano, C., Marsh, H., Nagengast, B., & Janosz, M. (2013). School life and adolescents' self-esteem trajectories. *Child development*, 84(6), 1967-1988. <https://doi.org/10.1111/cdev.12089>
- Neely, K., & Holt, N. (2014). Parents' Perspectives on the Benefits of Sport Participation for Young Children. *The Sport Psychologist*, 28(3), 255–268. <https://doi.org/10.1123/TSP.2013-0094>
- Palenzuela-Luis, N., Duarte-Clíments, G., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-Gómez, J., & Sánchez-Gómez, M. (2022). International Comparison of Self-Concept, Self-Perception and Lifestyle in Adolescents: A Systematic review. *International Journal of Public Health*, 67. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604954>
- Pechorro, P. (2017). Incarcerated juvenile delinquents: Psychopathic traits and the relevance of callous-unemotional traits. (*Tesis Doctoral, Universidad de Sevilla*).
- Pechorro, P., Poiars, C., & Vieira, R.(2011). Validação duma versão portuguesa da Escala de Auto-Estima de Rosenberg com adolescentes portugueses em contexto forense e escolar. *Arquivos de Medicina*.
- Pechorro, P., Silva, R., Marrocos, J., Poiars, C., & Veira, R. (2012). Auto-estima e narcisismo na adolescência: Relação com delinquência autorelatada em contexto forense e escolar. *Análise Psicológica*, 329-339. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.571> .

- Perron-Gélinas, A., Brendgen, M., & Vitaro, F. (2017). Can sports mitigate the effects of depression and aggression on peer rejection? *Journal of Applied Developmental Psychology, 50*, 26–35.
<https://doi.org/10.1016/J.APPDEV.2017.03.006>
- Pestana, M., & Gageiro, J. (2008). *Análise de dados para Ciências Sociais: A complementaridade do SPSS*. (5ª ed.). Edições Sílabo.
- Piola, T., Bacil, E., Pacífico, A., Camargo, E., & Campos, W. (2020). Nível insuficiente de atividade física e elevado tempo de tela em adolescentes: impacto de fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva, 25*, 2803-2812.
- Portela-Pino, I., Alvariñas-Villaverde, M., & Pino-Juste, M. (2021). Socio-Emotional Skills in Adolescence. Influence of Personal and Extracurricular Variables. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(9), 4811. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18094811>
- Romano, A., Negreiros, J., & Martins, T. (2007). Contributos para a validação da escala de auto-estima de Rosenberg numa amostra de adolescentes da região interior norte do país. *Psicologia, saúde e Doenças, 8*(1), 107-114.
- Rosa, V. (2016). *Impacto da prática de exercício físico em adolescentes: Bem-estar, autoestima e rendimento escolar* (Master's thesis, Universidade de Évora).
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Revised edition. Middletown: Wesleyan University Press
- Schoeps, K., Chulia, A. T., Barrón, R. G., & Castilla, I. (2019). Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: impacto sobre el ajuste psicológico. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, 6*(1), 51-56.
- Shachar, K., Ronen-Rosenbaum, T., Rosenbaum, M., Orkibi, H., & Hamama, L. (2016). Reducing child aggression through sports intervention: The role of self-control skills and emotions. *Children and Youth Services Review, 71*, 241–249.
<https://doi.org/10.1016/J.CHILDYOUTH.2016.11.012>
- Shrorff, H., & Ricciardelli, L. (2012). Physical Appearance Changes in Childhood and Adolescence – Boys. In *Encyclopedia of body image and human*

appearance (Vol. 2, pp. 608–614). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-384925-0.00096-1>

Silva, N. (2019) Nível de atividade Física em adolescentes: Uma revisão sistemática. *Revista Nutrição*, 13(82), 839-847.

<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1453>

Suárez C. & Castro N. (2022). Competencias socioemocionales y resiliencia de estudiantes de escuelas vulnerables y su relación con el rendimiento académico. *Revista De Psicología*, 40(2), 879–904. <https://doi.org/10.18800/psico.202202.009>

Suchert, V., Hanewinkel, R., & Isensee, B. (2015). Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Preventive medicine*, 76, 48-57.

Sulz, L., Gleddie, D., Urbanski, W., & Humbert, M. (2021). Improving school sport: teacher-coach and athletic director perspectives and experiences. *Sport in Society*, 24(9), 1554–1573. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1755263>

Sulz, L., Berg, S. & Gleddie, D. (2018). *Healthy Literacy and Comprehensive School Health*. In Physical Education for elementary school teachers: Foundations of a physical literacy journey.

Supple, A., Su, J., Plunkett, S., Peterson, G. & Bush, K. (2012). Estrutura Fatorial da Escala de Autoestima de Rosenberg. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(5), 748–764. <https://doi.org/10.1177/0022022112468942>

Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H., Teixeira, C., & Bertelli, R. (2012). Factorial validity and invariance of the Rosenberg Self-Esteem Scale among Portuguese youngsters. *Social Indicators Research*, 105 (3), 483-498. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9782-0>

Viciano, J., Mayorga-Vega, D., & Parra-Saldías, M. (2019). Adolescents' physical activity levels on physical education and non-physical education days according to gender, age, and weight status. *European Physical Education Review*, 25(1), 143–155. <https://doi.org/10.1177/1356336X17706683>

- Weissberg, P., & Cascarino, J. (2013). Academic Learning + Social-Emotional Learning = National Priority. *Phi Delta Kappan*, 95(2), 8–13. <https://doi.org/10.1177/003172171309500203>
- World Health Organization. (2016). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025.
- World Health Organization. (2022a). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2022b). Physical activity - great for your body, great for your mind. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/physical-activity---great-for-your-body--great-for-your-mind>
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., Muñoz-Morales, R., & Llorent, V. (2018). Dimensions and psychometric properties of the Social and Emotional Competencies Questionnaire (SEC-Q) in youth and adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(2), 98–106. <https://doi.org/10.14349/rlp.2018.v50.n2.3>
- Zych, I., Rodríguez-Ruiz, J., Marín-López, I., y Llorent, V. (2020). *Longitudinal stability and change in adolescent substance use: A latent transition analysis*. *Children and Youth Services Review*, 112, 104933. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104933>

ANEXOS

Anexo 1 – Rotação de Espaços da Escola Secundária Campos Melo

ROTAÇÃO **2022/2023**

Início do ano letivo

Pavilhão/Ginásio – 19 de setembro a 07 de outubro de 2022

(3 semanas menos uma 4ªF – 5 de outubro)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão – 10 de outubro a 28 de outubro de 2022

(3 semanas menos uma 5ªF – 20 de outubro)

ROTAÇÃO

Pavilhão/Ginásio – 31 de outubro a 18 de novembro de 2022

(3 semanas menos uma 3ªF – 1 de novembro)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão – 21 de novembro a 16 de dezembro de 2022 (Final do 1º período)

(4 semanas menos duas 5ªF – 1 e 8 de dezembro)

ROTAÇÃO (Interrupção letiva - Natal)

Ginásio/Pavilhão – 3 de janeiro a 20 de janeiro de 2023

(3 semanas menos uma 2ªF)

ROTAÇÃO

Pavilhão/Ginásio - 23 de janeiro a 10 de fevereiro de 2023
(3 semanas)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão – 13 de fevereiro a 10 de março de 2023
(4 semanas menos 2ªF, 3ªF e 4ªF de Carnaval)

ROTAÇÃO

Pavilhão/Ginásio – 13 de março a 31 de março de 2023
(3 semanas)

ROTAÇÃO (Interrupção letiva - Páscoa)

Ginásio/Pavilhão – 17 abril a 12 de maio de 2023
(4 semanas menos uma 3ªF e uma 2ªF)

ROTAÇÃO

Pavilhão/Ginásio - 15 de maio até 07 de maio até final das aulas
(3 semanas mais uma 2ªF e uma 3ªF / 5 semanas menos duas 5ªF e uma 6ªF)

☺ -- 7 de junho de 2023 para os 9º 11º e 12º anos

☺-- 14 de junho de 2023 para os 7º 8º e 10º anos

Anexo 2 – Plano Anual de Atividades da Escola Secundária Campos Melo (Educação Física)

Estrutura proponente	Nome da atividade	Descrição resumida da atividade	Objetivos do PE	Indicadores	Data de realização	Custo previsto	Público-alvo
Departamento de Expressões	Workshop de comemoração do dia do Design	A importância do desenho no design Industrial e os meios de representação como instrumentos de conhecimento e interrogação.	6.24	Taxa de participação superior a 90%	24, 25 e 26 de out, - 2, 3 e 4 de nov.		Alunos 11º e 12ºano
Departamento de Expressões	Semana Europeia do Desporto	Atividades desportivas variadas, realizadas durante as aulas de educação física e na tarde do dia 29 de setembro.	2.5	100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade	26,27,28,29 e 30 de setembro	0€	Atividades desportivas variadas, realizadas durante as aulas de educação física e no dia 30 de setembro
Departamento de Expressões	Dia Europeu do Desporto na Escola	Desafio 2022 – feito por turma – percorrer um total de 2022 metros. 135 percursos na largura do campo de basquetebol (os percursos foram divididos entre todos os alunos da turma, 4 no mínimo para cada um)	2.5	100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade	30 de setembro	0€	As turmas com horário da disciplina nesse dia.
Departamento de Expressões	Torneio de Raquetes	Torneio de badminton, envolvendo alunos dos diferentes escalões da modalidade.	2.5	100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade (25 alunos)	12 de outubro de tarde- a partir das 14:30h	0€	Alunos do ensino básico e secundário
Departamento de Expressões	All Star ESCM 2022	Torneio de Basquetebol, com concursos de lançamentos, circuito de perícia e jogos 3x3.	2.5	Número de participantes superior a 120	19 de outubro	0€	Todos os alunos da escola
Departamento de Expressões	Corta-Mato Escolar	Realização da prova de corta-mato a nível de escola, para apuramento para a prova distrital.	2.6	Número de participantes superior a 30	Semana de 7 a 11 de novembro	100€ - alimentação e medalhas	Todos os alunos da escola que estejam dentro dos escalões.
Departamento de Expressões	SKI4All	Atividade dinamizada pela Federação de Desportos de Inverno nas Penhas da Saúde.	2.6	100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade	15 de novembro	5€ por aluno. A escola oferece o transporte - 150€	Alunos do 8º ano

Anexo 3 – Plano Anual do 2º Ciclo do Ensino Básico



Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã

Disciplina: Educação Física



Ano Letivo 2022/ 2023

PLANIFICAÇÃO ANUAL

1º Período - 13 semanas e meia

Professores	16 /09 a 30/09	3/10 a 4/11	1/11 a 16/12
Ana Cristina	Avaliação Inicial / JPD	Badminton+ Testes Fitescola	Voleibol
António Reis	Avaliação Inicial / JPD	Ginástica + Testes Fitescola	Futsal
Lena Dinho	Avaliação Inicial / JPD	Andebol ou Voleibol + T.F.E.	Ginástica
João Paulo	Avaliação Inicial / JPD	Andebol ou Voleibol + T.F.E.	Basquetebol
Pedro Nogueira	Avaliação Inicial / JPD	Basquetebol + T.F.E.	Ginástica

2º Período - 12 semanas

Professores	03/01 a 17/02	23/02 a 31/03
Ana Cristina	Basquetebol + Dança	Testes fitescola/ Futsal
António Reis	Atividades Alternativas + Dança	Testes fitescola / Voleibol
Lena Dinho	At. Alternativas + Dança	Testes fitescola/ Basquetebol
João Paulo	Futsal + Dança	Testes fitescola/ Ginástica
Pedro Nogueira	Futsal + Dança	Testes fitescola/ Atv. Alternativas

3º Período - 8 semanas e meia

Professores	17/4 a 14/6
Ana Cristina	Ginástica +
António Reis	Basquetebol +
Lena Dinho	Futsal +
João Paulo	Atv. Alternativas +
Pedro Nogueira	Voleibol +

Professores Turmas:

Ana Cristina: 5º, 2, 5º, 3 e 5º, 7
 António Reis: 5º, 1, 5º, 4 e 6º, 6 (DT),
 Lena Dinho: 6º, 1 (DT), 6º, 2, 6º, 3 e 6º, 10
 João Paulo: 5º, 6, 6º, 8, 6º, 9 e 6º, 10
 Pedro Nogueira: 5º, 5, 5º, 8, 6º, 2. e 6º, 5

ATLETISMO

Leccionado ao longo de todo o ano letivo de acordo com o calendário das atividades do Desporto Escolar

Testes Fitescola- Avaliação das capacidades Físicas (**Aptidão Física**)
 JPD- Jogos Pré-Desportivos
 Dança- será abordada na 1ª semana do 2 período

Provas de aferição 2º ano : entre 2 a 11 de maio
 provas de aferição 5º ano - entre 16 e 19 de maio ou 23 a 26 de maio

Anexo 4 – Reflexão da Aula do 2º Ciclo do Ensino Básico (Exemplo)



Departamento de
Ciências do Desporto

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E
SECUNDÁRIO

UC: Estágio Pedagógico

Reflexão Aula de Observação

(2º Ciclo)

07/02/2023

Discentes:

Diana Rocha M11582

Rodrigo Gonçalves M11269

Tiago Diogo M11583

Docente: António Reis

Covilhã, 07 de fevereiro de 202

Escola Básica Pêro da Covilhã

Turma: 6º | Nº Alunos: 22 | Hora de início: 09:15 | Duração da aula: 50 min

Unidade Didática – Jogos Tradicionais

Análise da Prática Pedagógica na Componente Conceção e Planificação

Relativamente à análise da prática pedagógica na componente conceção e planificação, a aula teve início, como é habitual, com uma mobilização articular dada por um aluno escolhido pelo professor e respeitando as principais articulações do corpo.

De seguida, os alunos foram encaminhados para o exterior onde foi realizado o apuramento para o corta-mato distrital. O grupo foi dividido em dois, de modo que quem não realizava a prova contabiliza-se o número de voltas percorridas pelo seu par. No final da prova, cada dupla, dava sinal ao professor para que ele parasse o cronometro e contabiliza-se o tempo do aluno em questão.

Após todos os alunos terminarem, voltaram ao ginásio, onde praticaram os jogos tradicionais implementados pelo professor, nomeadamente o jogo do peão, jogo do “burro”, jogo da malha e jogo do arco. Todos os discentes já tinham uma noção das regras e de como manusear os objetos de cada jogo, no entanto todas essas informações foram reforçadas pelo professor, ao longo da aula. Os alunos foram divididos em quatro grupos que circularam por todas as estações, contabilizando o mesmo tempo de prática em cada uma delas.

No fim da aula, foi reforçado o que foi abordado ao longo da mesma, existindo questionamento por parte do professor para com os alunos, percebendo se o que tinha sido transmitido foi consolidado.

Análise da Prática Pedagógica na Componente Temporal

Tempo Útil: 45 minutos

Tempo de Tarefa: 1ª (2 minutos), 2ª (12 minutos), 3ª (20 minutos)

Tempo Potencial de Aprendizagem: 1ª (2 minutos), 2ª (6 minutos), 3ª (20 minutos)

Tempo de Transição: 1ª (8 minutos), 2ª (2 minutos), 3ª (3 minutos)

Relativamente ao tempo útil é possível entender que, retirando o que foi estipulado de tempo de entrada (5 minutos), a aula teve uma diferença positiva de 2 minutos, justificada por um período de transição (atrasos e conversa final) elevado. Consideramos que, tendo em conta a situação da turma e o atraso no início das aulas de Educação Física, esse tempo é aceitável.

No que toca à análise do tempo da tarefa, foram consideradas três tarefas principais aquecimento, apuramento para o corta-mato e conjunto de jogos de badminton. Podemos observar que relativamente ao tempo da tarefa, numa abordagem quantitativa, se pode dividir em três grupos. Tempo de tarefa mais curto (1ª tarefa) e o tempo de tarefa mais longo (3ª tarefa). Qualitativamente, foi possível identificar uma variação crescente de tempo de tarefa ao longo da aula, pois com o crescer da complexidade das tarefas apresentadas foi oportuno investir mais tempo de aula, como forma de dar resposta e tempo de aprendizagem relativamente ao aumento da complexidade. O tempo total de tarefa foi de 34 minutos.

Relativamente ao tempo potencial de aprendizagem do aluno observado, foi possível contabilizar um total de 28 minutos. Consideramos que esse valor é elevado de um ponto de vista estritamente analítico. Este valor mais elevado deve-se, principalmente, à forma como foram estruturados e organizados os exercícios, assim como à sua natureza.

Relativamente ao tempo de transição, podemos concluir que existem uma homogeneidade temporal de transição nas duas últimas transições, mas, na primeira, foi possível observar-se uma diferença significativa, devido à necessidade de instrução para o decorrer da aula. Observamos que os deslocamentos da turma foram relativamente rápidos, assim como a instrução e orientação inicial dos exercícios e que apresentaram consistência e clareza.

Relativamente ao tempo de transição, podemos concluir que existem uma homogeneidade temporal de transição. Observamos que os deslocamentos da turma foram relativamente rápidos, assim como a instrução e orientação inicial dos exercícios e apresentaram consistência e clareza.

Análise da Prática Pedagógica na Componente Aplicação

Toda a informação de análise na componente aplicação e componente intervenção tem como suporte a ficha de observação que foi utilizada na aula.

No que concerne à coerência com a planificação, foram cumpridos todos os exercícios de acordo com o plano de aula previamente definido.

O professor, no que diz respeito à explicação dos exercícios, foi claro e conciso antes dos mesmos, tendo a preocupação de falar dos objetivos e intervindo sempre que necessário.

Aquando da saída dos discentes para o exterior, o docente teve a preocupação que todos estivessem devidamente agasalhados, uma vez que no dia, apesar do sol, a temperatura era bastante baixa. Na explicação do exercício, colocou-se contra o sol, não criando constrangimentos aos alunos e permitindo que todos estivessem compenetrados a ouvir o que lhes era transmitido. Ainda no exterior, colocou-se numa posição favorável que permitiu manter o contacto visual com todos os discentes, atenuando comportamentos desviantes dos mesmos com o aumento do tom de voz. No regresso ao ginásio, reuniu os alunos e solicitou que se dividissem pelos grupos formados no início do ano, estes apressaram-se a ir para as estações cumprindo as ordens e *feedbacks* transmitidos pelo docente.

Consideramos, no global, que houve foco nos aspetos essenciais objetivados no planeamento, existindo uma preocupação redobrada no aproveitamento do tempo de aula e no rigor com que a informação era transmitida para os discentes.

Anexo 5 – Critérios de Avaliação do 2º Ciclo do Ensino Básico



Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã
REFERENCIAL de AVALIAÇÃO 2022-23



Critérios de Avaliação e Ponderações por Disciplina

Ano letivo: 2022/2023

Disciplina: Educação Física

Lista de
ponderações por
disciplina

Ano/Ciclo: 2.º ciclo

Departamento: Expressões

Domínios e Ponderações	Processos de Recolha de Informação	Critérios de Avaliação	Áreas de Competências do PASEO
ATIVIDADES FÍSICAS (70 %)	Rubrica: Desportos Coletivos	Cooperação	E - Relacionamento interpessoal
		Correção técnica e tática	J - Consciência e domínio do corpo
		Aplicação	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Sistematização	C - Raciocínio e resolução de problemas
	Rubrica: Desportos Individuais	Aplicação	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Destreza	J - Consciência e domínio do corpo
		Amplitude/tempo/número	J - Consciência e domínio do corpo
		Persistência	G - Bem-estar, saúde e ambiente
	Rubrica: Ginástica e Dança	Destreza	J - Consciência e domínio do corpo
		Cooperação	E - Relacionamento interpessoal
		Expressividade	H - Sensibilidade estética e artística
		Ritmo	J - Consciência e domínio do corpo
	Rubrica: Observação direta	Participação	E - Relacionamento interpessoal
		Persistência	G - Bem-estar, saúde e ambiente
		Rigor	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Responsabilidade	F - Desenvolvimento pessoal e autonomia
APTIDÃO FÍSICA (20%)	Rubrica: Aplicação testes Fitescola	Cooperação	E - Relacionamento interpessoal
		Amplitude/tempo/n.º	J - Consciência e domínio do corpo
		Persistência	G - Bem-estar, saúde e ambiente
		Correção técnica e tática	J - Consciência e domínio do corpo
	Rubrica: Observação direta	Participação	E - Relacionamento interpessoal
		Persistência	G - Bem-estar, saúde e ambiente
		Rigor	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Responsabilidade	F - Desenvolvimento pessoal e autonomia
CONHECIMENTOS (10%)	Questionário	Correção	I - Saber científico, técnico e tecnológico

Critérios de Avaliação e Ponderações por Disciplina

Ano letivo: 2022/2023

Disciplina: Educação Física -Alunos com
Atestado Médico

Lista de
ponderações por
disciplina

Ano/Ciclo: 2.º ciclo

Departamento: Expressões

Domínios e Ponderações	Processos de Recolha de Informação	Critérios de Avaliação	Áreas de Competências do PASEO
CONHECIMENTOS 100%	Questionário	Correção	I - Saber científico, técnico e tecnológico
	Rubrica: Trabalho escrito/de pesquisa	Compreensão	A - Linguagens e textos
		Correção linguística	A - Linguagens e textos
		Desenvolvimento temático	B – Informação e comunicação
		Rigor	I - Saber científico, técnico e tecnológico
	Rubrica: Observação direta	Participação	E - Relacionamento interpessoal
		Persistência	G - Bem-estar, saúde e ambiente
		Rigor	I - Saber científico, técnico e tecnológico
		Responsabilidade	F - Desenvolvimento pessoal e autonomia

Anexo 6 – Avaliação da Área das Atividades Físicas do 2º Ciclo do Ensino Básico (Exemplo da Unidade Didática de Voleibol)



AGRUPAMENTO ESCOLAS PÉRO DA COVILHÃ
ESCOLA BÁSICA PÉRO DA COVILHÃ
ANO LETIVO 2022-2023



DESPORTOS COLETIVOS - Voleibol 6º 6

12 e 13-12-2022

Nº	Nome	Cooperação	Correção Técnica e Tática	Aplicação	Sistematização	MÉDIA 1-5	MÉDIA 1-100
		25%	25%	25%	25%	%	%
1						0,00	0
2						0,00	0
3						0,00	0
4						0,00	0
5						0,00	0
6						0,00	0
7						0,00	0
8						0,00	0
9						0,00	0
10						0,00	0
11						0,00	0
12						0,00	0
13						0,00	0
14						0,00	0
15						0,00	0
16						0,00	0
17						0,00	0
18						0,00	0
19						0,00	0
20						0,00	0
21						0	0

Rubrica **R42 - Desportos coletivos**

[Lista de Rubricas](#)

CRITÉRIOS	DESCRITORES e NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	5	4	3	2	1
Cooperação E – Relacionamento interpessoal	- Cooperar sempre nas situações de aprendizagem escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.	- Cooperar nas situações de aprendizagem, mas nem sempre escolhe as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.	- Cooperar nas situações de aprendizagem, mas nem sempre escolhe as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.	- Não coopera nas situações de aprendizagem.	
Correção técnica e tática J – Consciência e domínio do corpo	- Realiza com oportunidade e correção técnica e/ ou táticas todos os elementos solicitados.	- Realiza com oportunidade e correção técnica e/ ou tática alguns elementos solicitados.	- Realiza com oportunidade e correção técnica e/ ou tática alguns elementos solicitados.	- Não realiza ações técnico e/ ou táticas.	
Aplicação I – Saber científico, técnico e tecnológico	- Conhece as regras do jogo e aplica-as na totalidade.	- Conhece apenas algumas regras do jogo, mas consegue participar nele.	- Conhece apenas algumas regras do jogo, mas consegue participar nele.	- Não conhece as regras do jogo.	
Sistematização C – Raciocínio e resolução de problemas	- Toma a decisão mais assertiva em função do contexto do jogo.	- O aluno nem sempre toma a decisão mais assertiva em função do contexto de jogo.	- O aluno nem sempre toma a decisão mais assertiva em função do contexto de jogo.	- O aluno nunca toma a decisão mais assertiva, em função do contexto do jogo.	

