

Relatório de Estágio Pedagógico

Agrupamento Escolas Campo Maior

**Impacto das aulas de Educação Física
na Aptidão Funcional dos alunos: uma análise com o “Functional
Movement Screen”**

Jorge Miguel Cupido Ruivo

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em

**Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário**

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

junho de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Jorge Miguel Cupido Ruivo, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12486 Do 2º ciclo Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 26/06/2024

Assinatura

Jorge Miguel Cupido Ruivo

Agradecimentos

Quero expressar a minha sincera gratidão aos meus pais, namorada, familiares e amigos, que me ampararam tanto nos momentos bons como nos momentos difíceis durante este período tão importante da minha vida pessoal, profissional e académica. Sem o vosso apoio, nada disto seria possível.

Agradeço de coração a todos os membros do Agrupamento de Escolas Campo Maior, incluindo os docentes, o conselho diretivo e assistentes operacionais, que sempre estiveram disponíveis para me ajudar no decorrer do presente ano letivo.

O meu profundo reconhecimento vai para a Professora orientadora cooperante Sónia Rodrigues, que me recebeu e orientou, conferindo-me a independência e confiança indispensáveis para atingir o meu êxito nesta etapa académica e para o meu desenvolvimento profissional na área do Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Ao Professor Doutor Aldo Matos da Costa, o meu muito obrigado pelo apoio, acompanhamento e orientação que me deu ao longo de todo o ano letivo, que foi fundamental para o meu desenvolvimento académico.

Estou particularmente grato, aos meus alunos que foram extraordinários e sempre cooperaram comigo nas aulas e no meu estudo.

Agradeço também à Universidade da Beira Interior e ao Agrupamento de Escolas de Campo Maior, que viabilizaram o desfecho desta etapa.

A todos, os meus sinceros agradecimentos!

Resumo

O presente documento resulta da realização da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, integrada no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI). Este relatório abrange todas as experiências e atividades desenvolvidas durante o estágio realizado no Agrupamento de Escolas de Campo Maior (AECM), ao longo do ano letivo 2023/2024.

O relatório está estruturado em dois capítulos principais. O primeiro capítulo, intitulado "Intervenção Pedagógica", detalha todo o trabalho pedagógico realizado, desde o planeamento até à avaliação, para os alunos do 2.º e 3.º Ciclos e Ensino Secundário. Este capítulo também aborda as funções desempenhadas na direção de turma, as atividades extracurriculares realizadas e a participação ativa no Desporto Escolar.

No segundo capítulo, "Investigação e Inovação Pedagógica", o objetivo do projeto de investigação foi avaliar a eficácia das aulas de Educação Física na melhoria da aptidão funcional dos alunos, bem como analisar as diferenças nos resultados entre alunos que praticam atividade desportiva também fora do contexto escolar. O instrumento de avaliação utilizado foi a aplicação da bateria de testes Functional Movement Screen (FMS) no início do 2.º período e a meio do 3.º período, permitindo a comparação dos resultados. Os resultados deste estudo sugerem que as aulas de Educação Física contribuem para a melhoria da aptidão funcional dos alunos, embora de forma modesta. A prática regular de exercícios específicos, como os avaliados pelo FMS, pode ser um fator crucial para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos. Além disso, a promoção de um estilo de vida ativo, que inclui a prática de atividades físicas fora do ambiente escolar, pode potenciar ainda mais esses benefícios.

Palavras-chave:

Educação Física; Estágio Pedagógico; Aptidão Funcional; Atividade Física.

Abstract

This This document results from the completion of the Pedagogical Internship Curricular Unit, integrated into the second year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education at the University of Beira Interior (UBI). This report covers all the experiences and activities developed during the internship carried out at the Campo Maior School Group (AECM), throughout the 2023/2024 academic year.

The report is structured into two main chapters. The first chapter, entitled "Pedagogical Intervention", details all the pedagogical work carried out, from planning to evaluation, for students in the 2nd and 3rd Cycles and Secondary Education. This chapter also addresses the roles performed in class management, extracurricular activities carried out and active participation in School Sports.

In the second chapter, "Research and Pedagogical Innovation", the objective of the research project was to evaluate the effectiveness of Physical Education classes in improving students' functional fitness, as well as to analyze the differences in results between students who practice sporting activities also outside the school context. The assessment instrument used was the application of the Functional Movement Screen (FMS) test battery at the beginning of the 2nd period and in the middle of the 3rd period, allowing the comparison of results.