Anexo 7 – Avaliação da Área da Aptidão Física do 2º Ciclo do Ensino Básico (Exemplo)

Nº	Nome	Cooperação	Amp/Tempo/Num	Persistência	Correção Téc Tát	MÉDIA 1-5	MÉDIA 1-100
		25%	25%	25%	25%	%	%
1						0,00	0
2						0,00	0
3						0,00	0
4						0,00	0
5						0,00	0
6						0,00	0
7						0,00	0
8						0,00	0
9						0,00	0
10						0,00	0
11						0,00	0
12						0,00	0
13						0,00	0
14						0,00	0
15						0,00	0
16						0,00	0
17						0,00	0
18						0,00	0
19						0,00	0
20						0,00	0
21						0,00	0
22						0,00	0

Rubrica | **R45 - Aptidão física**

[Lista de Rubricas](#)

CRITÉRIOS	DESCRITORES e NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	5	4	3	2	1
Cooperação E- Relacionamento interpessoal	- Cooperar sempre nas situações de aprendizagem escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.		- Cooperar nas situações de aprendizagem, mas nem sempre escolhe as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.		- Não coopera nas situações de aprendizagem.
Amplitude/ tempo/ número J- Consciência e domínio do corpo	- É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 5. Capacidades Motoras: Resistência; (vaivém); Agilidade (4x10); Força inferior (impulsão horizontal); Força média (abdominais); Força superior (flexões de braços); Flexibilidade dos Membros inferiores (senta alcança); flexibilidade dos ombros.		- É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 3. Capacidades Motoras: Resistência; (vaivém); Agilidade (4x10); Força inferior (impulsão horizontal); Força média (abdominais); Força superior (flexões de braços); Flexibilidade dos Membros inferiores (senta alcança); flexibilidade dos ombros.		- É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 1. Capacidades Motoras: Resistência; (vaivém); Agilidade (4x10); Força inferior (impulsão horizontal); Força média (abdominais); Força superior (flexões de braços); Flexibilidade dos Membros inferiores (senta alcança); flexibilidade dos ombros.
Persistência G- Bem-estar, saúde e ambiente	- Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade		- Desiste, com alguma frequência, de atingir os objetivos pretendidos, revelando dificuldade em manter o interesse na atividade perante situações de stress/ frustração.		- Desiste sempre de atingir os objetivos pretendidos, revelando muita dificuldade em manter o interesse na atividade, perante situações de stress/ frustração.
Correção técnica e tática J- Consciência e domínio do corpo	- Realiza e analisa provas de aptidão física do programa Fitescola, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.		- Realiza e analisa provas de aptidão física do programa Fitescola, cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.		- Não realiza as provas de aptidão física do programa Fitescola ou realiza não cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

Anexo 8 – Avaliação da Área dos Conhecimentos do 2º Ciclo do Ensino Básico (Exemplo)

GRELHA DE CLASSIFICAÇÃO DO TESTE DE AVALIAÇÃO

22 de Novembro de 2022

Professor: António Reis

Disciplina: Educação Física

6º Ano

Turma: 6

Pergunta	I		II								III					IV				
	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	1			
Cotações	5	9	4	3	3	4	4	3	8	4	4	12	7	3	12	8	7	100		
<i>Cotações Alunos com Acomodações</i>	5	9	6	16	10	6						12	7	3	12	8	6	100		
Nº	Nome																	Total	Nível	
1																		0	1	Insuficiente
2																		0	1	Insuficiente
3																		0	1	Insuficiente
4																		0	1	Insuficiente
5																		0	1	Insuficiente
6																		0	1	Insuficiente
7																		0	1	Insuficiente
8																		0	1	Insuficiente
9																		0	1	Insuficiente
10																		0	1	Insuficiente
11																		0	1	Insuficiente
12																		0	1	Insuficiente
13																		0	1	Insuficiente
14																		0	1	Insuficiente
15																		0	1	Insuficiente
16																		0	1	Insuficiente
17																		0	1	Insuficiente
18																		0	1	Insuficiente
19																		0	1	Insuficiente
20																		0	1	Insuficiente
21																		0	1	Insuficiente
22																		0	1	Insuficiente

Resultados	Negativas	100,00	%
	Positivas	0,00	%

Níveis	1	2	3	4	5
Totais	22	0	0	0	0

1- 110,00 %

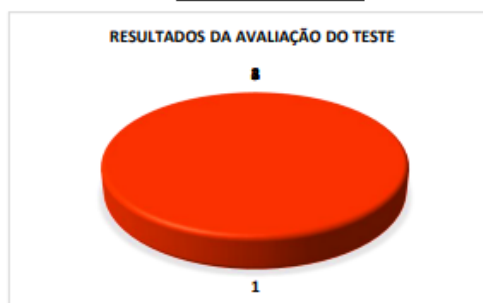
2- 0,00 %

3- 0,00 %

4- 0,00 %

5- 0,00 %

Média Geral	0,00
Total Avaliados	20



Anexo 9– Plano Anual do 3º Ciclo do Ensino Básico

Departamento de Expressões – Educação Física

Currículo da Disciplina – 2022/2023

Ano: 9º Turma: A

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Andebol* Ginástica de Solo)* Ginástica de Aparelhos	1º Período
Aptidão Física* Basquetebol* Ginástica de Aparelhos* Atletismo*	2º Período
Aptidão Física* Futsal* Atividades Rítmicas Expressivas - Dança*	3º Período

*Modalidades avaliadas por período

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	16/09/2022	03/01/2023	17/04/2023
Fim	16/12/2022	31/03/2023	07/06/2023
Nº Aulas previstas	50 tempos (45')	50	28
Apresentação	1	---	---
Avaliação Diagnóstica	7	5	1
Avaliações Sumativas	6	8	7
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	35	36	19

O Professor da disciplina

A Coordenadora de Departamento

Anexo 10 – Planificação Geral da Disciplina de Educação Física - 11º ano

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES – GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANIFICAÇÃO GERAL DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 11º ANO

Domínio/ Tema	Aprendizagens Essenciais (link para doc. Aprendizagens E.) Programa (link para o programa)	Ações estratégicas orientadas para o perfil do aluno (transversais aos diversos domínios)	Descritores – Perfil dos alunos*	Calendarização
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Nível Introdução e Elementar) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Andebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos; - selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros; - analisar situações, identificando os seus elementos ou dados; - desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos; - estabelecer relações intra e interdisciplinares; - utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados. <p>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elaborar sequências de habilidades; - elaborar coreografias; - resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais; - explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras; - criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio; - analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio; - criar soluções estéticas criativas e pessoais. 	<p>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</p>	
	<p>GINÁSTICA (Nível Introdução e Elementar) Compor, realizar e analisar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar - semelhanças, diferenças, entre outras; - analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa - perspectiva disciplinar e interdisciplinar; - analisar os seus desempenhos e o dos outros - dando e aceitando sugestões de melhoria. 	<p>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</p>	
	<p>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Em contexto de dança e/ou Integradas na Ginástica Acrobática – Coreografia de Trios), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar - semelhanças, diferenças, entre outras; - analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa - perspectiva disciplinar e interdisciplinar; - analisar os seus desempenhos e o dos outros - dando e aceitando sugestões de melhoria. 	<p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p>	

Domínio/ Tema	Aprendizagens Essenciais (link para doc. Aprendizagens E.) Programa (link para o programa)	Ações estratégicas orientadas para o perfil do aluno (transversais aos diversos domínios)	Descritores – Perfil dos alunos*	Calendarização
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p>MATÉRIAS OPCIONAIS (uma matéria) RAQUETAS Realizar com oportunidade e correção as ações técnico- táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>JOGOS TRADICIONAIS POPULARES Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; - promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - saber questionar uma situação; - realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	<p>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	

Domínio/ Tema	Aprendizagens Essenciais (link para doc. Aprendizagens E.); Programa (link para o programa)	Ações estratégicas orientadas para o perfil do aluno (transversais aos diversos domínios)	Descritores – Perfil dos alunos*	Calendarização
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	REFERENCIAL - PLATAFORMA FITescola® 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.	Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de: <ul style="list-style-type: none"> – cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; – cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; – aplicar as regras de participação, combinadas na turma; – agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; – respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; – cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; – apresentar iniciativas e propostas; – ser autónomo na realização das tarefas; – cooperar na preparação e organização dos materiais. 	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	
	ÁREA DOS CONHECIMENTOS Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: <ul style="list-style-type: none"> • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino. 	Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno: <ul style="list-style-type: none"> – conhecer e aplicar cuidados de higiene; – conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; – conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; – reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; – aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 		Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)

* **Perfil do aluno (Áreas de Competências)**

- | | |
|--|---|
| <p>A. Linguagens e textos</p> <p>B. Informação e comunicação</p> <p>C. Raciocínio e resolução de problemas</p> <p>D. Pensamento crítico e pensamento criativo</p> <p>E. Relacionamento interpessoal</p> | <p>F. Desenvolvimento pessoal e autonomia</p> <p>G. Bem-estar, saúde e ambiente</p> <p>H. Sensibilidade estética e artística</p> <p>I. Saber científico e tecnológico</p> <p>J. Consciência e domínio do corpo</p> |
|--|---|

Anexo 11– Plano Anual do Ensino Secundário

2022/2023

Departamento de Expressões – Educação Física

Currículo da Disciplina

Ano: 11º Turma: C

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física Atividades Físicas: <ul style="list-style-type: none"> • Raquetes (Badminton) • Ginástica (Ginástica de Solo) Conhecimentos	1º Período
Aptidão Física Atividades Físicas: <ul style="list-style-type: none"> • Jogos Desportivos Coletivos (Andebol) • Ginástica (Ginástica Acrobática) • Atividades Rítmicas Expressivas (Dança) Conhecimentos	2º Período
Aptidão Física Atividades Físicas: <ul style="list-style-type: none"> • Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol) • Ginástica (Ginástica de Aparelhos) Conhecimentos	3º Período

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	16/09/2022	03/01/2023	17/04/2023
Fim	16/12/2022	31/03/2023	07/06/2023
Nº Aulas previstas	46 tempos (45')	48	28
Apresentação	2	---	---
Avaliação Diagnóstica	4	4	---
Reforço das modalidades possíveis em atraso	Integrado na lecionação dos conteúdos		
Avaliações Sumativas	6	8	8
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	33	35	19

A Professora da disciplina: Diana Rocha

Anexo 12 – Unidade Didática do Ensino Secundário (Exemplo)



Departamento de
Ciências do Desporto

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

UC: Estágio Pedagógico

Unidade Didática de Basquetebol - 11^oC

Docente: Professora Estagiária Diana Rocha

Covilhã 2022/2023

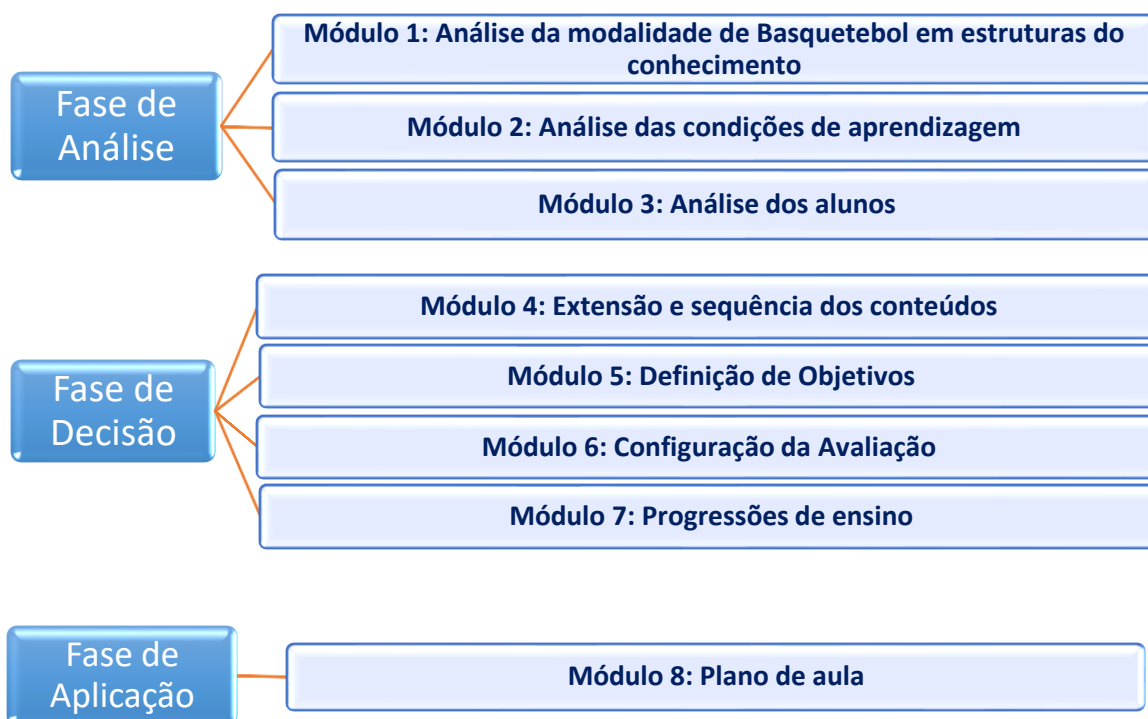
ÍNDICE

1. Introdução.....	2
FASE DE ANÁLISE	
2. Análise do Basquetebol em Estrutura do Conhecimento	3
3. Análise das condições de aprendizagem	20
4. Análise dos alunos.....	21
FASE DE DECISÃO	
5. Extensão e sequência dos conteúdos	25
6. Definição de Objetivos	27
7. Configuração da Avaliação	30
8. Progressões de Ensino	32
FASE DE APLICAÇÃO	
9. Plano de Aula.....	35
10. Bibliografia	39

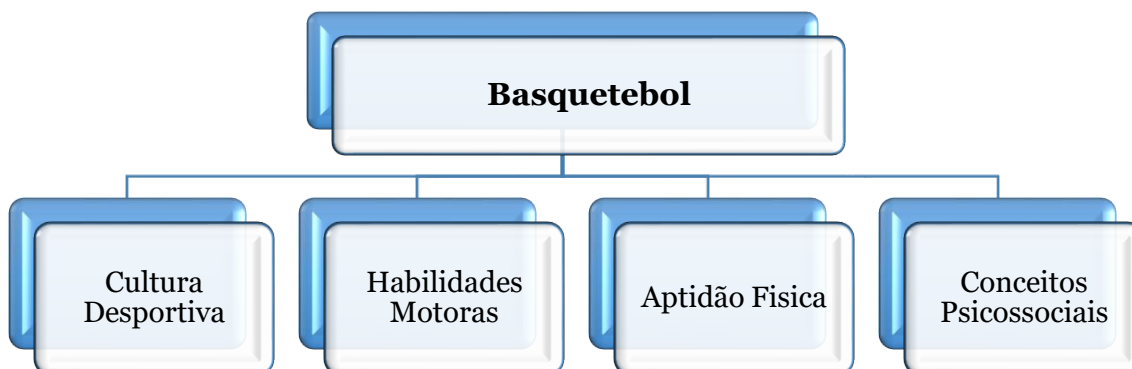
1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho consiste na elaboração de uma Unidade Didática de Basquetebol referente a uma turma do 11º ano do Ensino Secundário na disciplina de Educação Física seguindo as orientações do Programa de Educação Física do Secundário. O Modelo utilizado, e que servirá como estrutura para o trabalho que será apresentado, é o Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC), apresentado por Vickers (1990).

O MEC é um modelo que pretende mostrar como uma matéria é estruturada, identificar uma estrutura e servir-se desta como base para o processo de ensino/aprendizagem. Neste modelo, os conceitos estão determinados de acordo com uma estrutura hierárquica de conhecimentos. Esta conceção está dividida em três grandes fases análise, decisões e aplicação. Existem oito módulos que se encontram divididos pelas três fases da seguinte forma:



2. ANÁLISE DO BASQUETEBOL EM ESTRUTURA DO CONHECIMENTO



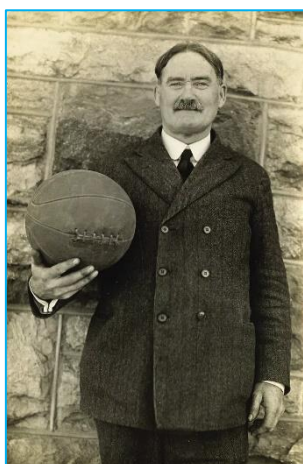
Esquema 1: Modelo de Estrutura do Conhecimento

2.1 Cultura Desportiva



Esquema 2: Cultura Desportiva

2.1.1 História da Modalidade



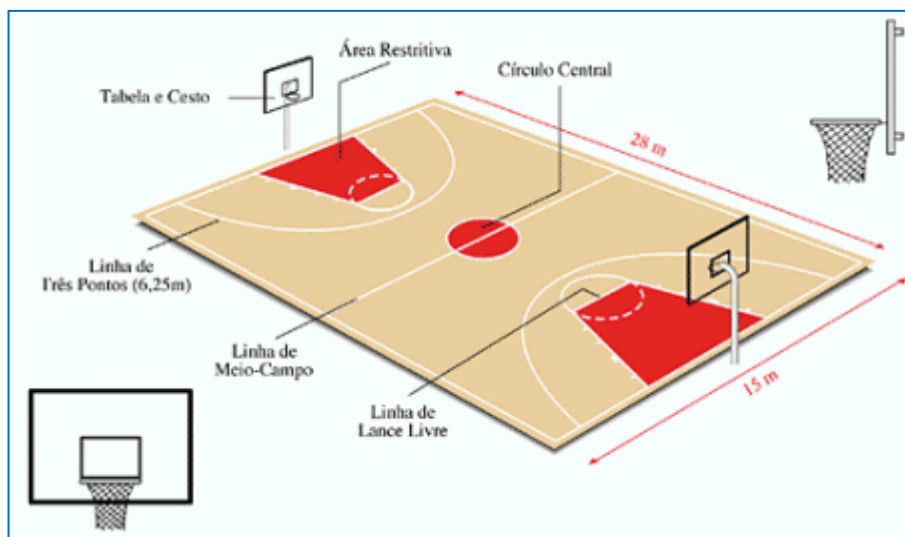
O Basquetebol teve a sua origem nos Estados Unidos, no ano de 1891, tendo como seu criador, o Professor de Educação Física canadense, James Naismith. Esta modalidade foi introduzida como alternativa ao basebol e ao futebol, uma vez que estes eram praticados ao ar livre e o clima rigoroso durante o inverno na região impedia essa prática. Por outro lado, o objetivo da sua criação passou por conceber um jogo menos violento que o futebol americano com o intuito de, nas aulas de Educação Física, poder ser estimulada a coletividade do grupo. A introdução do Basquetebol em Portugal deu-se em 1913, pelo professor de Educação Física suíço Rodolfo Horney que exerceu a sua atividade em Lisboa durante 12 anos. A introdução nos Jogos Olímpicos na era moderna, deu-se no ano de 1936, em Berlim. Nos últimos Jogos Olímpicos em Tóquio, foi introduzida a modalidade de Basquetebol no formato 3x3 reforçando a atualidade e o avanço da modalidade.