The results of this study suggest that Physical Education classes contribute to improving students' functional fitness, albeit in a modest way. Regular practice of specific exercises, such as those assessed by the FMS, can be a crucial factor in developing students' physical fitness. Furthermore, promoting an active lifestyle, which includes practicing physical activities outside the school environment, can further enhance these benefits.

Keywords:

Physical education; Pedagogical Internship; Functional Fitness; Physical activity.

Índice

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	3
2.1. Escola.....	3
2.2. Grupo de Educação Física	4
2.3. Professor Estagiário	5
3. Intervenção	7
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	7
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	7
3.1.2. Princípios Base.....	8
3.1.3. Planeamento.....	9
3.1.4. Ensino/Aprendizagem.....	11
3.1.5. Avaliação.....	12
3.1.6. 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	13
3.1.7. Princípios Base	13
3.1.8. Planeamento.....	14
3.1.9. Ensino/Aprendizagem.....	16
3.1.10. Avaliação.....	18
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade...	19
3.2.1. Desporto Escolar.....	19
3.2.2. Intervenção na Escola	21
3.2.3. Direção de Turma.....	25
3.2.4. Integração com o Meio	26
4. Área III – Desenvolvimento Profissional	28
4.1. Reflexão Final	28
5. Referências.....	30
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA	32
1. Introdução	32
2. Metodologia.....	34
2.1. Participantes	34
2.2. Procedimentos.....	35
2.2.1 Definição dos testes FMS.....	36
2.2.2 Intervenção realizada no Período do Projeto.....	39
2.2.3 Análise e Tratamento de Dados	40
3. Resultados	41
4. Discussão.....	44
5. Conclusão	46

6. Referências	47
Anexos	51

Lista de tabelas

Tabela 1 – Resultados da amostra total.....	41
Tabela 2 – Resultados alunos que apenas praticam atividades desportivas nas aulas.....	42
Tabela 3 – Resultados alunos praticam atividades desportivas nas aulas e fora do contexto escolar	43

Lista de imagens

Imagem 1 – Deep Squat- pontuação 3.....	36
Imagem 2 – Deep Squat- pontuação 2.....	36
Imagem 3 – Deep Squat – pontuação 1.....	36
Imagem 4 – Hurdle Step – pontuação 3.....	36
Imagem 5 – Hurdle Step – pontuação 2.....	36
Imagem 6 – Hurdle Step – pontuação 1.....	36
Imagem 7 – Inline Lunge – pontuação 3.....	37
Imagem 8 – Inline Lunge – pontuação 2.....	37
Imagem 9 – Inline Lunge – pontuação 1.....	37
Imagem 10 – Shoulder Mobility – pontuação 3.....	37
Imagem 11 – Shoulder Mobility – pontuação 2.....	37
Imagem 12 – Shoulder Mobility – pontuação 1.....	37
Imagem 13 – Active Straight-Leg Raise – pontuação 3.....	38
Imagem 14 – Active Straight-Leg Raise – pontuação 2.....	38
Imagem 15 – Active Straight-Leg Raise – pontuação 1.....	38
Imagem 16 – Trunk Stability Push-up– pontuação 3,2,1.....	38
Imagem 17 – Rotary Stability – pontuação 3.....	39
Imagem 18 – Rotary Stability – pontuação 2.....	39
Imagem 19 – Rotary Stability – pontuação 1.....	39

Lista de Acrónimos

AECM - Agrupamento Escolas Campo Maior

EF - Educação Física

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

GDEF- Grupo Docentes em Formação

AE- Aprendizagens Essenciais

DE- Desporto Escolar

FMS- Functional Movement Screen

MEC- Modelo Estrutura Conhecimento

CMCM - Camara Municipal Campo Maior

AF- Atividade Física

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

Este relatório tem como objetivo apresentar e descrever as atividades realizadas durante o Estágio Pedagógico, bem como o trabalho de investigação desenvolvido no âmbito desta Unidade Curricular, que faz parte do 2.º ciclo do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI).