Principais Eventos:

- 1893** – O início do jogo foi estabelecido como hoje se realiza.
- 1894** – A introdução da primeira bola adequada à modalidade.
- 1896** – O lançamento de campo passou a valer dois pontos e o lançamento livre um ponto.
- 1897** – O número de jogadores por equipa foi fixado em 5 jogadores.
- 1900** - São fixadas as dimensões do campo (26x14m).
- 1936** – A introdução da modalidade na vertente masculina.
- 1954** – É introduzida a regra dos 24 segundos, pretendendo dinamizar o jogo de forma agradável para expectadores e atletas.
- 1976** - Apenas neste ano se estreou a categoria feminina de basquetebol, nos Jogos Olímpicos.

2.1.2 Equipamento e Material

- **Terreno de jogo:** O campo tem as dimensões de 28 metros de comprimento por 15 metros de largura, existindo em cada metade do campo uma área restritiva, uma linha de lance livre e uma linha de 3 pontos.



(Fonte: <https://sites.google.com/site/edfisica8c/o-basquetebol>)

- **Bola de jogo:** Deve ter as seguintes características:

- Ser esférica;
- Revestida de couro, borracha ou material sintético;
- Perímetro entre 75 cm e 80 cm;
- Peso entre 600 g e 650 g.



2.1.3 Regulamento da Modalidade

Regras Básicas:

- **Objetivo:** O Basquetebol é um jogo coletivo praticado por duas equipas, cujo objetivo é introduzir a bola no cesto da equipa adversária e, simultaneamente, evitar que seja introduzida no próprio cesto.

- **Número de jogadores:** O jogo é formado por 10 jogadores no total. Cada equipa é constituída por 5 jogadores de campo e 7 jogadores suplentes.
- **Início do jogo:** O jogo é iniciado pelo 1 árbitro, posicionando-se no círculo do meio-campo onde lança a bola na vertical e dois atletas disputam a posse da mesma. A bola só pode ser tocada depois de atingir o ponto mais alto e os restantes jogadores têm que estar fora do círculo central.
- **Duração e interrupção do jogo:** O jogo de Basquetebol tem a duração de 40 minutos. Esse tempo é dividido em 4 partes, cada uma com 10 minutos. Todas as vezes que a bola para ou sai de jogo, o tempo do cronómetro é parado.
- **Obtenção de pontos:** Sempre que o atleta consegue acertar no cesto é contabilizado ponto. A classificação da pontuação é dividida de acordo com a distância do lançamento. Lançamentos realizados fora do grande círculo, ou seja atrás de 6,25 m, geram 3 pontos; dentro do grande círculo, geram 2 pontos e o lançamento livre, que deve ser feito num lugar específico, no garrafão, vale 1 ponto.
- **Toques na bola:** A bola é jogada exclusivamente com as mãos, podendo ser passada ou driblada. Na execução de drible não é permitido bater a bola com as duas mãos simultaneamente, driblar, controlar a bola com as duas mãos e voltar a driblar.
- **Bola fora:** A bola está fora quando toca as linhas laterais, finais ou para além delas e quando um jogador de posse de bola pisa as linhas limite do campo.
- **Bola Presa:** Quando a bola é capturada ao mesmo tempo por um jogador de cada equipa e não se decide a sua posse. Neste caso, o jogo recomeça com bola ao ar.
- **Reposição da bola:** O jogador não pode pisar as linhas durante a reposição da bola e dispõe de 5 segundos para efetuar a reposição.
- **Substituições:** Qualquer jogador pode ser substituído em qualquer minuto do jogo. No entanto, a substituição só pode acontecer quando o jogo estiver parado.

- **Lance livre:** O jogador que está a executar o lançamento livre não pode pisar a linha de lance livre nem passar para além desta, antes que a bola toque no aro.
- **Passos:** O jogador só pode realizar dois apoios com a bola nas mãos.
- **Regra dos 3 segundos:** Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa estiver na posse da bola.
- **Regra dos 8 segundos:** Quando uma equipa ganha a posse da bola na zona de defesa, deve passá-la para a zona de ataque dentro de 8 segundos.
- **Regra dos 24 segundos:** A equipa que está na posse de bola tem 24 segundos para atacar, tendo a bola que bater no aro ou entrar no cesto antes que o tempo acabe.
- **Árbitros:** A equipa de arbitragem é constituída por 2 árbitros. Existem ainda 3 oficiais de mesa.

Simbologia e Sinalética:



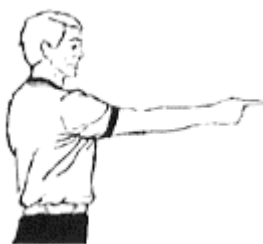
1 Ponto



2 Pontos



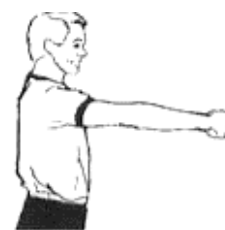
3 Pontos



Bola fora e/ou direção de jogo



Substituição



Falta da equipa em posse



Falta Técnica



Um lance livre



Dois lances livres



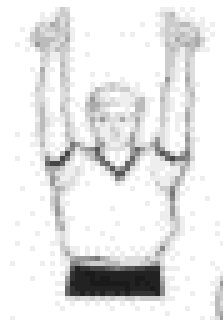
Três lances livres



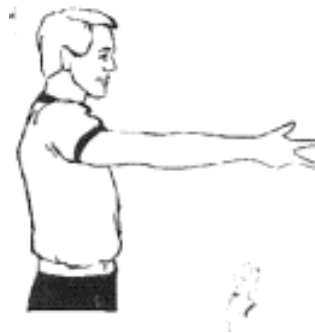
Passos



Drible ilegal



Bola ao ar



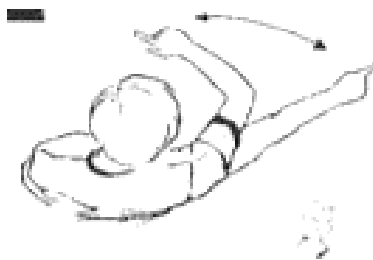
Três segundos



Vinte e quatro segundos

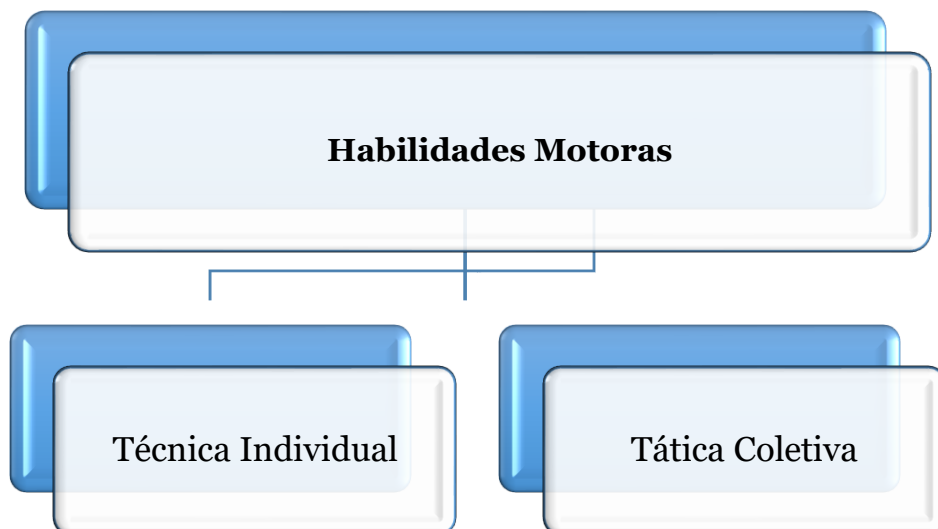


Oito segundos



Regresso da bola à
zona defensiva

2.2 Habilidades Motoras



Esquema 3: Habilidades Motoras no Basquetebol

Técnica Individual:

Posição Base	
<p>Ilustração de um jogador de basquetebol em posição base, segurando a bola com as duas mãos à frente do corpo, em uma postura baixa e equilibrada.</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Posição Equilibrada.▪ Joelhos Fletidos.▪ Apoio sobre 1/3 anterior do pé.
<p><u>Erros mais comuns:</u> Peso do corpo mal distribuído; Centro de gravidade demasiado alto.</p>	

Posição Tripla Ameaça



- Peso distribuído igualmente pelos dois apoios.
- Tronco ligeiramente inclinado à frente.
- Cabeça levantada.
- Pés à largura dos ombros.
- Braços fletidos colocados junto ao corpo.

Erros mais comuns: Não enquadrar com o cesto; Olhar dirigido para o chão; Bola demasiado longe do corpo (desprotegida); Membros superiores em extensão.

Drible de Progressão



- Contacto com a bola feito de mão aberta, dedos estendidos e afastados.
- Flexão do pulso para o batimento na bola.
- Tronco ligeiramente inclinado à frente.
- Olhar dirigido para a frente.
- Driblar a bola à frente.
- Driblar com a mão mais afastada do defensor.

Erros mais comuns: Contacto com a bola feito com a palma da mão; Pulso tenso; Drible realizado demasiado longe do corpo; Olhar dirigido para a bola; Driblar com a mão do lado do defensor.

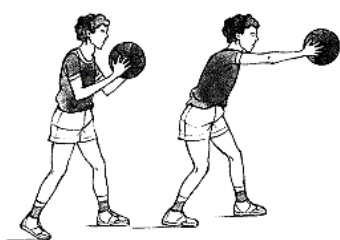
Drible de Proteção



- Olhar dirigido para a frente.
- Contacto com a bola feito de mão aberta, dedos estendidos e afastados.
- Drible realizado com o centro de gravidade mais baixo que no de progressão.
- Ritmo de drible rápido.
- Membros inferiores fletidos.

Erros mais comuns: Contacto com a bola, com a palma da mão; Pulso tenso; Olhar dirigido para a bola; Membros inferiores em extensão; Virar completo do corpo ao adversário; Centro de gravidade demasiado elevado.

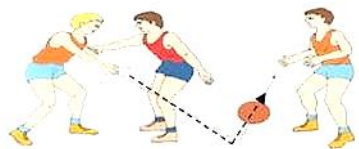
Passe de Peito



- Bola segura com as duas mãos.
- Bola à altura do peito, dedos para a frente, polegares na parte posterior da bola.
- Extensão dos membros superiores.
- Rotação interna dos pulsos no final do movimento.
- Avanço de um dos apoios na direção do passe.
- Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.

Erros mais comuns: Trajetória da bola demasiado alta; Saltar após o passe; Extensão incompleta dos membros superiores; Ausência de rotação dos pulsos no final do movimento; Não avançar na direção do passe.

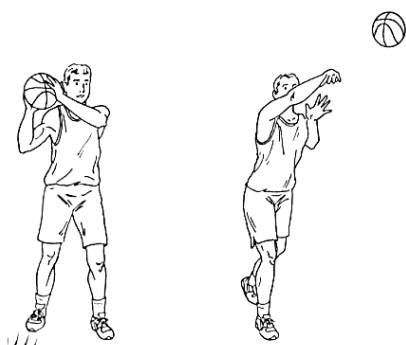
Passé Picado



- Bola segura com as duas mãos.
- Bola à altura do peito, dedos para a frente, polegares na parte posterior da bola.
- Extensão dos membros superiores.
- Avanço de um dos apoios na direção do passe.
- Ressalto da bola no solo a 3/4 da distância a percorrer.
- Rotação interna dos pulsos.

Erros mais comuns: Extensão incompleta dos membros superiores; Ausência de rotação dos pulsos no final do movimento; Pouca força na realização do passe; Imprecisão do passe (ressalto demasiado perto ou demasiado longe); Não avançar um dos apoios após a realização do passe; Saltar após o passe.

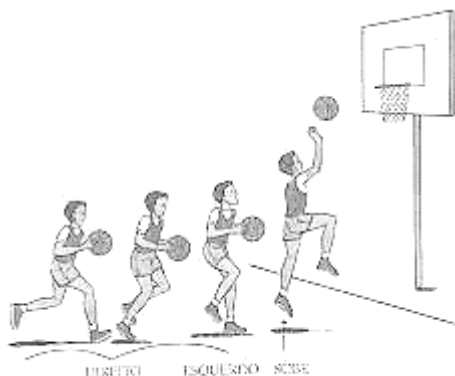
Passé de Ombro



- Segurar a bola por cima dos ombros com o cotovelo elevado.
- Extensão enérgica do membro superior acompanhada de uma torção do troco para a frente e trabalho de pulso e dedos no final do movimento.
- Acompanhar o movimento com todo o corpo.

Erros mais comuns: Segurar a bola abaixo do nível do ombro; Falta de energia na fase de extensão do membro superior; Corpo não acompanhar o movimento dos membros superiores.

Lançamento na Passada



- A corrida em drible é oblíqua em relação ao cesto.
- Realização de 2 apoios (direito-esquerdo do lado direito e esquerdo-direito do lado esquerdo).
- primeiro apoio é longo, sendo o segundo apoio mais curto.
- Elevação do joelho da perna livre.
- Lançamento executado em suspensão com a mão oposta à perna de impulsão.
- Bola projetada contra a tabela.
- Recepção no solo com os dois apoios.


Erros mais comuns: Lançamento realizado muito longe do cesto; Troca dos apoios ou das mãos de lançamento; Falta elevação do joelho da perna livre.

Lançamento em apoio



- Partir da posição de tripla ameaça.
- Enquadrar com o cesto.
- Membros inferiores fletidos, com os pés à largura dos ombros.
- Mão que lança colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima, a outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente.
- Cotovelo colocado por baixo da bola.
- Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça.
- Extensão completa dos membros inferiores e corpo.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Flexão completa do pulso e dos dedos
<p>Erros mais comuns: Pegar incorretamente a bola; Membros inferiores em extensão, no início do movimento; Olhar dirigido para a bola; Ausência da flexão do pulso, no momento do lançamento; Extensão incompleta de todos os segmentos corporais.</p>	

Lançamento em suspensão	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Impulsão simultânea dos membros inferiores e extensão dos membros superiores. ▪ O momento em que é realizado o lançamento deve ser feito antes de se atingir o ponto mais alto. ▪ A bola deve estar acima da cabeça. ▪ A queda após o lançamento deve ser feita numa posição de equilíbrio, de modo a poder iniciar de imediato a ação seguinte.
<p>Erros mais comuns: Lançamento executado a partir do peito; Lançar com as duas mãos; Lançar em desequilíbrio.</p>	

Tática Coletiva:

Ofensiva:

- **Desmarcação:** É um deslocamento rápido que pretende encontrar espaço vazio, livre de marcação, originando uma situação favorável para um lançamento ou passe por parte de um jogador da mesma equipa.
- **Ressalto ofensivo:** Movimento que tem como objetivo recuperar a bola depois de um lançamento falhado por parte de um colega de equipa. É de extrema importância para a eficácia deste conteúdo a leitura da trajetória da bola.
- **Passe e corte:** O jogador que tem a posse de bola passa para um companheiro de equipa próximo e, de seguida, mudando de direção e velocidade, corta em direção ao cesto recebendo um passe do jogador para o qual efetuou o primeiro passe, com o objetivo de lançar ao cesto. Este deve

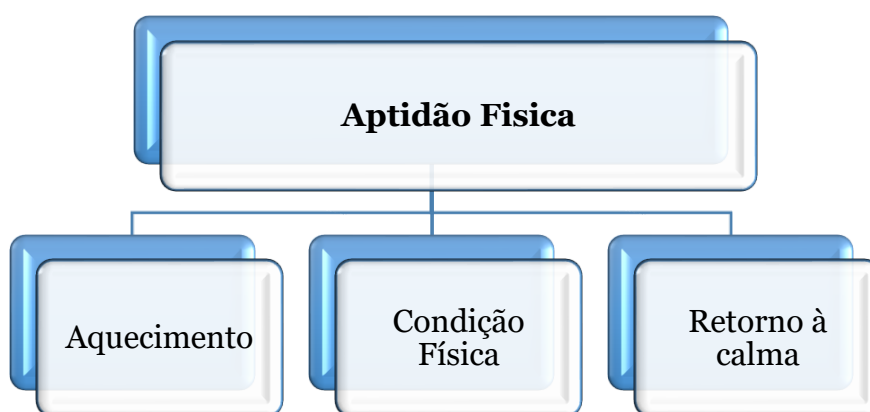
ser utilizado sempre que não seja possível o lançamento, para dar continuidade ao ataque se existir uma linha de passe.

- **Ocupação racional do espaço:** Distribuição equilibrada de todos os jogadores pelo campo, evitando aglomeração junto ao local onde a bola se encontra.

Defensiva:

- **Defesa individual:** Passa por uma marcação direta e individual de um determinado adversário esteja este com ou sem bola.
- **Ressalto defensivo:** Passa pela tentativa de recuperar a bola por parte dos defensores após um lançamento falhado por quem ataca.
- **Dificultar passe ou lançamento:** Passa por dificultar o lançamento ou passe por parte da equipa que ataca.

2.3 Aptidão Física



Esquema 4: Aptidão Física nas modalidades coletivas

Aquecimento:

O período de aquecimento deve ser sempre realizado antes de qualquer prática de atividade física. Em contexto de aula, pode dividir-se em **ativação geral** e **mobilização articular**. Este período de adaptação ao esforço necessita de ser adequado e favorável à modalidade coletiva que pretendemos inserir na parte fundamental da aula, havendo assim uma preparação física, psicológica e pedagógica dos alunos.

A realização do aquecimento tem como objetivos:

- ✓ Desenvolver uma predisposição motora e mental para a realização da aula;
- ✓ Aumentar a temperatura Muscular/Sanguínea;
- ✓ Promover a amplitude de movimento;
- ✓ Melhorar a capacidade de produção de energia;
- ✓ Prevenir lesões.

Condição Física:

O exercício físico causa adaptações e desenvolve capacidades, de forma a ser possível suportar determinadas cargas de esforço, aumenta a capacidade de produção e obtenção de energia. Neste contexto, devem ser criados exercícios que promovam o desenvolvimento de componentes da Aptidão Física necessárias à aprendizagem e realização de ações motoras relevantes para a prática das diversas modalidades coletivas, tais como:

- ✓ **Capacidades Condicionais:**
 - Resistência;
 - Força;
 - Velocidade;
 - Flexibilidade.

✓ **Capacidades Coordenativas:**

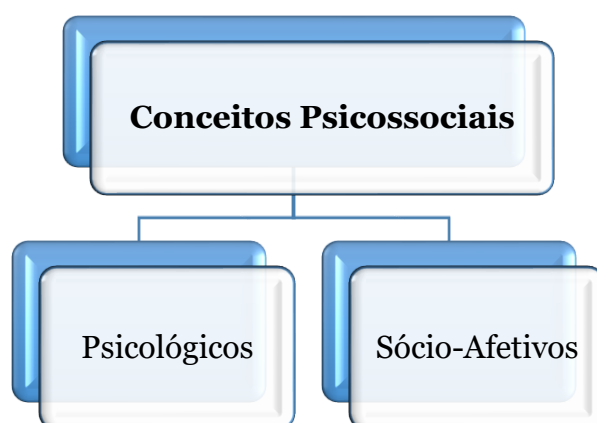
- Destreza (agilidade/coordenação);
- Orientação espacial;
- Equilíbrio;
- Diferenciação cinestésica;
- Reação.

Retorno à Calma:

No final da aula e do esforço realizado, é necessário promover o relaxamento, quer a nível fisiológico (metabolismo, articulações, músculos), quer a nível psíquico. Em termos fisiológicos este processo:

- ✓ Dissipa o ácido láctico;
- ✓ Restabelece gradualmente a circulação normal;
- ✓ Reduz a possibilidade de dores e rigidez muscular.

2.4 Conceitos Psicossociais



Esquema 5: Conceitos Psicossociais das modalidades coletivas

Características das modalidades coletivas das quais faz parte o Basquetebol. Pretendem desenvolver, nos alunos, competências a nível psicológico, mas, também, em termos socio-afetivos. É adquirido o conceito de equipa, onde um conjunto de indivíduos cooperam para a realização de um objetivo comum.

Psicológicos:

- ✓ Empenho;
- ✓ Autonomia;
- ✓ Motivação;
- ✓ Determinação;
- ✓ Concentração;
- ✓ Auto Confiança.

Socio-Afetivos:

- ✓ Espírito de equipa;
- ✓ Cooperação;
- ✓ Respeito;
- ✓ Aceitação;
- ✓ Fair-Play;
- ✓ Valorização.

3. ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

A Escola Secundária Campos Melo é constituída por um ginásio reservado, principalmente, para as modalidades gímnicas e artísticas e um pavilhão para a prática das diversas modalidades. No que diz respeito à Unidade Didática de Basquetebol é possível, devido às suas características, a sua lecionação no pavilhão da escola.

Relativamente aos recursos materiais disponíveis na escola para a prática, foi elaborada uma tabela, com o objetivo de classificar o material em quantidade e qualidade (estado de conservação). É possível afirmar que, neste sentido, estão reunidas as condições necessárias para a abordagem eficaz da modalidade, uma vez que o material existente é suficiente e encontra-se, maioritariamente, num estado bom.

MATERIAL (Basquetebol)	Quantidade	Localização	Estado de Conservação
Bolas	136	Arrecadação	Razoável (48); Bom (16); Excelente (72)
Tabelas Móveis	2	Pavilhão	Bom
Tabelas Fixas	4	Pavilhão	Bom
Coletes	30	Arrecadação	Bom
Sinalizadores	50	Arrecadação	Razoável/Bom
Cones	21	Arrecadação	Razoável

Quadro 1: Material relativo ao Basquetebol

De referir ainda que, além dos recursos materiais e do espaço disponível para a prática, os alunos têm à sua disposição balneários para trocarem de roupa e guardarem o material.