O estágio visa consolidar todos os conhecimentos e competências adquiridos ao longo do percurso académico, introduzindo o estagiário num contexto profissional supervisionado. Este decorreu no Agrupamento Escolar de Campo Maior, localizado em Campo Maior. Contou com a colaboração da Professora Sónia Rodrigues, que atuou como orientadora cooperante, desenvolvendo um trabalho de supervisão e orientação ao longo de todo o meu percurso como professor estagiário. Atualmente, sob uma perspetiva educacional, a Educação Física está estruturada para promover não só o desenvolvimento físico dos alunos, mas também a aquisição de habilidades motoras, o aprimoramento da aptidão física e a construção de uma cultura desportiva.

Ao longo dos anos, o conceito de Educação Física sofreu transformações significativas, especialmente em relação aos objetivos da sua aplicação. Num paradigma mais antigo, corpo e mente eram vistos como entidades separadas, e a Educação Física centrava-se apenas no desenvolvimento físico. Hoje, porém, esta disciplina abrange respostas emocionais, relacionamentos interpessoais, comportamento em grupo, aprendizagem mental e outras consequências intelectuais, sociais, emocionais e estéticas (Williams, 1964).

De acordo com Caires e Almeida (2003), o estágio proporciona ao estudante/professor uma familiarização com as normas, valores e cultura da profissão, através da metodologia do "aprender fazendo". Envolvem-se fatores pessoais, relacionais, institucionais e formativos, proporcionando uma experimentação ativa e uma consciencialização das exigências, dificuldades e desafios da profissão, bem como das potencialidades e limitações do futuro profissional.

Assim, este relatório de estágio visa mais do que apenas descrever as aulas, equipamentos, infraestruturas, atividades desenvolvidas e o ano letivo em geral. Um dos principais objetivos é realizar uma reflexão crítica sobre esses aspetos, abordar as dificuldades encontradas em cada turma e nas diferentes unidades didáticas, analisar as

características dos alunos, as dinâmicas de grupo no funcionamento da escola e as aprendizagens adquiridas. Considerando que o estágio é realizado num contexto supervisionado, tanto na escola como na universidade, a orientação de ambas as partes é essencial não só para uma boa aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a licenciatura e o mestrado, mas também para reflexões críticas contínuas ao longo do ano e a consequente aquisição de conhecimentos.

Referente ao projeto de investigação o meu objetivo é avaliar a eficácia das aulas de Educação Física na melhoria da aptidão funcional dos alunos, bem como analisar as diferenças nos resultados entre alunos que praticam atividade física também fora do contexto escolar. O instrumento de avaliação utilizado será a aplicação da bateria de testes Functional Movement Screen (FMS) no início do 2º período e no meio do 3º período, permitindo analisar as variações na aptidão funcional ao longo deste período letivo.

2. Contextualização

Nesta secção será apresentada a escola onde foi realizado o estágio pedagógico, incluindo uma descrição detalhada do contexto em que a instituição está inserida, abrangendo características físicas, ambiente social, cultural e educativo, bem como o papel da escola na comunidade local. Em seguida, será discutido o Grupo de Docentes em Formação (GDEF), destacando seus objetivos, atividades e como contribui para o desenvolvimento profissional dos estagiários. Por fim, o texto concluirá com uma reflexão autobiográfica do professor estagiário, onde se compartilha as suas experiências, desafios e aprendizagens significativas, analisando criticamente o desenvolvimento pessoal e profissional ao longo do estágio.

2.1. Escola

O Agrupamento de Escolas do concelho de Campo Maior foi criado em 1 de agosto de 2010 e resultou da fusão do anterior Agrupamento de Escolas de Campo Maior formado pelas Escolas Básicas do Bairro Novo, Avenida, Fonte Nova, Cooperativa, Degolados e S. João Baptista, com a Escola Secundária com 3.º ciclo. A visão a longo prazo no futuro das organizações escolares assenta assim na construção de uma diferença estratégica, numa marca distintiva em relação às demais (seja na garantia de um clima de segurança e confiança, na oferta de determinadas opções curriculares, num regime de disciplina e exigência, etc.), claramente identificadas num projeto de escola. Este é o documento que clarifica os conceitos aqui apresentados, visto que é nesse local onde se definem a missão e os valores das escolas, especificando os objetivos, as prioridades e as decisões estratégicas apoiadas no diagnóstico efetuado. O Projeto Educativo torna assim possível pensar no futuro da escola enquanto organização e na possibilidade de introduzir mudanças, tornando-o não apenas um instrumento de concretização da autonomia, mas sobretudo uma componente de gestão estratégica. A Escola Secundária com 3.º ciclo foi requalificada pela Parque Escola; foi também construído um Centro Escolar para substituir todas as Escolas Básicas, ficando, assim, a população escolar de Campo Maior com instalações escolares modernas e adaptadas às necessidades atuais.

Assim, atualmente o Agrupamento de Escolas de Campo Maior é constituído por duas Escolas: O Centro Escolar Comendador Rui Nabeiro, que abriu no ano letivo 2015/2016; e a Escola Secundária que foi alvo de uma profunda remodelação por parte da Parque Escolar, em pleno funcionamento desde o ano letivo 2014/15 (Agrupamento Escolas Campo Maior, 2021).

2.2. Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física é composto por sete professores de Educação Física e dois professores estagiários. As reuniões entre os docentes costumam ser informais quando tratam de assuntos como os encontros do Desporto Escolar ou a troca de espaços de aula. Já nas reuniões ordinárias, que geralmente têm maior duração, todos os professores são convocados a participar. Nestas reuniões, os temas abordados frequentemente incluem a avaliação dos alunos, desde comportamento ao empenho das turmas em relação às diferentes unidades didáticas previstas, a organização anual do Desporto Escolar, as necessidades e condições dos equipamentos para uma melhor prática desportiva e em segurança.

Durante essas reuniões, as tarefas organizativas e os projetos do Desporto Escolar são distribuídos de maneira equilibrada entre todos os professores, considerando as suas cargas horárias ou outras funções, como as direções de turma. Além disso, o grupo de Educação Física também é responsável por emitir diretrizes sobre o funcionamento dos espaços de aula e da disciplina, que podem ser consultadas num documento impresso exposto à entrada do pavilhão do centro escolar Comendador Rui Nabeiro, sendo este documento atualizado sempre que necessário para melhorar a organização e funcionamento das aulas com normalidade.

Regras gerais de funcionamento:

- Entrada / saída: os alunos deverão apresentar-se à porta do pavilhão no momento do toque da entrada. Após o toque de entrada, tem 10 min de tolerância para se equiparem e estarem prontos para iniciar a aula. Não é permitido assistir às aulas de Educação Física a alunos que não pertencem à turma. Os alunos não devem sair do local de atividade sem pedir autorização ao professor. Nas aulas de 100 min, saem do espaço de aula 10 min. antes da hora de saída.

- Utilização do pavilhão / ginásio: é obrigatório utilizar equipamento adequado para realização das aulas. Não é permitido entrar no pavilhão de atividade com comida, ou bebidas que não sejam autorizadas pelos professores. Não é permitido fumar em todo o recinto desportivo. Os alunos são responsáveis pelos seus objetos pessoais como relógios, telemóveis e carteira. Obrigatório retirar qualquer adereço que possa pôr em risco a segurança dos colegas, tais como brincos, pulseiras, etc.

- Utilização do material: os alunos devem ter cuidado na utilização de todo o material existente quer no pavilhão quer nos balneários, quem danificar o material, será responsabilizado pelo mesmo.

2.3. Professor Estagiário

Desde o início do meu percurso escolar que participo em diferentes equipas de desporto escolar, atividades de escola, torneios, entre outras. À medida que o tempo passava, a minha curiosidade e necessidade de conhecimento sobre o exercício físico e o desporto cresciam, o que me levou a pesquisar diversos temas relacionados.

O meu primeiro contacto com o gosto pela lecionação surgiu ainda durante este período. Muitos dos meus colegas procuravam-me para obter ajuda e melhorar as suas prestações nas atividades desportivas que desenvolvíamos. Esta experiência inicial despertou em mim uma paixão por ensinar e uma satisfação em ver o progresso dos outros através do meu auxílio. Desde então, percebi que trabalhar com crianças e jovens no âmbito da Educação Física não só me entusiasma mas também me realiza, fortalecendo o meu desejo de seguir uma carreira nesta área.

Ao comprometer-me com a escola, enquanto estagiário dei um passo significativo no desenvolvimento dos meus conhecimentos práticos. Esta imersão no ambiente de trabalho docente é crucial, pois, conforme Lawson (1993, citado por Darido, 1995), a principal fonte de conhecimento dos professores, especialmente os de Educação Física, advém das experiências vivenciadas na escola e no contexto profissional.