Em relação às medidas de segurança específicas na aula, é necessário ter em conta a forma como os discentes manipulam as bolas, uma vez que a sua incorreta utilização pode provocar lesões como, por exemplo, entorses se forem pisadas. É importante, por isso, alertar os alunos onde e como devem ser arrumadas as bolas e dos cuidados a ter na sua manipulação. Para além da destruição do material, a sua incorreta utilização pode colocar em risco a integridade física dos discentes, o que exige uma atenção redobrada. Em relação ao espaço interior, uma vez que possui boas condições, a maioria dos problemas que poderão surgir são causados pela falta de cuidados e atenção por parte dos alunos da turma.

A implementação de rotinas é uma das estratégias fundamentais, devendo ter como finalidade reduzir o tempo de espera dos alunos, reduzir o número de discentes inativos e reduzir os tempos de organização e de passagem de informação. Pretendemos assim, aumentar o tempo de prática motora específica, com elevado grau de sucesso, através do uso eficaz do tempo disponível. Nesse sentido, após o toque de entrada, os alunos terão autorização para entrar nos balneários e devem equipar-se em dez minutos. De seguida, apresentam-se junto ao círculo central do pavilhão/campo exterior, dependendo do local indicado pelo professor, onde serão abordados os conteúdos definidos para a aula. A marcação de presenças será feita no decorrer da aula, de forma a potenciar o tempo de aprendizagem dos discentes. Sempre que a aula for interrompida (através de dois sinais sonoros), no sentido de transmitir algum *feedback* coletivo ou iniciar um novo exercício, os alunos devem permanecer no local onde se encontram. O docente deve movimentar-se no campo, de forma a observar toda a turma e ter em conta que a informação que pretende transmitir deve ser perceptível para todos.

Os discentes só poderão abandonar a aula depois da indicação do professor, serão disponibilizados dez minutos para poderem tomar banho. Todos os alunos são responsáveis pelo correto transporte e arrumação do material, sendo este feito em grupos e de forma rotativa.

4. ANÁLISE DOS ALUNOS

A presente Unidade Didática será direcionada para uma turma do 11.º ano da Escola Secundária Campos Melo. A turma é constituída por vinte e quatro alunos, dos quais vinte alunos pertencem ao sexo feminino e quatro ao sexo masculino. As idades situam-se entre os dezasseis e os dezoito anos. Na turma, existe uma aluna com necessidade de Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão inserida nas Medidas Universais e três alunos com Atestado Médico que não realizam aula.

A caracterização inicial dos discentes é baseada na Avaliação Inicial que serve para o docente ter conhecimento dos diferentes níveis em que os alunos se encontram, proporcionando, desta forma, um planeamento adequado das aulas seguintes, indo ao encontro das necessidades e dificuldades apresentadas pelos alunos da turma para que, no final do ano letivo, todos consigam adquirir as aprendizagens essenciais esperadas para o 11º ano de escolaridade.

A Avaliação Diagnóstica centra-se, sobretudo, na análise das ações técnicas e táticas em situação de jogo reduzido 4x4.

Cotação	Descrição
1	Fraco
2	Insuficiente
3	Suficiente
4	Bom
5	Muito Bom
Média do aluno	1-2 (nível introdutório); 3-4 (nível elementar);5 (nível avançado)
Soma das Classificações da ação	0-45 pontos (nível baixo); 46-90 pontos (nível intermédio); 91-135 (nível alto)

Quadro 2: Parâmetros de avaliação

Alunos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Soma
Situação de jogo reduzido (4x4)	Ações Técnico-táticas																									
	Posição Base	3	4	4	2	2	3	4	2	3	4	AM	3	2	2	AM	5	4	4	2	3	4	5	4	AM	69
	Posição Tripla Ameaça	3	3	4	1	1	2	3	2	3	3	AM	2	1	2	AM	4	4	4	2	3	4	5	4	AM	60
	Drible (Progressão/Proteção)	3	3	4	2	2	3	4	1	3	4	AM	3	1	2	AM	5	4	4	2	3	4	5	4	AM	66
	Passe (Peito/Picado/Ombro)	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	AM	3	2	3	AM	5	5	3	2	3	4	5	4	AM	72
	Receção	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	AM	2	2	3	AM	5	5	3	2	3	4	5	4	AM	71
	Lançamento (na passada/apoio/suspensão)	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	AM	3	1	3	AM	5	4	3	2	3	4	4	4	AM	64
	Passe e Corte	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	AM	2	1	2	AM	5	4	3	1	2	3	4	4	AM	56
	Criação de linhas de passe	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	AM	2	1	3	AM	5	4	3	1	3	4	5	4	AM	62
	Ressalto Defensivo/Ofensivo	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	AM	2	1	2	AM	4	4	2	1	2	3	4	3	AM	51
	Ocupação racional do espaço	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	AM	2	1	3	AM	5	4	3	2	3	4	5	4	AM	62
	Defesa Individual	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	AM	2	1	2	AM	4	4	2	1	2	4	4	3	AM	54
Média	3	3	3,55	2,09	2,09	2,91	3,36	1,55	3	3,18	AM	2,36	1,27	2,45	AM	4,73	4,18	3,09	1,64	2,73	3,82	4,64	3,82	AM		

Grelha 1: Grelha de Avaliação Diagnóstica

Como se pode aferir pela avaliação realizada, a turma, na sua grande maioria, está num **nível elementar**. Caracteriza-se pela sua heterogeneidade, visto que seis alunos se encontram num nível introdutório e apenas dois no nível avançado. Neste contexto, é importante abordar e consolidar os conteúdos lecionados anteriormente proporcionando, a todos os níveis, um processo de ensino/aprendizagem eficaz e motivador. Além do nível em que cada aluno se encontrava foram classificadas as ações técnico-táticas, de forma a compreender quais as maiores dificuldades da turma e as suas potencialidades. A posição base, passe e a receção são os gestos técnicos melhor adquiridos pela turma, no entanto, nas habilidades de posição de tripla ameaça, ressalto defensivo/ofensivo e defesa individual são apresentadas algumas dificuldades.

Relativamente à **cultura desportiva**, a turma apresenta um conhecimento significativo das regras e sinaléticas. É possível observar, no entanto, que os discentes que apresentam um melhor desempenho são os que compreendem e aplicam melhor as regras do jogo.

No que diz respeito aos **conceitos psicossociais**, apesar de ser uma turma heterogénea e os alunos estarem em níveis diferentes em termos técnico-táticos é visível a entreatajuda e cooperação entre todos, assim como o empenhamento de todos os discentes nas aulas de Educação Física.

5. EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS

UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL – 11º ANO

	SEQUÊNCIA	AULAS								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Habilidades Motoras	Jogo Reduzido (4x4)	AI		T/E	E	E	E	E	C	AS
	Posição Base	AI	T/E	E	E	E	E	E	C	AS
	Posição Tripla Ameaça	AI	T/E	E	E	E	E	E	C	AS
	Drible (Progressão/Proteção)	AI	T/E	E	E	E	E	E	C	AS
	Passé (Peito/picado/Ombro)	AI	T/E	E	E	E	E	E	C	AS
	Recepção	AI	T/E	E	E	E	E	E	C	AS
	Lançamento (na passada/apoio/suspensão)	AI	T/E	E	E	E	E	E	C	AS
	Passé e corte	AI		T/E	E	E	E	E	C	AS
	Criação de linhas de passe	AI	T/E	E	E	E	E	E	C	AS
	Ressalto Defensivo/Ofensivo	AI			T/E	E	E	E	E	AS

	Ocupação racional do espaço	AI	T/E	E	E	E	E	E	C	AS
	Defesa Individual	AI		T/E	E	E	E	E	E	AS
Cultura Desportiva	Regras Básicas	Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática.								
	Simbologia e Sinalética									
Conceitos Psicossociais	Psicológicos	Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática.								
	Sócio – Afetivos									
Aptidão Física	Capacidades Condicionais	Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática.								
	Capacidades Coordenativas									

Legenda: AI – Avaliação Inicial T – Transmissão E – Exercitação C – Consolidação AS – Avaliação sumativa

Grelha 2: Grelha de extensão e sequência dos conteúdos

6. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Considerando a avaliação feita inicialmente, temos como finalidade consolidar e completar a formação adquirida durante o Ensino Básico. O objetivo passa por oferecer mais oportunidades de recuperação e/ou aperfeiçoamento em matérias referentes ao nível introdutório e elementar em que os alunos apresentam dificuldades.

➤ Nível Introdução

O aluno que se encontra num **nível introdutório** procura:

- ✓ **Conhecer o objetivo do jogo**, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras formas de jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, passes, dribles, bola presa e faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.
- ✓ **Cooperar** com os companheiros em todas as situações, optando pelas ações que potenciem o êxito pessoal e do grupo.
- ✓ **Aceitar as decisões da arbitragem** e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.

Em **situação de jogo 3x3 ou 5x5** com bola, o aluno deve:

- ✓ **Receber a bola** com as duas mãos e assumir uma **posição facial ao cesto** (enquadra-se ofensivamente), tendo em conta as movimentações dos jogadores e, de acordo com a sua posição, opta por:
 - **Lançar na passada ou parado** de curta distância, caso se encontre em posição favorável.
 - **Driblar**, caso consiga encontrar espaço para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto.
 - **Passar** com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.
- ✓ **Desmarcar-se** oportunamente, criando linhas de passe ofensivas.

- ✓ Assumir de imediato, depois da perda da posse, uma **atitude defensiva** marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (**defesa individual**).
- ✓ **Participar no ressalto**, sempre que há lançamento.

➤ **Nível Elementar**

O aluno que se encontra num nível elementar procura, em situação de jogo 5 x 5, **cooperar** com os companheiros para **alcançar o objetivo do jogo** o mais rápido possível.

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

- ✓ **Desmarcar-se** oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.
- ✓ Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto, oferecer **linha de primeiro passe** ao portador da bola.
- ✓ Durante a **progressão para o cesto**, seleciona a ação mais ofensiva **passar** a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou **progride em drible**, preferencialmente pelo corredor central, para **finalizar** ou abrir linha de passe.

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

- ✓ Lançar, se está em situação de lançamento, utilizando o **lançamento na passada ou de curta distância** de acordo com a ação do defesa.
- ✓ **Libertar-se do defensor**, para **finalizar** ou, na impossibilidade de o fazer, **passar** a bola com segurança a um companheiro.
- ✓ **Passar**, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, **desmarcando-se de seguida na direção do cesto** e repondo o **equilíbrio ofensivo**, se não receber a bola.

Se **não tem bola**, no ataque procura:

- ✓ **Desmarcar-se** em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção).

Assim que perde a posse da bola, deve de imediato assumir uma **atitude defensiva** acompanhando o seu adversário direto (**defesa individual**), procurando **recuperar a posse da bola** o mais rápido possível:

- ✓ **Dificulta o drible, o passe e o lançamento**, colocando-se entre o jogador e o cesto, na defesa do jogador com bola.
- ✓ **Dificulta a abertura de linhas de passe**, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.
- ✓ **Participa no ressalto defensivo**, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.

7. CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

A avaliação, segundo Saunders (2010), possibilita ao professor refletir em relação às suas práticas, estratégias e adequação das mesmas a cada turma e potencia os alunos no seu processo de ensino/aprendizagem, acompanhando todo o seu envolvimento nas tarefas didáticas.

A Avaliação Formativa foca-se essencialmente nos aspetos específicos de cada nova aprendizagem, incidirá de forma minuciosa nas componentes críticas de cada ação abordada durante os momentos de prática (Mendes et al, 2012).

Na Avaliação Sumativa, o foco específico da observação reduzirá em relação à formativa, contemplando novamente o aspeto abrangente do desempenho (Mendes et al, 2012).

O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, pela Portaria n.º 243/2012, de 10 de agosto presente na Direção Geral de Educação, afirma que “A avaliação das aprendizagens realizada nas disciplinas que integram os planos de estudo dos cursos do Ensino Secundário compreende as modalidades de avaliação formativa e de avaliação sumativa.”

Na avaliação final, considerando a descrição de avaliação apresentada pelo Grupo de Educação Física optou-se por dividir a mesma em:

- Domínio Cognitivo – 60%
- Domínio Sócio Afetivo – 40%

%	Critérios de Avaliação		Aluno											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	...		
60%	Situação de jogo reduzido (4x4)/Questionamento	Aplicação das Regras de Jogo												
		Tomada de Decisão Com Bola												
		Tomada de Decisão Sem Bola												
		Defesa do Jogador Com Bola												
		Defesa do Jogador Sem Bola												
	Média													
40%	Sócio Afetivo	Cooperação												
		Persistência												
	Média													
Nota Final														
<p>Escala Geral: Fraco (0 a 5); Insuficiente (6 a 9); Suficiente (10 a 13); Bom (14 a 16); Muito Bom (17 a 20).</p>														

Grelha 3: Grelha de Avaliação Sumativa da modalidade

8. PROGRESSÕES DE ENSINO

Ao longo da sua existência, os Jogos Desportivos Coletivos têm sido ensinados, treinados e investigados de acordo com diferentes perspetivas, as quais, por sua vez, subentendem distintas focagens e conceções dissemelhantes a propósito do conteúdo do jogo e dos contornos que deve assumir o próprio processo de ensino/aprendizagem (Garganta, 1994).

Durante largos anos, a técnica foi considerada o elemento essencial no desenvolvimento das ações de jogo nos desportos de equipa (Moreno, 1994). Em consequência, o processo de ensino/aprendizagem era orientado em função da aquisição e domínio dos "gestos técnicos", independentemente da sua referência ao uso que se faz deles no contexto do jogo.

Assim sendo, o sucesso e aperfeiçoamento de cada aluno, na individualidade e coletivamente, provém de diferentes enquadramentos e contextos à qual o discente é submetido no período de lecionação. Desta forma, surgem as progressões metodológicas, neste caso, na modalidade de basquetebol, com o objetivo de cumprir uma linha de objetivos a adquirir em cada fase de aprendizagem. Todas elas remetem para diferentes valores técnicos, táticos e sociais indispensáveis para a prática da modalidade requerida.

Deste modo, a primeira habilidade motora a ser abordada será a exploração, de forma livre e sem exigência técnica, dos diferentes movimentos do basquetebol, nomeadamente o passe picado, o passe de ombro, o lançamento em apoio e suspensão.

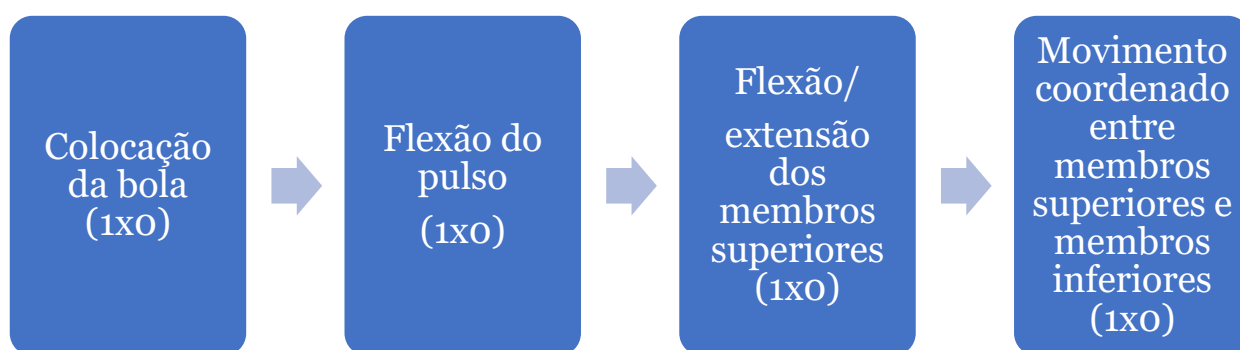
Posto isto, a criação de jogo estático e individualizado é imprescindível para uma evolução técnica e possíveis ajustes comportamentais e posturais face à exigência pretendida. De modo a incutir a movimentação e a distribuição pelo espaço, são criadas situações de 1x1 e 2x2, onde os alunos interagem diretamente, permitindo adquirir capacidade de movimentação, comunicação entre colegas, a frontalidade perante o adversário e a tomada de decisão com e sem bola.

Já numa fase final, a introdução de situações de jogo reduzido de 4x4 tem como pretensão aplicar uma dinâmica e fluidez na maioria dos movimentos. Nesta

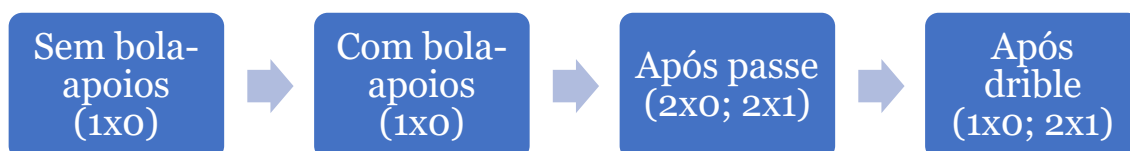
última fase, surge o aperfeiçoamento dos diversos movimentos técnicos e táticos da modalidade.

Progressões Metodológicas:

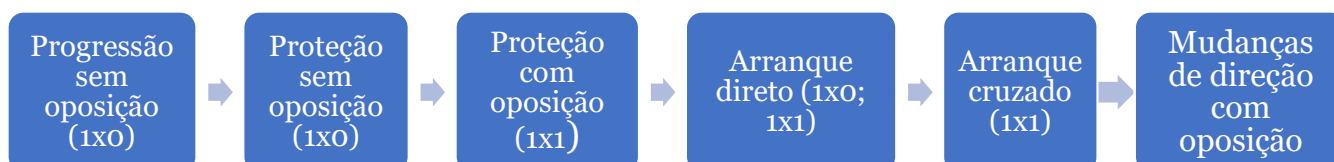
➤ **Lançamento em apoio**



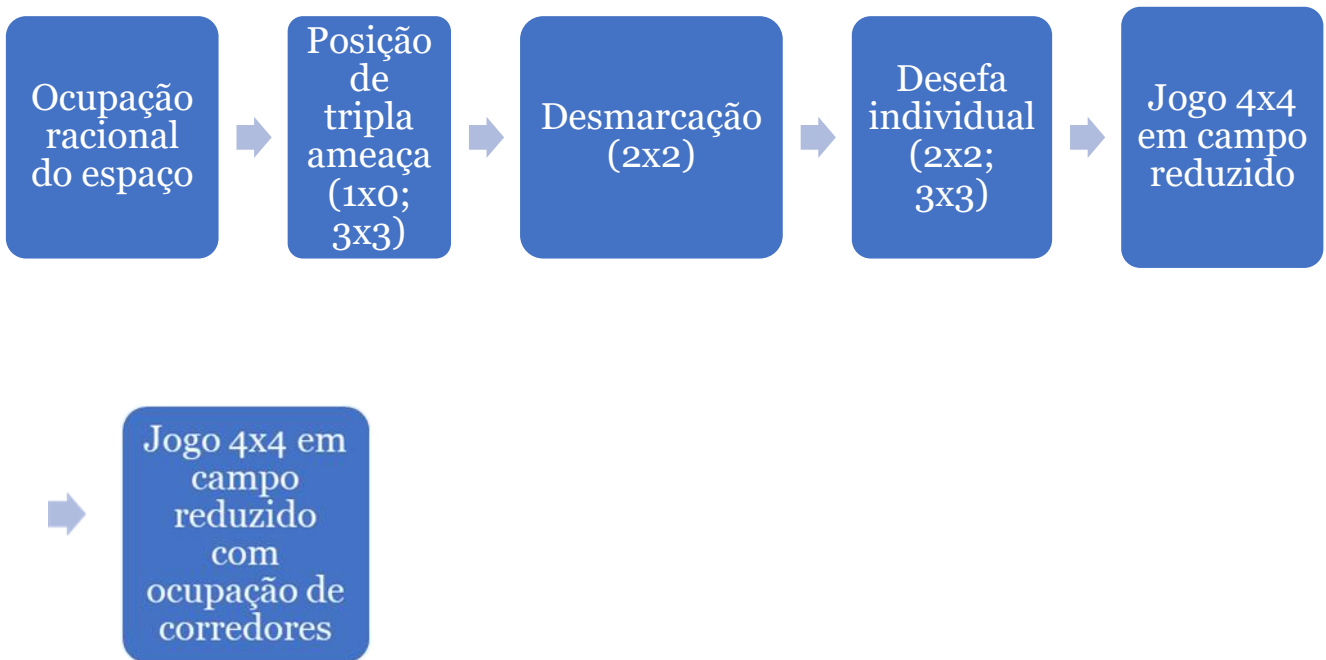
➤ **Lançamento na passada**



➤ **Drible**



Elementos Táticos



9. PLANO DE AULA

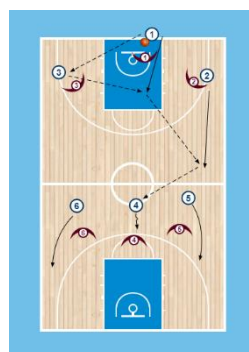
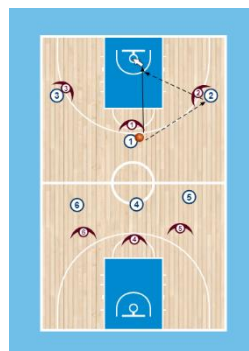
- P L A N O D E A U L A -								
PROFESSOR	Diana Rocha	AULA N.º	7	LOCAL	Pavilhão	ANO/TURMA	11º C	
DATA	08-05-2023	HORA	16:45	DURAÇÃO	70 minutos	N.º DE ALUNOS	25	
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol.			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação			
MATERIAL	Bolas de Basquetebol, cones, sinalizadores, coletes.							
OBJETIVOS DA AULA	<p>Gestos Técnicos/Tática Coletiva: Gestos Técnicos: Lançamento na passada/apoio/suspensão, passe de peito, passe picado, drible de progressão e proteção, transição ofensiva e defensiva, enquadramento defensivo, passe e corte, defesa individual, ataque organizado, ressalto ofensivo e defensivo.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade de aceleração, coordenação, mudança de velocidade, impulsão.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar a cooperação, respeito, autonomia, empenho e o espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as ajudas referentes à Modalidade de Basquetebol.</p>							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO	⊕
P A R T E I N I C I A L	- O aluno responde à chamada na sua vez.	<p>Verificação de presenças e abordagem geral dos conteúdos programados para a aula.</p> <p>Alunos: Os alunos sentam-se de frente para o professor.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de pé de frente para todos os alunos.</p>	Atenção.	5'
	<p>- Os alunos executam o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para os restantes exercícios/atividades da aula.</p> <p>-Os alunos deslocam-se de uma linha lateral à outra realizando os exercícios propostos.</p>	<p>Descrição do exercício: Os alunos realizam o seguinte aquecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 minutos de corrida; - Flexibilidade dinâmica. <p>Professor: Coloca-se na periferia do campo dando <i>feedbacks</i>.</p>	<p>- Ritmo da passada.</p> <p>- Amplitude nos movimentos articulares.</p>	15'

- Os alunos realizam o drible, lançamento na passada, passe acima da cabeça e passe de peito.
- Os alunos trabalham em equipa, tentando realizar o exercício com eficácia e explorando as situações que lhes são requeridas.