Utilizando uma metodologia de aprender fazendo e aplicando diretamente a prática pedagógica e letiva, sob a supervisão dos orientadores, o estagiário não só aprimora as suas habilidades como transmissor de conhecimento, mas também aprofunda o seu entendimento sobre os componentes do ato pedagógico. Este processo permite-lhe familiarizar-se com os valores e normas da profissão que está prestes a integrar, através da experiência direta (Marcon, Nascimento & Graça, 2007; Caires & Almeida, 2003).

Neste caso a minha professora orientadora é também Diretora de Turma e coordenadora dos cursos profissionais na escola, a participação nas reuniões de direção de turma proporcionou-me como estagiário uma compreensão da dinâmica e das exigências do cargo. Isso inclui reuniões com encarregados de educação, discussões sobre classificações em geral, presenças e comportamentos dos alunos assim como as suas sanções disciplinares.

As principais responsabilidades do estagiário incluem planificar e ministrar aulas de acordo com o planeamento estabelecido pela escola para a disciplina de Educação Física, seguindo os métodos e estratégias do seu professor orientador. A participação nas reuniões do grupo de disciplina serve para interagir com os colegas professores, oferecendo sugestões ou comentários e participando ativamente nas discussões sobre as avaliações de diferentes Unidades Didáticas, encontros de Desporto Escolar, atividades desportivas em geral e gestão dos equipamentos desportivos utilizados nas aulas.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

A turma do 6º D do 2º ciclo foi onde exerci uma maior intervenção; a turma é composta por um total de 21 alunos, sendo 7 rapazes e 14 raparigas. Será importante referir que dois alunos desta turma pertencem à Educação Inclusiva. Um desses alunos enfrenta a doença da diabetes, o que influencia a sua participação nas atividades. São tomadas medidas específicas, incluindo o monitoramento regular dos níveis de glicose. O segundo aluno enfrenta desafios mais acentuados em termos motores e cognitivos. São introduzidas medidas personalizadas, incluindo abordagens pedagógicas específicas. O processo de ensino inclui demonstrações práticas e explicações individualizadas quando são necessárias, proporcionando um ambiente adaptado para otimizar a aprendizagem.

Durante o período de estágio como professor de Educação Física para uma turma do 2º ciclo, planejei e ministrei uma variedade de atividades com o objetivo de promover o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e social dos alunos. Estas atividades incluíram aulas práticas de diferentes modalidades desportivas, como futebol, basquetebol, orientação, atletismo, entre outras.

Para além das atividades desportivas tradicionais, integrei também jogos e brincadeiras que estimulavam a cooperação, o trabalho em equipa e o fair play. Organizei atividades destinadas a melhorar a aptidão física dos alunos, como circuitos de treino, corridas e jogos recreativos.

Ao longo do estágio, procurei adaptar as atividades de acordo com as necessidades e interesses dos alunos, promovendo a inclusão e a participação de todos. Utilizei também estratégias de avaliação formativa para acompanhar o progresso dos alunos e ajustar as atividades conforme necessário.

Para além das aulas práticas, participei ativamente em reuniões pedagógicas e colaborativas com outros professores de Educação Física (EF), contribuindo com ideias e sugestões para melhorar o programa de EF da escola. Também me envolvi em atividades extracurriculares, como eventos desportivos e projetos comunitários relacionados à Educação Física.

3.1.2. Princípios Base

A legislação estabelece que todos os alunos devem desenvolver conhecimentos e competências por meio de atividades enriquecedoras com impacto positivo e duradouro. Seguindo o Decreto-Lei nº. 55/2018, de 6 de julho, os princípios para a organização e gestão do currículo incluem: coerência entre os diferentes ciclos de ensino e articulação com o ensino superior e o mundo do trabalho, redução da sobrecarga curricular e foco nas disciplinas fundamentais, autonomia das escolas na gestão do currículo e liberdade na escolha de ofertas formativas, integração da teoria e prática dos conhecimentos, valorizando a aprendizagem experimental, articulação entre currículo e avaliação para fortalecer a sistematização do ensino e reforço da educação para a cidadania, sem torná-la uma disciplina obrigatória.

De acordo com as Aprendizagens Essenciais (AE), o processo de ensino e aprendizagem deve ser cuidadosamente planeado, implementado e avaliado para promover o desenvolvimento dos alunos, permitindo-lhes alcançar as competências definidas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (DGE, 2018). Os alunos são incentivados a buscar o sucesso pessoal e coletivo, respeitar colegas, aceitar ajuda, cooperar nas atividades, conhecer e aplicar processos para melhorar a condição física autonomamente, e aprimorar habilidades físicas e coordenativas. Esses princípios norteiam a planificação e intervenção educativa, garantindo que os alunos participem ativamente em atividades de qualidade que promovam reflexão, desenvolvimento físico e social, e colaboração entre os pares.

Os alunos devem também valorizar a colaboração mútua, demonstrando solidariedade e apoiando-se uns aos outros ao longo do percurso educativo e desportivo. Durante as atividades, devem cooperar na organização e nas situações de aprendizagem, escolhendo ações que promovam o sucesso e a segurança. Além disso, devem ser capazes de aplicar processos que contribuam para a melhoria e manutenção da condição física de forma autónoma, bem como desenvolver e aprimorar suas capacidades físicas e coordenativas.

Estes princípios fundamentais orientam a planificação e intervenção pedagógica, que se concentra em garantir que os alunos estejam envolvidos em atividades significativas e de qualidade, promovendo o pensamento crítico, o desenvolvimento físico e a cooperação entre os colegas.

3.1.3. Planeamento

Houve uma reunião com o docente de Educação Física responsável pela turma, seguida da oportunidade de assistir a uma aula. Isso permitiu uma breve apresentação e uma compreensão das metodologias utilizadas na escola. No que diz respeito ao planeamento para o 2.º ciclo de ensino, este foi realizado anualmente e estruturado conforme o planeamento prévio do professor titular da turma, tanto no plano anual como ao nível das Unidades Didáticas. Os planos de aula para a turma do 6.ºD, a estrutura das aulas, as escolhas dos exercícios e todos os comportamentos solicitados foram assim alinhadas com o que foi previamente estabelecido para a turma.

Com os planos anuais concretizados e as matérias a lecionar definidas, passou-se à elaboração das Unidades Didáticas. As unidades didáticas são parte integrante do processo de planeamento e representam as etapas de ensino-aprendizagem, permitindo delinear os objetivos para cada aula de forma sequencial e lógica (Bento, 2003). As unidades didáticas foram produzidas seguindo o Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990). Este modelo divide-se em três fases: a Fase de Análise, a Fase de Decisão e a Fase de Aplicação, com o objetivo de permitir um ensino eficaz, no qual a atitude do professor deve ser reflexiva e orientada.

Na elaboração de cada Unidade Didática, a Fase de Análise incluiu a avaliação da modalidade desportiva, do equipamento e material necessário à prática, bem como dos regulamentos. Também se realizou uma análise das habilidades motoras, técnicas e táticas propostas para o ano de escolaridade pretendido, além dos conceitos psicossociais, psicológicos e socio afetivos envolvidos na prática da modalidade e das aptidões físicas e aspetos fisiológicos inerentes, como o aquecimento, as capacidades motoras, coordenativas e condicionais, e o retorno à calma. Adicionalmente, analisaram-se as condições de aprendizagem, nomeadamente os recursos humanos, espaciais, materiais e temporais disponíveis para a lecionação das aulas. Por fim, realizou-se um diagnóstico dirigido aos alunos no sentido de verificar o nível em que se encontravam na modalidade, aferindo assim um ponto de partida para a fase seguinte.

Na Fase de Decisão, decidiu-se a configuração das aulas para o período em que seriam lecionadas e os conteúdos a abordar em cada uma delas. Foram definidos os objetivos gerais e comportamentais que os alunos deveriam alcançar durante o ano letivo e a forma como seria configurada a avaliação dos conteúdos.

A Fase de Aplicação correspondeu à planificação e implementação das aulas, bem como à preparação de todos os documentos e registos utilizados. Com a realização do MEC, foi possível verificar as condições materiais e humanas disponíveis, assim como o ponto de partida da turma. Desta forma, procurou-se adequar as indicações presentes nas Aprendizagens Essenciais (AE) à realidade da escola e da turma, permitindo passar ao próximo nível de planeamento: o plano de aula.

O plano de aula, que deve ir ao encontro do estipulado no planeamento da UD, serve para alcançar os objetivos propostos. Os planos de aula são documentos orientadores que permitem ao professor guiar a sua intervenção de forma clara e simples. Estes documentos detalham todos os objetivos planeados, os comportamentos a serem trabalhados para alcançar esses objetivos e os exercícios que solicitam esses comportamentos. Bento (2003) reforça que o plano de aula funciona como um esboço detalhado de cada aula, refletindo ou definido os níveis de planeamento anteriores e referenciando os conteúdos a trabalhar na sessão, bem como as situações de aprendizagem a implementar de forma progressiva e organizada.