Descrição: Situação de 2x2/3x3 em dinâmica corfebol

- A organização desta dinâmica é realizada através da dinâmica do corfebol. Cada equipa têm um conjunto de membros num lado do campo e no outro lado. O objetivo é marcar cesto e conseguir passar a bola para a equipa que se encontra no outro meio-campo.
- A posse de bola continua na equipa até que o adversário consiga recuperar a bola, e nesse momento, devem passar a bola para o outro meio-campo, de modo a permitir à equipa converter.



Variantes:

- Os atacantes, após marcarem ponto, devem permitir que a bola entre no meio-campo contrário.
- Os atacantes devem fazer pressão até ao meio-campo, impedindo que os defensores passem a bola para os atacantes da sua equipa que se encontram no campo contrário.
- Pontos marcados em passe e corte, valem 10.
- Limite de 10s, após a bola passar o meio-campo, para os atacantes finalizarem.

Alunos: Divididos em 2 equipas de 6 alunos e 2 de 4 elementos. Distribuem-se pelos 2 campos, com as mesmas dimensões.

Professor: Abordar o objetivo deste exercício. Vai rodando pelos grupos, fornecendo feedback e orientando as estafetas.

Drible de progressão

Coordena o movimento do antebraço de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo; contacta a bola com a mão aberta e os dedos estendidos; dribla a bola à frente do corpo (até ao nível da cintura); mantém o olhar dirigido para a frente; Controla a bola em movimento.

Passe de peito: Bola segura com as duas mãos, à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; Extensão dos MS na direção do alvo; Avanço de um dos apoios na direção do passe; Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.

Passe picado: Extensão dos MS na direção do solo e para a frente; O ressalto da bola terá um objetivo a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito; Avanço de um dos apoios na direção do passe.

Passe por cima da cabeça Partir de tripla ameaça, coloca o olhar fixo para onde se vai passar a bola; Bola segura com as duas mãos; Eleva os braços acima da cabeça; Avança um dos apoios (normalmente o apoio do lado dominante); Executa o passe com a rotação frontal do ombro e movimento dos pulsos e dos dedos, com ligeira flexão do tronco.

Recepção: Olhar dirigido para a

10'

- Os alunos procuram utilizar o drible, passe e lançamento, como modo de obter sucesso no jogo reduzido.

- Os atacantes com bola devem procurar, lançar, passar ou penetrar consoante a posição do seu defesa e dos seus companheiros.

-Os defensores, procuram realizar uma marcação eficaz, cortando as linhas de passe e se possível, cortar ou roubar a bola.

- O defensor direto do portador da bola, deve realizar uma pressão defensiva maior.

- Os alunos procuram comunicar, ocupando os espaços de forma racional e movimentando-se dentro do campo de forma a criarem situações vantajosas para marcar ponto.

- Os alunos procuram as situações benéficas aplicando as variantes referidas, de modo a obter mais pontos por cada lançamento / situação criada.

- Os alunos trabalham em equipa, possibilitando a criação de situações de maior sucesso.

Descrição: Situação de 4x4 organizado

- O exercício inicia-se com a bola num dos bases.
- Esse jogador, têm de decidir, relativamente à posição do seu defensor direto, se realiza 1x1 e tenta penetrar, se lança ou passa a um dos colegas do corredor lateral.
- Caso penetre, o jogo desenvolve-se na continuidade à penetração (dar linhas de passe).
- Caso lance a equipa que ataca deve procurar assegurar o ressalto ofensivo.
- Caso passe, o jogador deve cortar. Caso receba a bola durante o corte, deve procurar finalizar. Caso não receba a bola após o corte, deve procurar sair para o lado contrário.
- A equipa organiza-se com o preenchimento do espaço vazio, deixado pelo jogador que inicialmente passou. Essa movimentação é realizada pelo colega que não recebeu a bola.
- Após o passe para um dos corredores laterais, o jogador com bola, deve procurar a decisão de lançar, penetrar ou passar. Caso lance ou penetre, a equipa deve ter o mesmo comportamento referido anteriormente. Caso passe, este deve cortar para o cesto e caso não receba, deve voltar à posição inicial.
- Neste ponto, a bola já se encontra novamente no corredor central e o jogador com bola deve trocar a bola de lado.

Variantes:

- O ataque só pode realizar um lançamento. Após o lançamento quem está a defender ocupa a posição de atacante.

-Quem lança deve manter o m.s de lançamento em extensão até a bola entrar no cesto.

- Os jogadores devem assegurar o ressalto, e dar continuidade ao jogo;

-Finalização em passe e corte, vale 10 pontos.

Alunos: Divididos em 5 equipas de 4 elementos.

Professor: Vai rodando pelos grupos, fornecendo feedback e orientando as estafetas.

bola; Assinalar a mão alvo; Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados;

Lançamento na passada: O último apoio deve ser executado com o pé oposto à mão lançadora e antecedido por uma passada curta e enérgica; A velocidade horizontal é transferida para a vertical; A bola é segura inicialmente pelas duas mãos, mas no ponto mais elevado do salto, a mão lançadora, que segurava a bola por baixo, completará o lançamento com uma extensão completa do braço e uma ação dos dedos e pulso.

Lançamento em apoio: Pés à largura dos ombros, com o pé da mão lançadora ligeiramente avançado; M.I. fletidos e armação de uma posição de 90º entre o tronco e braço e 90º do cotovelo, com a elevação do mesmo à altura do ombro; Realização do lançamento partindo dos pés (extensão do tornozelo e M.I), seguido da extensão do braço e antebraço, lançando a bola numa trajetória parabólica; Flexão do pulso no momento final do lançamento, com afastamento da mão de apoio.

Passe e corte: “Após passe, corta rapidamente em direção do cesto”.

Posição base defensiva:

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

<p>- Os alunos procuram utilizar o drible, passe e lançamento, como modo de obter sucesso no jogo reduzido.</p> <p>- Os alunos procuram comunicar, ocupando os espaços de forma racional e movimentando-se dentro do campo de forma a criarem situações vantajosas para marcar ponto.</p> <p>- Os alunos procuram as situações benéficas aplicando as variantes referidas, de modo a obter mais pontos por cada lançamento / situação criada.</p> <p>- Os alunos trabalham em equipa, possibilitando a criação de situações de maior sucesso.</p>	<p>Descrição: Situação 4x4 e 4x4x4. (Jogos 5min'.)</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sem drible. - Só passe picado. - Encestar através de lançamento na passada vale 5 pontos. - Cesto após passe e corte vale 10 pontos. - No jogo das três equipas devem ocupar os 4 corredores, caso não o façam a bola passa para a outra equipa. <p>Alunos: Divididos em 5 grupos de 4 elementos. 2 equipas num campo realizam jogo. As restantes realizam o jogo das 3 equipas no outro campo.</p> <p>Professor: Vai rodando pelos grupos, fornecendo Feedbacks.</p>	<p>de jogo.</p> <p>Posição de tripla ameaça</p> <p>Partindo da Posição Base: Pega da bola com as duas mãos, à altura do abdómen (segurando a bola junto ao corpo); Cotovelos colocados ao lado do tronco;</p> <p>- Esta posição permite uma de três ações:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O Lançamento ao cesto; • O Arranque em drible para o cesto; • Passe para um colega em melhor posição 	<p>25'</p>
<p>- Os alunos cooperam na arrumação do material.</p> <p>- Os alunos permanecem em silêncio ouvindo o professor e respondendo às perguntas quando questionados.</p>	<p>Arrumação do material.</p> <p>Considerações acerca da aula.</p>	<p>Atenção.</p>	<p>5'</p>
<p>Observações: Alunos de atestado médico auxiliam na contagem dos pontos e na arbitragem dos jogos.</p>			

10. BIBLIOGRAFIA

- Costa, J. D. (2006). *Jogo Limpo– 5/6 de Educação Física*. Porto Editora.
- Direção Geral da Educação (DGE). (2018). Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário – Aprendizagens Essenciais Educação Física-Anexo III. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/anexo3_ef.pdf
- Direção Geral da Educação (DGE). (2019-2020). *Regulamento Específico de Basquetebol*. https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/re_basquetebol_19-20.pdf
- Ensinas, V., Gil, H., & Sousa, A. (2014). *Modelo de Estrutura de Conhecimentos – Basquetebol*. Covilhã
- Federação Portuguesa Basquetebol (FPB). (2018). *Historial do Basquetebol em Portugal*. <https://www.fpb.pt/historial/>
- Federação Portuguesa Basquetebol (FPB). (2018). *Livro de Regras/Regulamentos - Basquetebol*. https://fitescola.dge.mec.pt/media/relatoriosDocs/aef_basquetebol.pdf
- Garganta, J. (1994): *Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos*. In Graça & Oliveira (eds.). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. 2ª ed. Universidade do Porto.
- Gonçalves, Francisco & Lima, Ricardo. (2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da Educação Física. *Revista Profissão Docente*. 18. 117-127. [10.31496/rpd.v18i38.1174](https://doi.org/10.31496/rpd.v18i38.1174).
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física-10º, 11º e 12º anos. *Ministério da Educação*.
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., Damásio, A. S. (2012). Observação como Instrumento no Processo de Avaliação em Educação Física. *Exedra*, 6, 57-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3936668>

Mesquita, I. (1995). *O ensino do voleibol: proposta metodológica*. In: Graça & Oliveira(eds.). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. 2ª ed. Universidade do Porto.

Moreno, J.H. (1988). Diferentes perspectivas de análisis de la acción de juego en los deportes de equipo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, Vol. II, nº 5-6, Barcelona.

Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. *Didática e práticas: a língua e a educação literária*, 66-86.

Romão, P., & Pais, S. (2013). Educação Física - 10.º, 11.º, 12.º anos. *Revista Porto Editora*

Anexo 13 – Ficha de Identificação 11º Ano



Ficha de Identificação- 11º ano

Escola Secundária Campos Melo - Educação Física

* Obrigatória

Dados Pessoais

1

Nome (Primeiro e último) *

2

Endereço de email *

Educação Física



Informações sobre a prática desportiva

8

Práticas desporto fora da escola? *

- Sim
 Não

9

Se respondeste 'Sim', indica qual.

3

Ano/Turma *

11*

c

4

Número da turma *

5

Idade *

6

Data de nascimento *

7

Local de residência *

10

Já tiveste alguma lesão ou algum problema de saúde com implicações para a prática desportiva? *

- Sim
 Não

11

Se respondeste 'Sim', indica qual.

12

Tens atualmente algum problema de saúde que te impeça/condicione a prática de exercício físico? *

- Sim
 Não

13

Se respondeste 'Sim', indica qual.

14

Usas óculos? *

- Sim
- Não

15

Quais são os teus objetivos para as aulas de Educação Física? *

16

Indica a tua opinião sobre a disciplina de Educação Física *

- Gosto muito
- Gosto
- Não gosto

19

Gostarias de participar este ano no Desporto Escolar? *

- Sim
- Não
- Ainda não sei

20

Se sim, indica qual/quais a(s) modalidade(s). *

- Badminton
- Basquetebol
- Natação
- Outra (disponível noutra escola)

21

Se respondeste "Outra", indica qual.

Desporto Escolar



Desporto Escolar

Este ano a ESCM tem ao teu dispor os seguintes Grupos-Equipa do Desporto Escolar: Basquetebol (Feminino e Masculino); Badminton (Todos os escalões) e Natação (Todos os escalões).

17

No ano passado participaste em algum Grupo-Equipa do Desporto Escolar? *

- Sim
- Não

18

Se sim, indica qual/quais a(s) modalidade(s) em que participaste.

Anexo 14 – Regras de Funcionamento do Pavilhão Gimnodesportivo e Ginásio

REGRAS DE FUNCIONAMENTO DO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO E GINÁSIO – 2022/23

I. ENTRADA / PERMANÊNCIA / SAÍDA

- Os alunos deverão apresentar-se à porta do pavilhão no momento do toque da entrada.
- Após o toque de entrada, a porta de entrada será encerrada. Se um aluno se atrasar, mais do que 5 minutos e se houver um funcionário disponível para lhe abrir a porta, o aluno terá de aguardar que o funcionário pergunte ao professor se o aluno pode entrar.
- Só terão acesso ao pavilhão, os alunos que se encontrem no seu tempo de aula ou devidamente autorizados pelos professores.
- Não são permitidas assistências às aulas de Educação Física, a alunos estranhos à turma.
- Os alunos não devem sair do local de atividade sem pedir autorização ao professor.

II. UTILIZAÇÃO DO PAVILHÃO / GINÁSIO

- Utilizar equipamento adequado (vestuário e calçado), diferente do usado no exterior.
- O aluno deverá ser portador de uma garrafa de água, pois não será permitido sair do espaço para se hidratar
- Não é permitido entrar nos locais de atividade com comida, bebidas (exceto a garrafa de água) ou pastilhas elásticas.
- Não é permitido fumar em todo o recinto desportivo.
- Colocar relógios, telemóveis, carteiras e todos os objetos de valor num saco. **Só serão entregues no final da aula, a não ser que sejam necessários para atividades letivas.**
- Retirar qualquer adereço que possa pôr em risco a segurança das pessoas, tais como brincos, piercings, etc.]

III. UTILIZAÇÃO DO MATERIAL



- O aluno deve ter cuidado na utilização de todo o material existente quer no pavilhão quer nos balneários.
- Quem estragar algum material de forma propositada, será responsável pela aquisição/arranjo do mesmo.
- No final da aula os alunos deverão colaborar na arrumação do material utilizado, cumprindo todas as normas de segurança e de preservação do material indicadas pelo professor.

IV. HIGIENE

- Todos os alunos devem proceder à sua higienização após cada aula
- Os alunos devem ser portadores de chinelos, toalha e produtos de higiene.

NOTA: Todos os alunos devem respeitar as instruções do professor e do funcionário do pavilhão, em relação às normas de funcionamento e utilização do pavilhão

Anexo 15 – Avaliação Diagnóstica do 3º Ciclo Ensino Básico
(Exemplo Andebol)

 Escola Secundária Campos Melo	 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO
---	--

Avaliação Diagnóstica de Andebol

Ano Letivo 2022/2023		Habilidades Motoras		Situação de jogo (4x4 ou 5x5; com GR)			Classificação
9ºB		3	3	3	3	3	
Nº	Nome	Passes/Recepção (em movimento)	Remate (em apolo no Andebol; com a bola parada no Futsal - 7º)	Ataque (decisões com bola - 7º)	Defesa (ao portador da bola)	Regras (faltas; reposições de bola; violações da área)	
2	A						#DIV/0!
3	B	0	0	0	0	0	0
4	C	3	1	1	2	1	53,3
5	D	2	2	2	2	1	60
6	E	2	1	2	2	1	53,3
7	F	0	0	0	0	0	0,0
8	G	3	1	2	2	0	53,3
10	H	2	1	1	2	1	46,7
11	I	3	2	2	2	1	66,7
12	K	3	2	2	2	1	66,7
13	L	2	1	1	1	1	40,0
14	M	0	0	0	0	0	0,0
15	N	2	1	1	1	1	40,0
16	O	2	1	2	1	1	46,7
17	P	2	1	1	2	1	46,7
18	Q	2	1	2	2	1	53,3
19	R	0	0	0	0	0	0,0
20	S	2	2	2	2	1	60,0
21	T	2	1	2	2	1	53,3
22	U	2	1	2	1	1	46,7
24	V	3	2	2	2	1	66,7
25	W	3	2	2	2	1	66,7
26	X	2	1	1	2	1	46,7
27	Z	2	1	1	1	1	40,0

Anexo 16 – Avaliação Sumativa do 3º Ciclo Ensino Básico (Exemplo - 1º Período)

Avaliação Sumativa - 1º Período

Nº	Nome	Domínio Psico Motor e Cognitivo (80%)						Domínio Sócio-Afectivo (20%)					Média Total	Avaliação final 1º período
		Atividades Físicas (50%)			20%	10%	80%	Atitudes e valores						
		Andebol/Futsal	Ginástica de Solo	Atividades Físicas				4%	4%	4%	4%	4%		
9ªA							Respeito (respeito os colegas e os professores; intervenho de	Responsabilidade (sou pontual e assíduo; trago sempre o	Cooperação e envolvimento (presto ajuda aos meus colegas quando possível; realizo as	Autonomia e iniciativa (revelo	Autonomia e iniciativa (revelo	Autonomia e iniciativa (revelo		
		100	100	100	100	100	0	4	4	4	4	4	100	
2	A	49,2	47,0	48,1	38,2	10,0	0,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	43,7	2
3	B	25,0	41,0	33,0	28,3	17,5	0,0	3,0	2,0	2,0	2,5	2,0	35,4	2
4	D	69,2	66,5	67,8	87,7	10,0	0,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,0	67,0	4
5	E	59,2	49,0	54,1	48,0	17,5	0,0	3,0	3,3	3,0	3,0	3,0	53,6	3
6	F	74,2	66,0	70,1	31,3	17,5	0,0	3,0	3,8	3,0	3,0	2,0	57,8	3
7	7												#####	
8	H	59,2	68,9	64,0	78,7	17,5	0,0	4,0	3,5	3,8	3,3	2,0	66,0	4
10	I	75,8	70,0	72,9	60,7	30,0	0,0	3,5	3,8	3,5	3,0	2,0	67,3	4
11	J	76,7	71,0	73,8	66,3	17,5	0,0	3,0	3,8	3,0	3,0	2,0	66,7	3
12	K	70,0	59,0	64,5	61,7	5,0	0,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	59,1	3
13	L	52,5	55,0	53,8	54,1	17,5	0,0	3,5	3,5	3,3	3,0	2,0	54,7	3
14	M	21,7	21,0	21,3	19,1	0,0	0,0	2,5	2,0	1,0	1,0	2,0	23,0	2
15	N	55,8	71,0	63,4	38,0	30,0	0,0	4,0	3,8	2,5	2,5	2,0	57,1	3
16	O	63,3	63,0	63,2	64,6	30,0	0,0	4,0	3,8	3,0	2,5	2,0	62,8	3
17	P	42,2	36,3	39,2	20,0	17,5	0,0	3,0	2,5	3,0	3,0	3,0	39,9	2
18	Q	62,5	56,0	59,3	68,8	17,5	0,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,0	59,6	3
19	19	#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	#N/D	0,0	0,0	3,0	3,0	2,5	3,0	3,0	#####	3
20	S	24,6	47,0	35,8	54,6	17,5	0,0	3,0	2,0	3,0	1,0	2,0	41,6	2
21	T	67,0	70,0	68,5	83,5	30,0	0,0	4,0	3,8	3,8	3,5	2,0	71,0	4
22	V	64,2	68,0	66,1	61,7	17,5	0,0	3,0	3,5	3,3	3,0	2,0	61,9	3
24	W	72,5	61,0	66,8	100,0	22,5	0,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,0	70,1	4
25	Y	70,8	0,0	35,4	84,7	12,5	0,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,0	50,4	3
26	X	55,0	0,0	27,5	24,3	0,0	0,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,0	33,1	2
27	Z	66,7	0,0	33,3	33,1	17,5	0,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,0	40,0	3
0	Z	85,0	0,0	42,5	100,0		0,0							

Anexo 17 – Avaliação Sumativa Ensino Secundário (Exemplo 3º Período)



Avaliação Sumativa do 3º Período (11º ano)

Ano Letivo 2022/23		Atividades Físicas							Desenvolvimento Pessoal						Cálculos Finais																				
Nº	Nome	Badminton	Andebol	Basquetebol	Ginástica de Solo	Ginástica Aeróbica + Atividades Aquáticas	Ginástica de Artistas	Dança	Atividades Físicas (60%)	Aptidão Física 1P	Aptidão Física 2P	Aptidão Física 3P	Conhecimentos 1P	Conhecimentos 2P	Conhecimentos 3P	Responsabilidade	Respeito	Cooperação	Iniciativa/ Autonomia	Final Des. Pessoal 3P	Final Des. Pessoal 2P	Final Des. Pessoal 1P	Média global 3P	Média sem Aptidão Física 1P	Média sem Conhecimentos 1P	Média sem aptidão das atividades físicas 1P	Média sem Aptidão Física 2P	Média sem Conhecimentos 2P	Média sem aptidão das atividades físicas 2P	Média sem Aptidão Física 3P	Média sem Conhecimentos 3P	Média sem Basquetebol 3P	Média sem Artistas 3P	Média sem Dança 3P	
																4	5	4	3,5	15	16,5	18,3	15,03	15,17	15,10	15,04	14,96	14,90	15,14	14,96	15,08	15,00	15,06	15,45	
1	x	18,64	16,53	14,60	18,50	15,23	14,15	1,60	15,42	12,79	15,0	15,0	10,0	14	10,5	3,5	4	4	3,5	15	16,5	18,3	15,03	15,17	15,10	15,04	14,96	14,90	15,14	14,96	15,08	15,00	15,06	15,45	
2	x	12,91	15,47	15,00	9,26	14,87	17,69	16,40	14,20	9,93	10,4	12,3	8,8	12,5	6,5	3,5	5	4,5	4	17	16,5	15,5	13,47	13,57	13,50	13,78	13,52	13,31	13,52	13,33	13,61	13,65	13,29	13,47	
3	x	16,91	18,40	17,50	19,20	20,00	20,00	18,40	18,65	18,92	19,0	19,0	9,8	13	20	4	4,5	5	4,5	18	19	19	18,28	18,29	18,51	18,09	18,28	18,34	18,41	18,28	17,99	18,45	18,11	18,29	
4	x	14,69	13,87	15,20	12,47	15,07	12,76	15,60	14,12	12,68	13,4	13,4	15,5	16	14	5	5	4,5	4	18,5	18,2	18,2	14,87	14,92	14,85	15,06	14,85	14,83	14,97	14,85	14,93	14,71	15,03	14,82	
5	x	16,06	16,00	14,20	12,62	14,57	12,04	16,80	14,49	12,17	12,7	12,7	19,0	16	15	4,5	5	4,5	3,7	17,7	17,7	17,5	14,94	14,98	14,83	15,23	14,93	14,98	14,82	14,92	15,03	14,80	15,09	14,82	
6	x	15,77	16,80	15,40	15,66	18,70	13,69	17,20	16,18	11,12	12,4	13,1	10,5	15	14	4,5	5	4,5	4,5	18,5	18	17,8	15,46	15,57	15,60	15,47	15,45	15,37	15,6	15,37	15,42	15,35	15,58	15,38	
7	x	16,06	17,07	15,60	12,75	14,63	18,36	10,00	15,28	15,31	18,5	17,5	16,5	14,0	15,0	5	5	4,5	4	18,0	18,0	13,0	15,85	16,03	15,78	16,12	15,71	15,90	16,05	15,81	15,85	16,03	15,66	16,08	
9	x	12,63	16,00	16,20	11,10	17,70	9,57	18,40	14,23	9,03	8,5	9,6	9,5	15	12	4	5	4,5	4	17,5	17,5	16	13,54	13,54	13,67	13,67	13,59	13,40	13,68	13,48	13,55	13,10	13,98	13,35	
10	x	15,43	16,00	15,40	14,69	16,17	14,39	18,00	15,55	15,40	14,8	14,8	14,0	10	10	4,5	5	4,5	4	18	18	17,6	15,48	15,44	15,35	15,54	15,50	15,55	15,49	15,50	15,55	15,41	15,55	15,37	
11	x	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	10,7	14,9	11,6	4,5	5	4,5	4	18	18	17	#REF!							#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	
12	x	14,57	13,87	14,20	12,76	14,37	11,70	17,60	13,89	10,29	11,4	11,5	15,5	15	18	5	5	4,50	4,5	19	17,7	17	14,36	14,43	14,39	14,506	14,32	14,41	14,40	14,31	14,26	14,19	14,52	14,20	
14	x	12,97			13,58				13,28	Adaptado	8,3	13,0	16,0	11,6		2,5	4	2	2	10,5	15,5	15,5							12,33		8,49	12,91	8,49	8,49	8,49
15	x	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	16,0	11,3	12,4	4	5	4	3,5	16,5	16	17	#REF!							#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	
16	x	19,03	19,20	17,90	20,00	20,00	20,00	18,40	19,32	19,69	19,6	19,6	12,7	12	10	4	4,5	4,5	4,5	17,5	18,5	18,5	18,38	18,38	18,32	18,30	18,38	18,36	18,45	18,38	18,459	18,52	18,24	18,40	
17	x	14,51	13,07	14,80	11,21	14,03	12,31	17,20	13,56	12,62	13,5	13,6	15,5	14	20	4	5	4,5	3,5	17	16,5	16,5	14,42	14,48	14,47	14,69	14,39	14,54	14,50	14,38	14,24	14,25	14,58	14,29	
18	x	16,8	16,0	17,0	15,0	16,37	17,32	19,20	16,55	17,40	17,0	17,0	12,3	13,0	13,0	5	5	4,5	4	18,0	18,0	17,5	16,54	16,52	16,57	16,69	16,56	16,53	16,57	16,56	16,53	16,57	16,52	16,48	
19	x	12,91	13,87	16,00	11,84	14,63	14,48	16,80	14,06	15,18	13,1	13,7	12,0	8,5	12,5	5	5	4,5	4	18,5	17	16,5	14,40	14,28	14,35	14,49	14,49	14,53	14,46	14,43	14,33	14,30	14,502	14,35	
20	x	16,80	17,60	17,60	16,57	18,70	17,65	18,40	17,54	14,86	14,2	15,1	11,0	11	15	4	5	4,5	4	17,5	17,5	17,5	16,44	16,43	16,51	16,46	16,50	16,51	16,53	16,40	16,31	16,45	16,44	16,42	
21	x	17,14	15,47	16,20	15,00	11,87	15,54	18,40	15,37	16,63	8,7	8,7	12,5	11	15	4	4,5	4,5	3,5	16,5	17,2	17,5	14,65	14,12	14,67	14,83	14,91	14,74	14,95	14,91	14,54	14,60	14,69	14,56	
22	x	16,06	16,80	17,60	13,13	18,30	17,35	17,60	16,55	13,64	14,1	14,1	17,5	14	18	5	5	4,5	4,5	19	17,5	17	16,29	16,32	16,24	16,53	16,27	16,41	16,41	16,27	16,21	16,27	16,30	16,28	
23	x	15,31	15,20	17,00	13,90	16,40	16,73	16,80	15,75	12,07	14,9	15,1	7,0	11	10	4,5	5	4,5	4	18	17,7	17,5	15,16	15,36	15,28	15,28	15,07	15,08	15,26	15,06	15,13	15,14	15,18	15,16	
24	x	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	AM	12,3	12,6	11,6	4	5	4	3,5	16,5	15,5	15,5	#REF!							#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	
25	x	17,03	19,20	19,40	18,45	18,80	19,45	16,40	18,39	19,64	18,2	20,0	15,0	15	15	4	5	4,5	4,5	18	17,5	17,5	18,08	18,05	18,08	18,03	18,19	18,08	18,18	18,01	18,08	18,15	18,15	18,25	
26	x		14,67	15,00		16,37	11,24	15,60	9,71		11,5	12,8			12,5	16	4	4,5	4,5	4	17	17,5	18	12,22	12,22	12,22	12,22	11,06	11,59	12,36	12,09	12,04	11,97	12,47	12,13

Avaliação Sumativa do 3º Período (11º ano - Alunos com atestado médico)

Nº	Nome	Classificação aulas											Desenvolvimento Pessoal							Cálculos Finais													
		Avaliação - Aulas da Modalidade 1ªP Badminton	Avaliação - Aulas da Modalidade 2ªP Andebol	Avaliação - Aulas da Modalidade 3ªP Basquetebol	Avaliação - Aulas da Modalidade Gimnica 1ªP - Ginástica de Solo	Avaliação - Aulas da Modalidade Gimnica 2ªP - Ginástica Acrobática+ Mini-trampolim	Avaliação - Aulas da Modalidade Gimnica 3ªP - Ginástica de Aparelhos	Trabalho Coreografia Ginástica Acrobática 2ªP	Trabalho Coreografia Dança 3ªP	Aptidão Física 1ªP	Aptidão Física 2ªP	Aptidão Física 3ªP	Atividades Físicas + Aptidão Física (45%)	Atividades Físicas + Aptidão Física sem pior 1ªP (45%)	Atividades Físicas + Aptidão Física sem pior 2ªP (45%)	Atividades Físicas + Aptidão Física sem pior 3ªP (45%)	Conhecimentos (Trabalho) 1ªP	Conhecimentos 2ªP	Conhecimentos 3ªP	Responsabilidade	Respeito	Cooperação	Iniciativa/ Autonomia	Final Des. Pessoal 3ªP	Final Des. Pessoal 2ªP	Final Des. Pessoal 1ªP	Média 3ªP	Média 5/por nota aulas 1ª P	Média 5/por nota aulas 2ª P	Média 5/por nota aulas 3ª P	Média 5/ nota conhecimentos 1ªP	Média 5/ nota conhecimentos 2ªP	Média 5/ nota conhecimentos 3ªP
1	x	13,8	16,0	14,8	14,0	18,5	17,5	18,0	17,0	15,5	15,0	16,0	16,2	16,0	16,1	11,8	14,9	11,6	4,0	5,0	4,5	4,0	17,5	18,0	17,0	15,1	15,24	15,14	15,20	15,31	14,77	15,36	
14	x	14,0	11,0	8,0	14,0	11,0	8,0	NF	14,0	10,0	5,0	10,5	10,1	10,6	10,8	16,0	11,6	15,2	1,0	3,0	2,0	1,0	7,0	12,5	15,5	12,1	11,88	12,08	12,18				
4	x	14,8	13,8	14,0	14,0	17,0	17,5	14,5	8,2	14,0	14,0	14,0	14,2	14,2	14,2	14,8	14,5	11,3	12,4	3,0	5,0	4,0	3,5	15,5	16,0	17,0	14,1	14,07	14,07	14,33	13,74	14,31	14,12
15	x	13,5	13,8	14,3	13,0	16,0	17,5	14,5	16,8	13,5	14,0	14,0	14,6	14,8	14,7	14,7	12,7	12,6	11,7	4,0	5,0	4,0	3,5	16,5	15,5	15,5	14,1	14,12	14,09	14,07	13,99	14,00	14,17

Aptidão Física+Atividades Físicas = 45%

Conhecimentos = 35%

Desenvolvimento Pessoal = 20%

Anexo 18 – Exemplos de Atividades Realizadas na Escola Secundária Campos Melo

#BEACTIVE

Semana Europeia do Desporto
23 a 30 de Setembro

Atividades a realizar	23.9.2021 6ª feira	26.9.2021 2ª feira	27.9.2021 3ª feira	28.9.2021 4ª feira	29.9.2021 5ª feira
	'Saltitões'	'Pausa ativa'	'Quantos caem?'	'Mestres da Sustentação'	'Tiro certo!'

CONTAMOS CONTIGO!

REPUBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO
Escola Secundária Campos Melo
IPDJ INSTITUTO PORTUGUESO DO DESPORTO E DA JUVENTUDE, L.P.
DESPORTO PARATODOS PROGRAMA INCLUSIVE
Uma iniciativa da Comissão Europeia

beactiveportugal.ipdj.pt Organização: Grupo e Núcleo de Estágio de Educação Física

#BEACTIVE

#ESSD2022

Dia Europeu do Desporto na Escola
30 de Setembro de 2022

Desafio 2022 metros & Going Green in Sport!
Turmas de Educação Física Peddy paper para 7ºA e 7ºB

REPUBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO
Escola Secundária Campos Melo
IPDJ INSTITUTO PORTUGUESO DO DESPORTO E DA JUVENTUDE, L.P.
DESPORTO PARATODOS PROGRAMA INCLUSIVE
Uma iniciativa da Comissão Europeia

<https://www.essd.eu> Organização: Grupo e Núcleo de Estágio de Educação Física



Desporto Escolar



EDUCAÇÃO

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DESPORTO ESCOLAR

2022/2023



TORNEIO DE RAQUETES

QUARTA-FEIRA, 12 DE OUTUBRO
DAS 14H30 ÀS 17H



Escola Secundária
Campos Melo

PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO

PARTICIPA!!!

Organização: Clube do Desporto Escolar

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2022/2023
DESPORTO ESCOLAR



CONCURSO DE LANCES LIVRES

CONCURSO DE 3 PONTOS

CIRCUITO DE PERÍCIA

JOGOS 3X3

QUARTA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO DE 2022

15H00 - 17H00

PAVILHÃO DA ESCM

CONTAMOS CONTIGO!



Escola Secundária
Campos Melo

ORGANIZAÇÃO: GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Exmo(a) Sr(a) Encarregado(a) de Educação

No dia 19 de abril de 2023, os alunos que frequentam a turma da qual o seu educando faz parte, vão realizar uma atividade no âmbito do Domínio de Autonomia Curricular "A ciência do amor". Nesta atividade está inserida uma saída à Faculdade de Ciências da Saúde, para a qual solicito a autorização de vossa excelência.

Os alunos realizarão os trabalhos na FCS por turnos, enquanto os restantes desenvolvem tarefas na escola, trocando seguidamente de turno. A deslocação entre os dois turnos será acompanhada pela professora e professores estagiários de Educação Física, em que trabalharão conceitos relacionados com a frequência cardíaca. Na FCS os alunos serão acompanhados pelos professores das disciplinas de Biologia e Geologia e Física e Química A e os trabalhos realizados integram-se nos conteúdos "Distribuição de matéria" e "Energia e fenómenos elétricos/ Eletromagnetismo". Na escola os trabalhos serão realizados no âmbito das disciplinas de Português e Filosofia e enquadram-se no "Estatuto do conhecimento científico" sendo objeto de produção escrita.

A chegada do primeiro turno à FCS pelas 8:45 será da responsabilidade dos alunos, bem como a sua saída pelas 13:15.

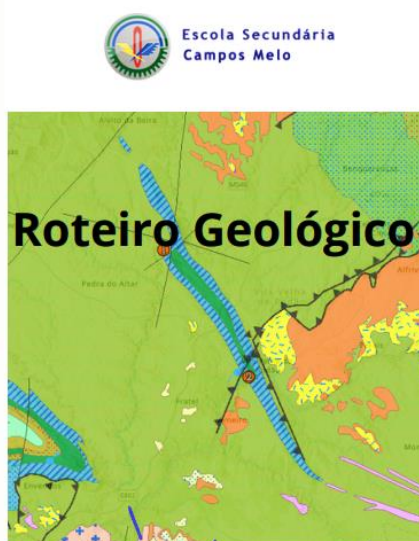
Pretendemos com o presente documento, solicitar a sua autorização para a participação do seu educando na referida atividade.

Vale Mourão "Menina dos Medos"



Vale Mourão é uma impressionante garganta escavada pelo Rio Ocreza nos últimos dois milhões de anos, que divide a Serra das Talhadas em duas poderosas cristas quartzíticas. Na caminhada pelo Vale Mourão iremos observar fósseis do Paleozóico, rochas dobradas resultantes da colisão de placas tectónicas.

O regresso a Sobral Fernando será efetuado passando pela obra "A Menina dos Medos" junto ao rio.

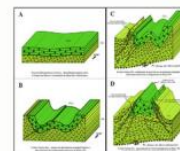


Biologia Geologia

10º e 11º anos

21 e 22 /04/2023

Portas de Rodão



As Portas de Ródão representam uma garganta escavada na rocha quartzítica com 260 metros de profundidade; rocha esta que foi originada há cerca de 480 milhões de anos sob a forma de areias ricas em quartzo no fundo de um oceano primitivo, que existiu no hemisfério Sul. Esta passagem aberta ao Tejo faz parte de uma gigantesca dobra em forma de U, o Sinclinal de Ródão, e constitui as serras de Talhadas e Perdígão.

A ação geológica do rio Tejo é aqui registada em diferentes terraços fluviais.



No que se refere à biodiversidade, podemos observar diferentes espécies vegetais, em altitudes mais elevadas, principalmente nos relevos quartzíticos - Zimbro, relativamente à que se encontra em locais próximos do rio - Amieiro; as espécies de aves nidificantes nas escarpas quartzíticas das Portas de Ródão, como Grifo, o Bufo real, a Cegonha preta, a Águia-de-Bonelli e o Milhafre negro.

Centro de Ciência Viva de Estremoz

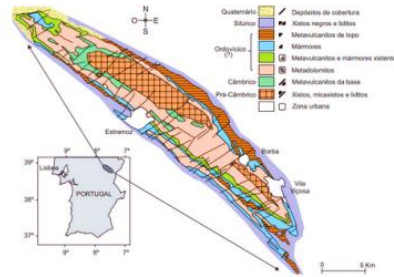
O Centro Ciência Viva de Estremoz ocupa uma parte importante do Convento das Maltezas e integra um dos polos da Universidade de Évora.

Neste Centro de Ciência Viva podemos rever as aprendizagens essenciais nos domínios da Geologia.

Ao interagirmos com os objetos expostos, poderemos compreender como funciona o local onde todos nós habitamos - a Terra; um planeta maravilhoso onde todos os fenómenos aparecem interligados.



Anticlinal de Estremoz



Mármore de Estremoz

Os mármore calcíticos, explorados como rocha ornamental, ocorrem intercalados no Complexo Vulcano-Sedimentar-Carbonatado de Estremoz (CVSCE), de idade provavelmente ordovícica (aproximadamente 485 a 443 M.a.). Este complexo apresenta uma grande heterogeneidade litológica e remete para um período de sedimentação carbonatada coexistente com vulcanismo, essencialmente aéreo, da qual terá resultado uma sequência alternada de calcários, piroclastos, escoadas basálticas (menos frequentes) e algumas rochas detríticas.

Após um regime tectónico distensivo, os blocos continentais começaram de novo a juntar-se, ocorrendo deformação e metamorfismo das rochas. Essas rochas, que inicialmente estariam à superfície, foram enterradas a vários quilómetros de profundidade. No caso dos mármore, estima-se que se tenham formado a cerca de cinco quilómetros de profundidade em relação à cota que atualmente ocupam. Neste contexto, a mobilidade das placas litosféricas, em associação com as condições de pressão e de temperatura, pode induzir deformações nas rochas, originando dobras. Tal comportamento permite justificar os padrões curvilíneos que os mármore frequentemente apresentam.

Baseado em Lopes, L., «O triângulo do mármore - Estudo geológico», Monumentos, dezembro de 2007

Anexo 19 – Guião da Atividade (“Peddy-Paper – “Going green in sport!”)



Escola Secundária
Campos Melo



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
ESCOLA SECUNDÁRIA CAMPOS MELO
UC: ESTÁGIO PEDAGÓGICO

ATIVIDADE SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO (GUIA DO PEDDY-PAPER)

Responsáveis: Grupo de Educação Física.

Covilhã, setembro de 2022

Índice

1. Apresentação da Atividade.....	2
1.1. Funcionamento e Dinâmica da Atividade.....	2
2. Horário da Atividade e Público Alvo	3
3. Objetivos Gerais e Específicos da Atividade	3
4. Recursos Humanos e Materiais	4
5. Inscrições e Informações Relevantes no Ato da Inscrição	5
6. Funcionamento e Descrição de Cada Estação	5
6.1 Estação 0 - Concentração das Equipas	5
6.2 Estação 1 - Jogos Tradicionais.....	6
6.3 Estação 2 - Exercícios de Aptidão Física.....	6
6.4 Estação 3 - Quebra-Cabeças	7
6.5 Estação 4 - Atividade de Lançamento e Remate	7
6.6 Estação 5 – Percurso	7
7. Anexos	9
7.1 Anexo 1 - Questões a Realizar ao Longo do Percurso (Duas por Estação):.....	9
7.2 Anexo 2 - Mapa da Escola com a Localização de Cada Estação.....	11
7.3 Anexo 3 - Folha de Registo das Equipas	12
7.4 Anexo 4 - Questionário de Satisfação.....	13
7.5 Anexo 5 - Folha de Correção das Perguntas.....	14
7.6 Anexo 6 - Quebra-Cabeças (Estação 3).....	15

1. APRESENTAÇÃO DA ATIVIDADE

No âmbito da Semana Europeia do Desporto, que decorre entre os dias 23 e 30 de setembro, a presente atividade tem como objetivo a dinamização de um *Peddy-Paper* no recinto escolar, a realizar na manhã do dia 30 de setembro. Associado a si tem o tema, deste ano, do Dia Europeu do Desporto na Escola “*Going Green in Sport*”.

1.1. Funcionamento e Dinâmica da Atividade

A dinâmica da atividade passa pela realização de um *Peddy-Paper* com um total de 5 estações dispersas pelo recinto escolar. Cada estação terá um tempo máximo de realização (definido previamente), permitindo aos grupos que terminem a atividade antes do tempo máximo definido avançar para as estações seguintes. Ao longo da atividade, serão atribuídas a cada equipa doze questões (anexo 1). Cada equipa iniciará a atividade com duas questões, sendo posteriormente fornecidas mais duas questões de cada vez (logo após a partida e após a execução correta de cada estação). Estas serão disponibilizadas através de códigos QR que estarão disponíveis no termino de cada estação. Por cada resposta correta, serão subtraídos vinte segundos ao tempo total de cada equipa. A equipa vencedora será a que apresentar um menor tempo após contabilizado o tempo total do percurso e respetivo desconto de tempo (respostas corretas). Com o intuito de auxiliar os envolvidos são sugeridas algumas regras/procedimentos que serão fornecidas no desenrolar da atividade, entre os quais:

- Realizar um *briefing* geral do funcionamento do *Peddy-Papper* aos participantes.
- Disponibilizar um mapa da escola com a localização de cada estação a cada equipa (anexo 2).
- A ordem de realização das estações são escolha de cada equipa, existindo um máximo de duas equipas em espera por cada estação. (Neste caso a equipa deve deslocar-se para uma estação que cumpra este requisito).
- Todos os responsáveis de estação devem ter em sua posse um código QR, de modo a ser lido pelos participantes e desta forma desbloquear as questões anexas a cada estação.

- Devem ser apontadas na Folha de Registo das Equipas (anexo 3), pelo responsável da estação 0, a hora de saída, a hora de chegada e a respostas corretas de cada equipa.
- Só é dado como terminado o *Peddy-Papper* de cada equipa após a resposta a um questionário de satisfação (anexo 4) a realizar na estação 0 (local de início e termino da atividade).

2. HORÁRIO DA ATIVIDADE E PÚBLICO-ALVO

A atividade destina-se às turmas do 7ºA e 7ºB.

Hora de Início da Atividade – 11 horas e 45 minutos

Hora de Termino da Atividade – 13 h horas e 15 minutos

3. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS DA ATIVIDADE

Objetivos Gerais:

- Aumentar o nível de atividade física dos participantes;
- Ampliar o conhecimento e cultura desportiva dos participantes;
- Envolver os alunos na temática associada à Semana Europeia do Desporto (“*Going Green in Sport*”);
- Promover o trabalho em equipa e o pensamento crítico.

Objetivos Específicos por Estações:

Estação 1:

- Estimular a atividade física, de forma didática e lúdica. Envolver os participantes em alguns dos jogos tradicionais existentes.
- Desenvolver o trabalho em equipa de comunicação e organização coletiva na superação de desafios.
- Desenvolver a força e coordenação neuromuscular, específico dos exercícios de salto e de lançamento.

Estação 2:

- Estimular a atividade física, de forma didática e lúdica.
- Desenvolver a capacidade de trabalho em equipa e de comunicação, pois, para a concretização da estação, os pares devem confiar uns nos outros, através da orientação oral.
- Desenvolver o pensamento rápido na decisão relativa ao tipo de material e respetivo ponto de reciclagem, assim como desenvolver força e coordenação neuromuscular específico do exercício de salto à corda.

Estação 3:

- Estimular o trabalho em equipa, desenvolver o raciocínio e comunicação.

Estação 4:

- Desenvolver a força e coordenação neuromuscular, específico dos exercícios de remate e de lançamento.

Estação 5:

- Desenvolver equilíbrio, força, agilidade e coordenação neuromuscular.

4. RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS

- 6 docentes/estagiários do grupo de Educação Física;
- 1 telemóvel ou folha com código QR para desbloquear as questões (Todos);
- 1 Mapa da escola, devidamente identificado para cada equipa (Estação 0);
- 1 Folha de correção das questões (Estação 0); (anexo5)
- 1 Mesa (Estação 0);
- 3 Cadeiras (Estação 1);
- 2 Sacos que permitam os participantes saltar a pé juntos (Estação1);
- 30 garrafas/latas (Estação 1);
- 4 cordas para saltar (Estação 2);
- Objetos para reciclar (Estação 2);
- 2/4 cordas (Estação 3);
- 4 bolas de andebol (Estação 4);

- 4 bolas de basquetebol (Estação 4);
- 4 bolas de futsal (Estação 4);
- 4 cordas para colocar na baliza (Estação 4);
- 1 trave (Estação 5);
- Espaldares (Estação 5);
- Paralelas assimétricas (Estação 5);
- 3/4 Colchões (Estação 5).

5. INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES RELEVANTES NO ATO DA INSCRIÇÃO

Os alunos das turmas do 7ºA e do 7º B estão automaticamente inscritos, devendo apresentar-se já com as equipas formadas.

Alguns avisos importantes a transmitir aos participantes:

- Todas as equipas devem ser constituídas por quatro elementos. (Se necessário devido ao número de participantes adicionar um elemento por equipa).
- Os participantes devem fazer-se acompanhar de calçado adequado de modo a ser possível a sua entrada no pavilhão e ginásio.
- Um elemento por equipa deve ter em sua posse um telemóvel que permita ler códigos QR, de modo a ter acesso às questões da atividade.

6. FUNCIONAMENTO E DESCRIÇÃO DE CADA ESTAÇÃO

6.1 Estação 0 - Concentração das Equipas

- Local: Entrada do recinto escolar.
- Objetivo: Realizar um *briefing* geral com os alunos, responder a possíveis dúvidas e orientar o início da atividade. Realizar o registo de saída e de chegada de cada equipa. Entrega dos mapas destinados à atividade.
- Intervalo entre equipas: As equipas devem sair do local de concentração com um intervalo de x minutos.

6.2 Estação 1 - Jogos Tradicionais

- Local: Pátio em frente ao auditório.
- Descrição da atividade: Realizar, através de estafeta, um percurso definido com saltos em sacos de batatas e lançamentos com uma bola. Realizar os saltos até alcançar a marcação. Cada membro tem direito a um lançamento que deve executar, de modo a derrubar o máximo número de objetos. Após o lançamento, o participante deve regressar ao ponto de partida, em saltos a pé juntos, com o saco. A dinâmica deve manter-se até todas os objetos serem derrubados.

6.3 Estação 2 - Exercícios de Aptidão Física

- Local: Campo de basquetebol junto à cantina.
- Descrição da atividade: Realizar um percurso, a pares, que tem associado a si um conjunto de exercícios de aptidão física, efetuando, ao mesmo tempo, o transporte, separação e reciclagem de objetos de plástico, papel e vidro. A sequência do percurso é a seguinte:
 - 1) Ir e vir a salta à corda transportando numa das mãos um objeto à escolha, realizando um zig-zag definido por cones.
 - 2) Realização da etapa 1 pelo outro par.
 - 3) Vendar o colega e, através da voz, guiar o participante vendado pelo zig-zag, até alcançar os pontos de reciclagem. Todo o processo deve ser realizado através da comunicação oral entre os membros do par.
 - 4) Realização da etapa 3 pelo outro par.
 - 5) Repetir as sequências 1, 2, 3 e 4 até não restar nenhum objeto por reciclar.
- Tempo/tentativas limite: 3 minutos.

6.4 Estação 3 - Quebra-Cabeças

- Local: Atrás da escola.
- Descrição da atividade: O grupo, em pares, deve resolver um quebra-cabeças (anexo 6) apresentado pelo responsável.
- Tempo/tentativas limite: 2 minutos.

6.5 Estação 4 - Atividade de Lançamento e Remate

- Local: Pavilhão
- Descrição da atividade: Cada grupo deve realizar, sequencialmente, as seguintes tarefas:
 - 1) Realizar lançamento com a bola de andebol;
 - 2) Lançamento de basquetebol (4 marcações com diferentes distâncias);
 - 3) Realizar remate com bola de futsal;
- Para a concretização e progressão de cada tarefa, a equipa, deve conseguir fazer passar a bola, com sucesso, pelos quadrados formados pelas cordas, quatro vezes. No lançamento, é obrigatório acertar um lançamento por cada marcação.
- Tempo/tentativas limite: 2 minutos por tarefa.

6.6 Estação 5 – Percurso

- Local: Ginásio.
- Descrição da atividade: Realizar um percurso que envolve equilíbrio, agilidade, coordenação e destreza geral.
- Descrição do percurso: Deslocamento em trave, subida, deslocamento e descida de espaldar, balanço em paralelas assimétrica, rolamento à frente e retaguarda nos colchões.

- Tempo/tentativas limite: 3 minutos ou até todos os elementos do grupo terem realizado o percurso.

7. ANEXOS

7.1 Anexo 1 - Questões a Realizar ao Longo do Percorso (Duas por Estação)

1- Uma garrafa de vidro reciclada permite economizar eletricidade suficiente para manter a televisão ligada durante quanto tempo?

- A) 30 min B) 60 min C) 90min

2- Após comer uma Pizza, posso colocar a sua embalagem de cartão no ecoponto azul estando suja com gordura?

- A) Verdadeiro B) Falso

3- Qual a sequência correta que deves executar de forma a reciclar corretamente uma garrafa de plástico? Ordena sequencialmente as opções abaixo indicadas.

- 1) Esvaziar a Garrafa 2) Retirar a Tampa 3) Colocar a Garrafa no Ecoponto Amarelo 4) Espremer a Garrafa para Retirar o Ar

4- Em média quanto tempo demora uma garrafa de plástico a decompor-se?

- A) 150 anos B) 200 anos C) 350 anos D) 450 anos E) 700 anos

5- O vidro pode ser reciclado mais que uma vez sem perder qualidade?

- A) Verdadeiro B) Falso

6- Qual foi o primeiro material a ser reciclado?

- A) Papel B) Vidro C) Plástico D) Cartão E) Alumínio

7- Dos seguintes países apresentados, qual apresenta uma maior taxa de reciclagem?

A) Estados Unidos da América B) Alemanha C) Áustria

8- Em 2020, qual a taxa de reciclagem em Portugal?

A) 16% B) 32% C) 47%

9- Em média, por cada tonelada de papel reciclado, quantas árvores são poupadas para abate?

A) 5 a 10 B) 10 a 15 C) 15 a 20 D) 20 a 25

10- Quais os procedimentos associados à política dos 3 R's? (Respondam em Inglês)

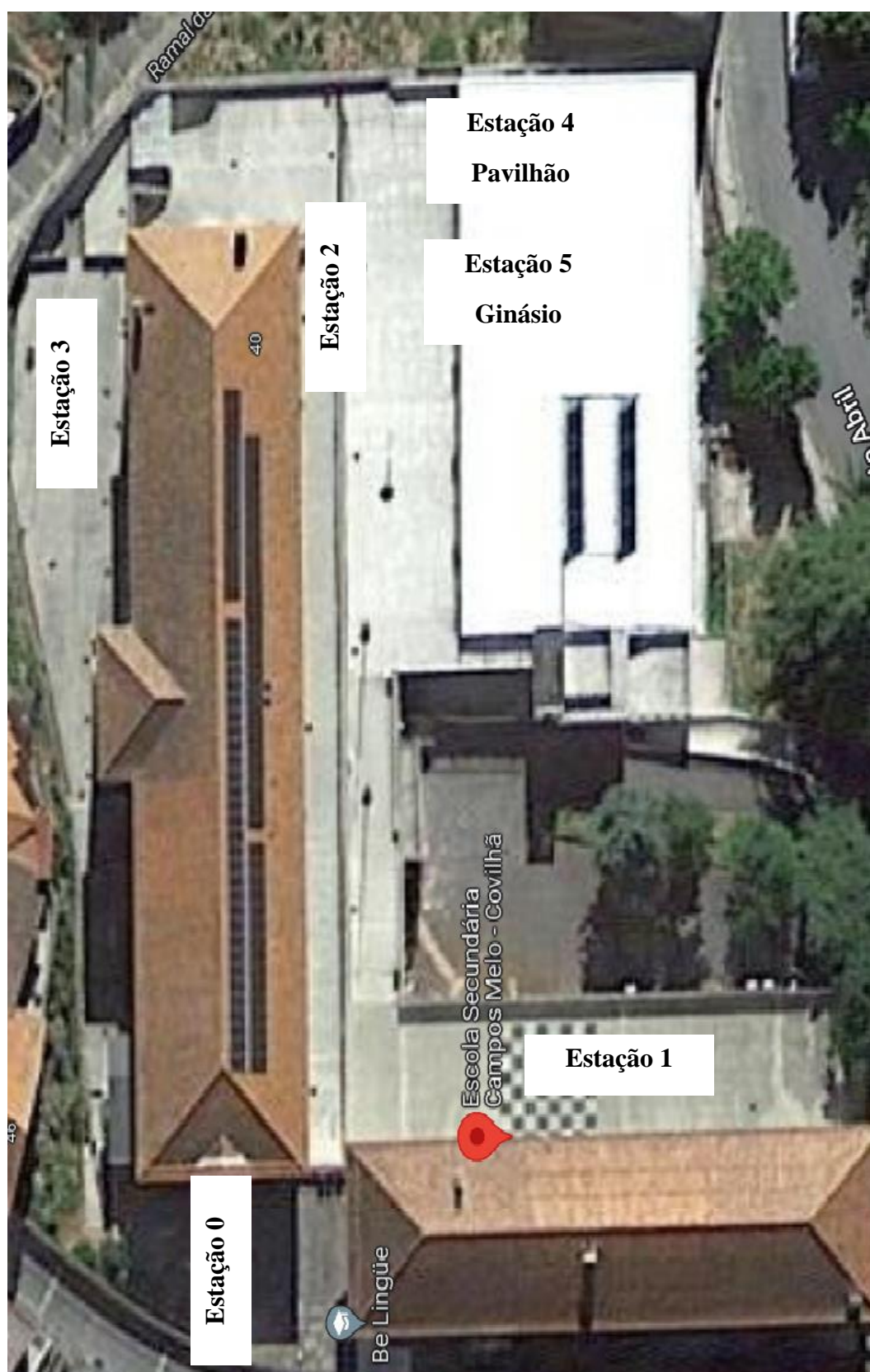
- -

11- Segundo a Lei Portuguesa qual a coima aplicada no descarte de beatas na via pública?

A) Nenhuma B) Entre 25€ a 250€ C) Entre 50€ a 350€

12- Indica uma ideia ou estratégia de forma a melhorar a reciclagem na escola.

7.2 Anexo 2 - Mapa da Escola com a Localização de Cada Estação



7.4 Anexo 4 - Questionário de Satisfação

(Após Atividade através de QR-Code)

7.5 Anexo 5 - Folha de Correção das Perguntas

Correção das Perguntas	
Nº da Pergunta	Correção
1º	Resposta C
2º	Resposta B
3º	Ordem: 2-1-4-3
4º	Resposta D
5º	Resposta A
6º	Resposta A
7º	Resposta B
8º	Resposta A
9º	Resposta C
10º	Reduzir-Reciclar-Reutilizar
11º	Resposta B
12º	_____

7.6 Anexo 6 - Quebra-Cabeças (Estação 3)



Anexo 20 – Reflexão da Atividade (*Peddy-Paper* – “*Going green in sport!*”)



Escola Secundária
Campos Melo

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

UC: Estágio Pedagógico

Reflexão *Peddy-Paper*

(Semana Europeia do Desporto “*Going Green in Sport*”)

Responsáveis:

Grupo de Educação Física

Núcleo de Estágio de Educação Física

Covilhã, 30 de setembro de 2022

Índice

1. Introdução	2
2. Resumo de cada Estação	3
3. Reflexão Final	11

1. Introdução

O presente documento pretende avaliar a atividade (*Peddy-Paper*), realizada no dia 30 de setembro de 2022, no âmbito temática associada à Semana Europeia do Desporto (“*Going Green in Sport*”), com os alunos do 7ºA e 7ºB da Escola Secundária Campos Melo.

A atividade teve como objetivos:

- Aumentar o nível de atividade física dos participantes;
- Desenvolver o conhecimento e cultura desportiva dos participantes;
- Envolver e consciencializar dos alunos na temática associada à Semana Europeia do Desporto (“*Going Green in Sport*”);
- Promover o trabalho em equipa e o pensamento crítico.

De seguida, iremos descrever e refletir sobre os resultados de cada grupo, em cada estação, apontando os pontos mais e menos positivos no decorrer da atividade apresentando algumas sugestões para *Paddy-Paper’s* futuros.

2. Resumo de cada Estação

➤ Estação 0

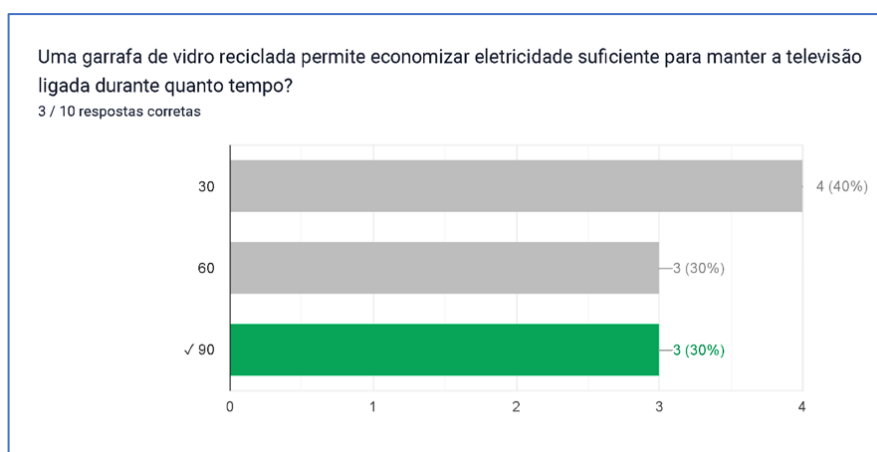
Esta estação foi o ponto de encontro das duas turmas, onde foi necessário realizar um *briefing* geral com os alunos, responder a dúvidas e orientar o início da atividade, entregando o primeiro questionário com duas perguntas.

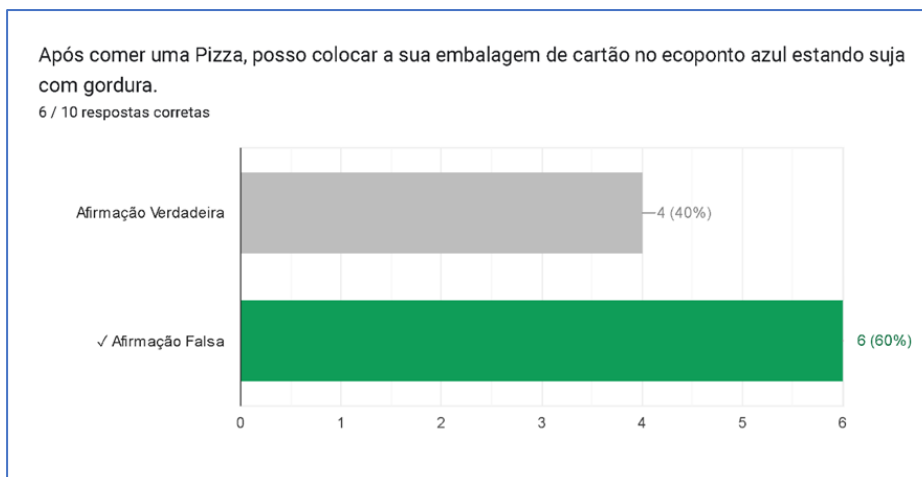
Na nossa opinião deveríamos ter definido uma melhor estratégia para dar início à atividade, sendo que seria necessário mais um elemento para ajudar a coordenar os grupos e principalmente para auxiliar no uso dos telemóveis nas respostas aos questionários, que foi um dos pontos que mais atrasou o começo da atividade.

Tabela 1. Hora de Saída de Cada Grupo

Grupos 7º B	Grupos 7ºA
“Grupo 1” – (11:57)	“Jacilau” – (12:15)
“Maria” – (12:01)	“Os Br” – (12:17)
“Nome” – (12:04)	“Foqueiras” – (12:21)
“Beatriz” – (12:06)	“Pedro” – (12:26)
“Grupo 3” – (12:09)	“Os sem nome” – (12:29)
“Grupo normal” – (12:12)	

Após a organização de todas as equipas foi disponibilizado um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (10) foram os seguintes:

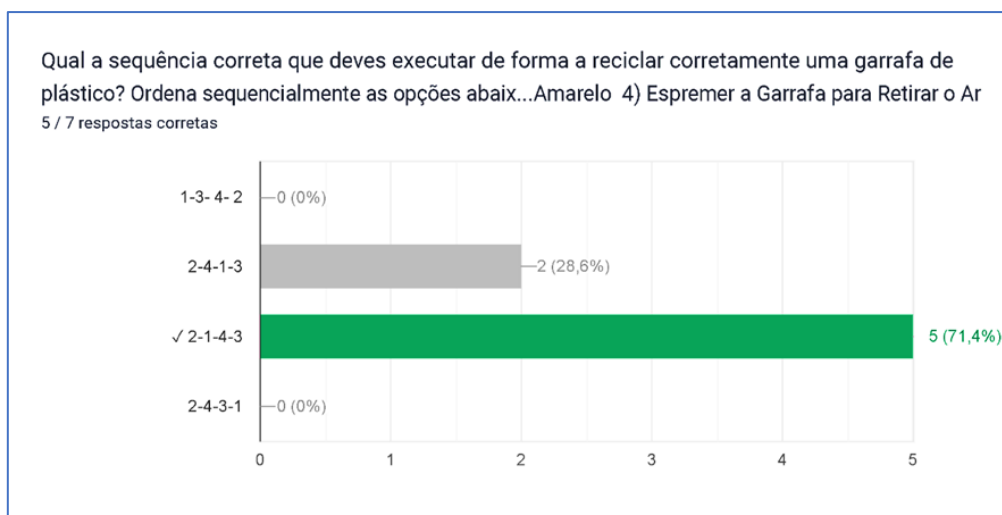


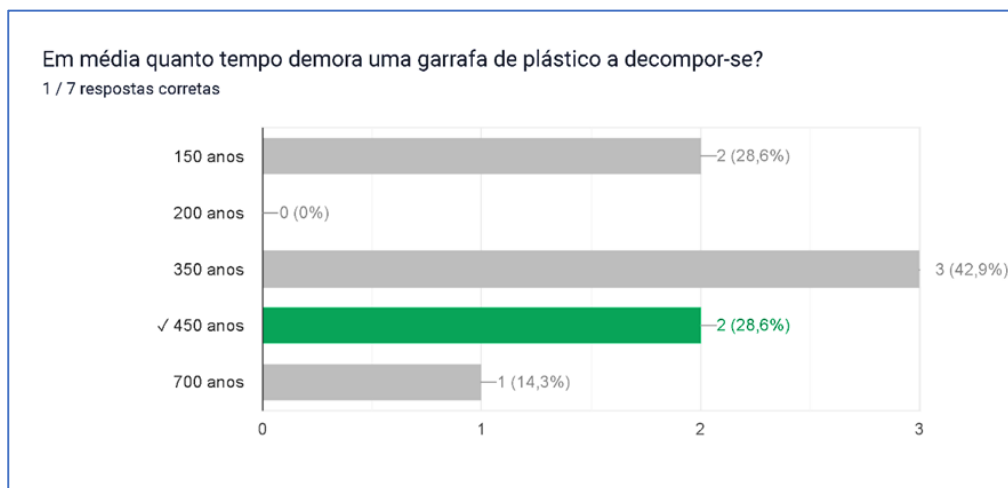


➤ Estação 1

Nesta estação, o objetivo dos alunos era realizar o percurso definido a saltar em sacos de batatas e acertar, com uma bola, nas latas que se encontravam no banco. Cada elemento do grupo só tinha uma tentativa. A maior dificuldade neste exercício foi conseguir manter as latas de pé, uma vez que, sendo ao ar livre, o vento prejudicava o decorrer da prova.

No final da estação, foi fornecido um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (7) foram os seguintes:

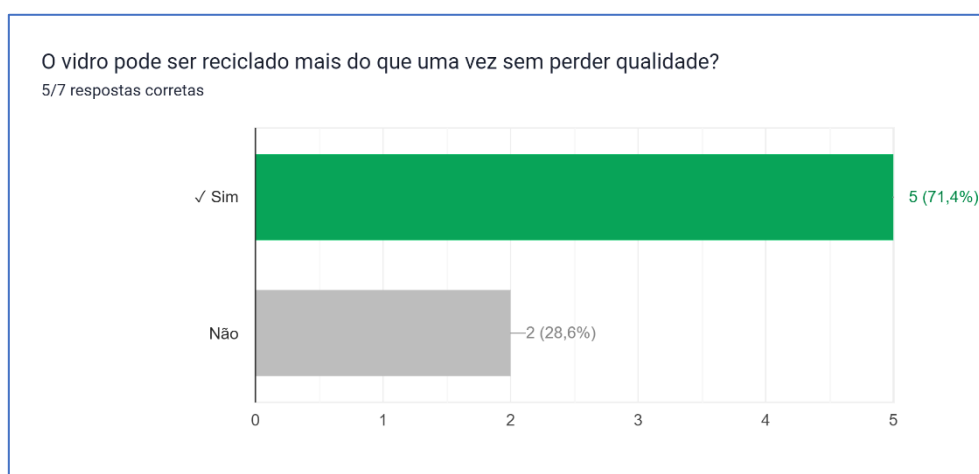


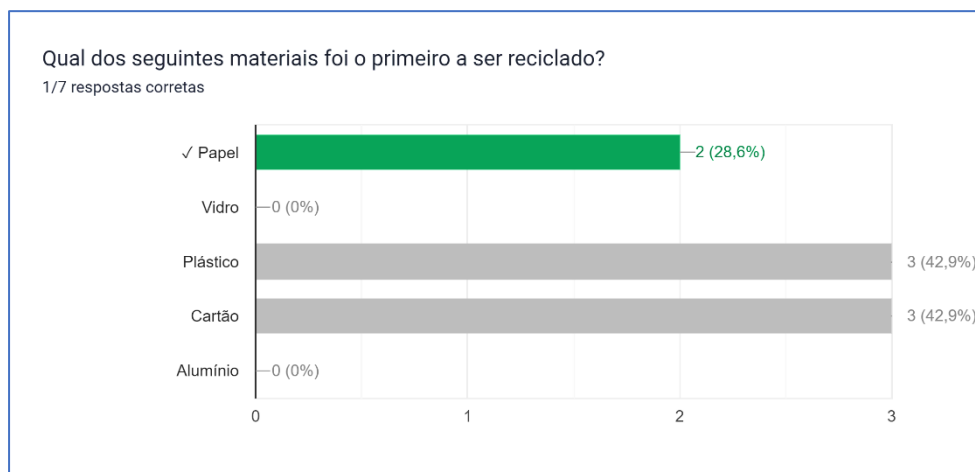


➤ Estação 2

O objetivo desta estação passava por resolver um quebra-cabeças entre a equipa. Foram escolhidos aleatoriamente dois elementos para participar diretamente na atividade, sendo que os outros dois elementos tinham como objetivo encontrar estratégias que ajudassem os restantes elementos a encontrar a resolução do quebra-cabeças e, por sua vez, cumprir a prova com sucesso. No geral, todas as equipas foram cooperantes na atividade comunicaram entre si, de forma a encontrar a resolução do quebra-cabeças, no entanto, nenhuma delas o conseguiu resolver na totalidade. Na nossa opinião, esta estação foi positiva, uma vez que potenciou a comunicação entre todos os elementos do grupo, permitindo a cada um dar a sua opinião e discuti-la com os restantes membros da equipa.

No final da estação, foi fornecido um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (7) foram os seguintes:





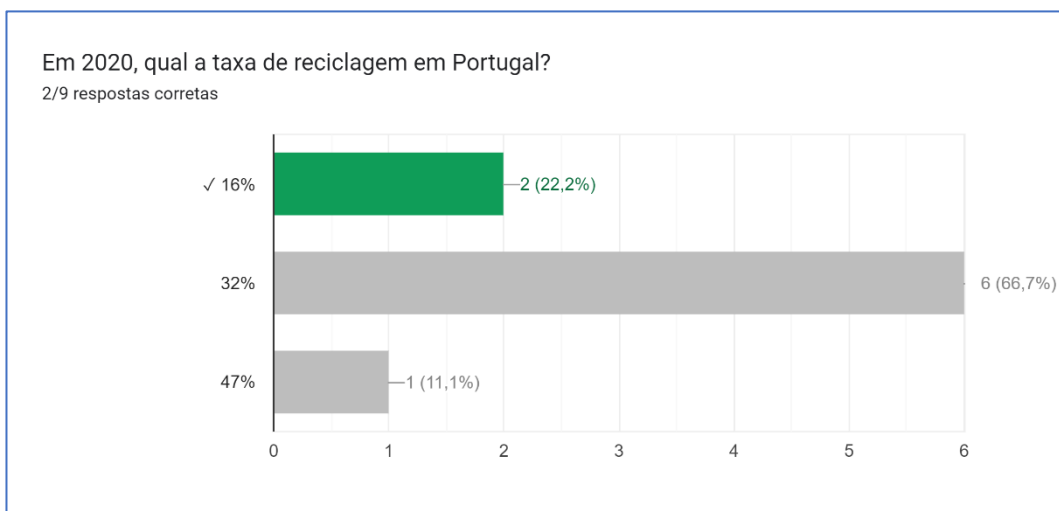
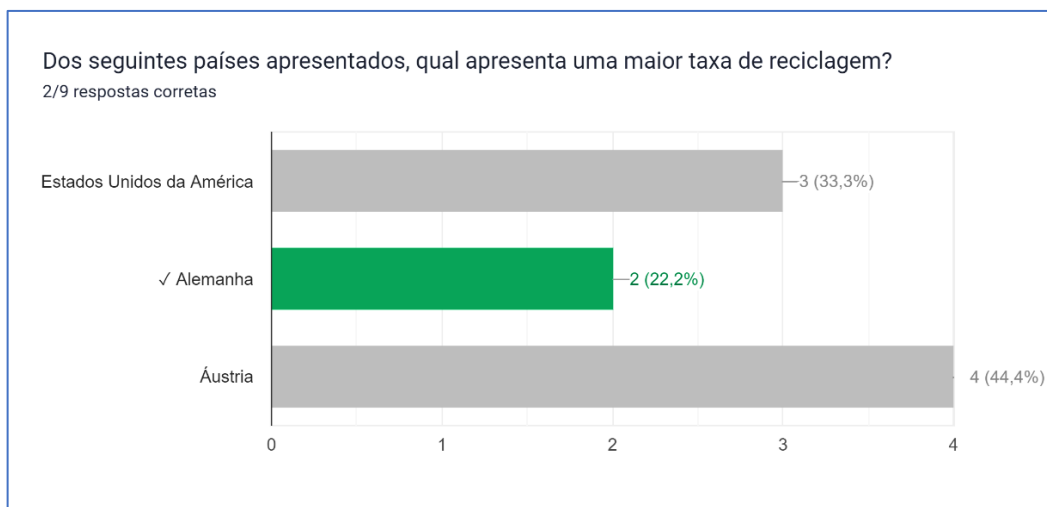
➤ Estação 3

O objetivo desta estação passava por reciclar corretamente os objetos que se encontravam no final percurso. Saltando à corda entre os cones, cada elemento da equipa, individualmente, retirava um objeto do saco que colocava no arco correspondente à cor do ecoponto correta. O balanço da estação foi positivo, apesar de alguns elementos apresentarem dificuldades em saltar à corda e, pontualmente, se equivocarem no ponto de reciclagem onde deveriam de colocar os objetos.

Tabela 2. Contabilização do material recolhido por cada grupo/turma, na estação 2

Nome do Grupo	Turma	Nº Objetos Reciclados
Grupo 1	7ºB	8
Maria	7ºB	8
Nome	7ºB	8
Beatriz	7ºB	7
Grupo 3	7ºB	5
Normal	7ºB	6
Jacilau	7ºA	8
Os Br	7ºA	3
Foqueiras	7ºA	5
Pedro	7ºA	5
Sem Nome	7ºA	6

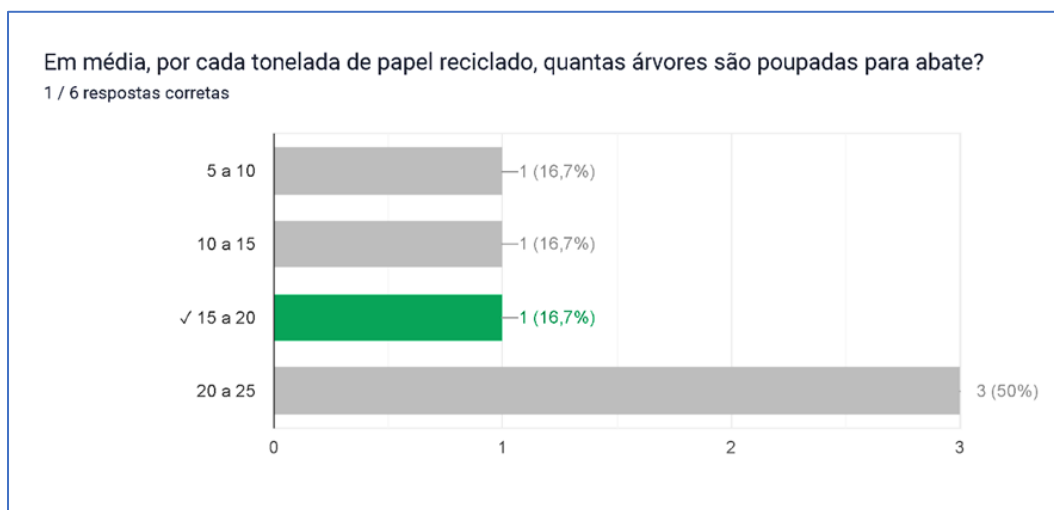
No final da estação foi fornecido um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (9) foram os seguintes:



➤ Estação 4

Localizada no pavilhão, nesta estação, o objetivo de cada equipa era conseguir fazer passar a bola com sucesso pelos quadrados formados pelas cordas e no lançamento acertar um por cada marcação. Nem todos os grupos conseguiram realizar a tarefa.

No final da estação foi fornecido um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (6) foram os seguintes:



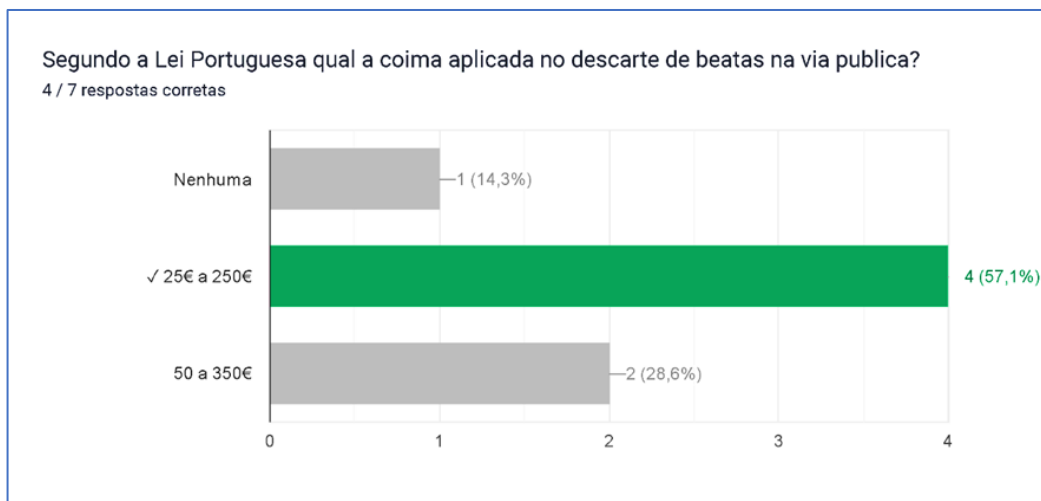
Quais os procedimentos associados à política dos 3 R's (respondam em Inglês).
6 respostas

- reduce reuse receipt
- Recicle
- recycling reuse
- Recic
- não sei
- I don't know

➤ Estação 5

Na última estação, o objetivo era cada elemento do grupo realizar um percurso que envolvia equilíbrio, agilidade, coordenação e destreza geral. Tal como na estação anterior, nem todos os alunos conseguiram concluir devido à hora de saída dos mesmos para almoço.

No final da estação foi fornecido um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (7) foram os seguintes:



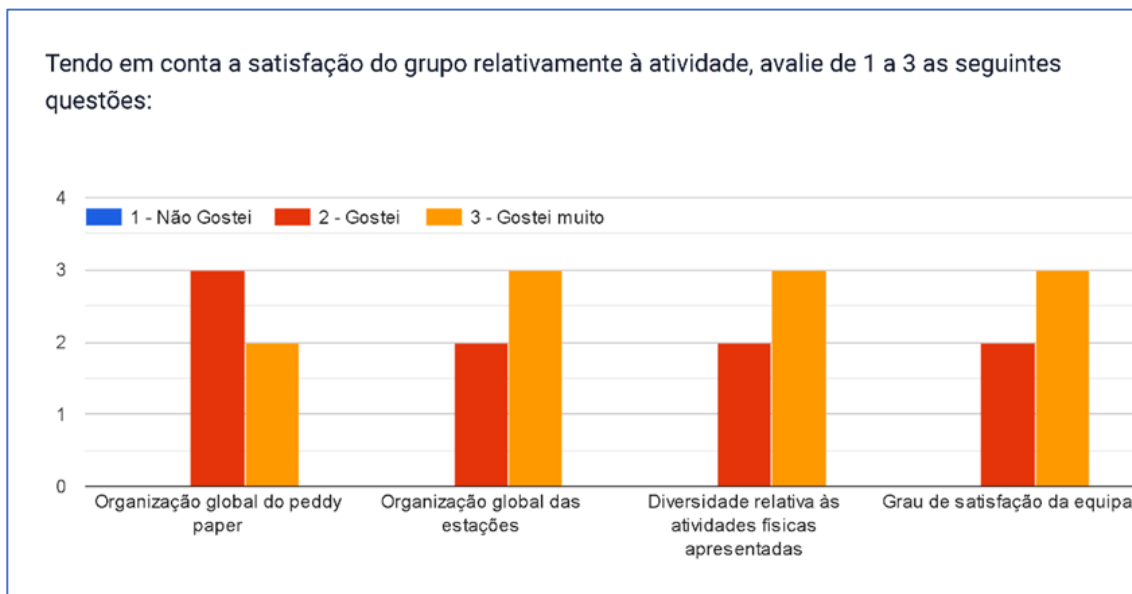
Indica uma ideia ou estratégia de forma a melhorar a reciclagem na escola.
7 respostas

- Haver um clube de jovens q ajudem a apanhar o lixo da escla
- Ações de sensibilização sobre a temática
- Criar uma brigada de reciclagem
- Computadores para recolocar e economizar os materiais
- Não deixar lixo para o chao
- mais respeito dos alunos quando for jogar o lixo
- Contentores

➤ Questionário de Satisfação

Este último questionário serviu para os alunos avaliarem a atividade realizada, algumas sugestões para melhoria da mesma e se gostariam ou não de mais atividades relacionadas com Atividade Física e o Desporto. Devido aos problemas relacionados com o acesso aos questionários, nomeadamente a Internet, apenas 5 dos 11 grupos responderam.

De seguida, são apresentadas as respostas (5) dadas pelos alunos ao questionário de satisfação:



3. Reflexão Final

Efetuada uma apreciação global da atividade, é importante referir que esta teve anexa a si diversas estações que permitiram que os exercícios propostos fossem de encontro com o tema da Semana Europeia do Desporto. Em cada estação dinamizamos diferentes atividades que permitiam aos alunos desenvolver algum tipo de capacidade/habilidade motora (coordenação, equilíbrio, rolamento à frente, precisão, entre outras), assim como responder a questões relacionadas com a sustentabilidade e reciclagem, de forma a sensibilizar os mesmos para o tema em questão.

Neste sentido, podemos afirmar que o planeamento inicial da atividade se manteve, no entanto, sentimos que deveríamos ter alterado algumas situações, de forma a dar resposta aos imprevistos que foram surgindo. É importante referir que alguns grupos não conseguiram finalizar a atividade e, por isso, nem todos tiveram a oportunidade de realizar as estações elaboradas/responder aos questionários fornecidos. Neste contexto, poderíamos ser mais eficazes no *briefing* inicial e na formação dos grupos, assim como ter uma solução prévia (apontar em papel as respostas) para os alunos que não conseguiam realizar os questionários através do seu telemóvel. Outra solução que poderíamos ter aplicado seria a dispersão dos grupos pelas diferentes estações, ou seja, um grupo começava na estação 1, outro na 2 e, desta forma, diminuimos o tempo de espera dos participantes. Posto isto, tendo em conta a demora em dar início à atividade deveríamos, também, ter adaptado o tempo em cada estação e os objetivos pré-definidos para a mesma, de forma a agilizar todo o processo.

No geral, acreditamos que a atividade realizada foi pertinente e que conseguimos captar o interesse dos alunos na mesma, assim como manter uma dinâmica bastante positiva entre eles, de cooperação e trabalho em equipa. No entanto, também observamos bastantes pontos onde podemos evoluir, tanto no planeamento como no decorrer da atividade, sendo por isso necessário uma maior capacidade de resposta e alteração de planos em tempo real.

➤ **Pontos Positivos**

- Prática de Atividade Física;
- Espírito de cooperação e ajuda entre os elementos de cada equipa;
- Conhecer os diversos locais da escola;
- Desenvolvimento da cultura desportiva;
- Sensibilização para o tema da reciclagem e sustentabilidade.

➤ **Pontos a Melhorar**

- Organização inicial do *Peddy-Paper* (formar grupos antecipadamente; definir ordem de partida de cada grupo);
- Criar alternativas para os grupos que não conseguiram aceder ao formulário devido à conexão do telemóvel à Internet;
- Simplificar algumas das estações, de modo a diminuir o tempo de espera.

Anexo 21– Consentimento Livre, Informado e Esclarecido de Participação e Declaração de Consentimento de Tratamento de Dados



Escola Secundária Campos Melo

CONSENTIMENTO LIVRE, INFORMADO E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO E DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DE TRATAMENTO DE DADOS

Ex.mo(a) Sr.(a) Encarregado de Educação

Sou Diana Filipa Coelho Rocha, sou aluna do 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. No âmbito do meu estágio pedagógico em Educação Física e do relatório de estágio com um trabalho de investigação intitulado de “A relação entre a prática de Atividade Física e o desenvolvimento da Autoestima e Competências Sociais e Emocionais dos alunos.”, venho, por este meio, solicitar a sua colaboração.

Este estudo é supervisionado pelo nosso orientador, Professor Doutor António Manuel Neves Vicente e tem como objetivo central estudar a relação entre a prática de Atividade Física de alunos do Ensino Secundário e o desenvolvimento das suas capacidades psicossociais. Neste caso, irão ser avaliados os níveis de prática de Atividade Física, a autoestima e as capacidades sociais e emocionais dos alunos. Para a avaliação destas competências serão utilizados os seguintes métodos: International Physical Activity Questionnaire – short version (IPAQ – SV) Questionário de Competências Sociais e Emocionais (SEC-Q), Escala de autoestima de Rosenberg (RSES), sendo que estes estes questionários, testados e validados cientificamente, serão realizados através da plataforma do google forms e terão a duração de aproximadamente sete minutos.

A colaboração do(a) seu educando é voluntária, podendo desistir a qualquer momento sem qualquer consequência. Informa-se que a sua confidencialidade será assegurada e todos os dados recolhidos serão de acesso exclusivo ao investigador, serão anonimizados e utilizados para os fins anteriormente indicados, sendo eliminados após a realização do estudo. Os participantes terão ainda o direito de acesso, retificação, atualização e eliminação de qualquer dado pessoal.

Se tiver dúvidas ou questões adicionais, estas poderão ser colocadas através do email: diana.rocha@ubi.pt

O Investigador

Diana Filipa Coelho Rocha

Eu _____ Encarregado(a) de Educação do
aluno(a) _____, nº _____, da turma _____, e-mail
_____ declaro que autorizo o meu educando a colaborar
livremente e aceito o tratamento dos dados pessoais e do envolvimento do mesmo no trabalho
de investigação.

_____, ____/____/____