Apesar do rigor no planeamento, houve necessidade de realizar alterações, especialmente quando as condições meteorológicas não permitiam a lecionação de aulas práticas. Nos meses de inverno mais rigoroso, as planificações foram idealizadas para garantir um plano prático e uma aula de conteúdos teóricos a serem lecionados em sala de aula. Esta dinâmica garantiu que os alunos tivessem sempre aula, com esforços contínuos para assegurar o máximo de aulas práticas possível, mesmo que fosse necessário conciliar o espaço interior com outro professor, eventualmente desviando-se do plano inicial.

De acordo com Kings (2018), o planeamento no contexto escolar envolve a definição dos objetivos a serem alcançados e a delimitação dos meios necessários para os atingir. Este é um processo que requer decidir com antecedência o que se pretende ensinar, como será ensinado, quando, para quem e como será verificado se os objetivos foram cumpridos. Este autor reforça a ideia de que o planeamento é o início do processo de Ensino/Aprendizagem, e que qualquer aula deve passar por um processo de planeamento, inserido num sistema rico em contexto.

Pacheco (1995, citado por Inácio et al., 2015), descreve o planeamento como o procedimento de organizar e rever todo o processo de Ensino/Aprendizagem. Os momentos de observação foram cruciais, pois permitiram avaliar de perto a forma como as turmas trabalhavam, verificando a existência de diferenças significativas de níveis entre os alunos e como as aulas deveriam ser organizadas. As reflexões realizadas após a

observação das aulas permitiram corrigir alguns erros na planificação, demonstração e gestão das aulas, tornando-as mais dinâmicas e com exercícios mais adequados aos objetivos pretendidos.

Será ainda relevante partilhar que o comportamento geral da turma foi considerado bom, embora alguns alunos tendam a conversar excessivamente, o que às vezes requer chamadas de atenção. Estratégias de gestão de sala de aula foram aplicadas para estabelecer expectativas claras e promover uma comunicação eficaz, criando um ambiente de aprendizagem focado.

3.1.4. Ensino/Aprendizagem

O processo de Ensino/Aprendizagem, como referem Silva e Delgado (2018), é um sistema de comunicação entre o docente e o aluno, com o objetivo de colmatar as necessidades de aprendizagem deste último. Assim, o objetivo deste processo é a formação do aluno, as capacidades que este deve atingir, e a forma como os docentes vão facilitar esse desenvolvimento.

No meu caso, no processo de ensino/aprendizagem, realizei uma série de etapas cuidadosamente planeadas. Primeiramente, participei em reuniões com o docente responsável e observei aulas para compreender a dinâmica da turma e a metodologia utilizada. Em seguida, elaborei os planos de aula para a turma do 6.ºD, assegurando que estavam alinhados com o plano anual e as Unidades Didáticas previamente definidos pelo professor titular. Durante as aulas, utilizei estratégias de ensino variadas, adaptando os exercícios e atividades às necessidades e níveis dos alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem inclusivo e dinâmico.

No que diz respeito à transmissão de informação, sempre que introduzia novos conteúdos, optava por usar exemplos e jogos pré-desportivos para tornar a aprendizagem mais acessível e envolvente. Em certas ocasiões, eu mesmo fornecia os exemplos; em outros momentos incentivava os alunos a participarem, o que não só os ajudava a compreender, mas também me permitia avaliar o seu nível de entendimento. Mantive as explicações simples e concisas, especialmente para os alunos com mais dificuldades, e quando necessário, abordava as dificuldades individuais, garantindo também que toda a turma compreendesse.

No que diz respeito aos feedbacks, eles desempenharam um papel crucial no processo de ensino/aprendizagem. Começava por destacar os pontos positivos do desempenho dos alunos e, em seguida, apontava áreas que podiam ser melhoradas. Essa abordagem ajudava a manter os alunos motivados, enquanto fornecia orientações para o progresso. Alternava entre feedbacks de tipo encorajadores e de corretivos, dependendo da situação, e sempre que surgiam dúvidas comuns, optava pelo feedback geral.

Quanto à organização das aulas e dos alunos, percebi que criar grupos de trabalho heterogêneos durante a introdução de novos conteúdos era benéfico, pois permitia aos alunos com mais habilidades ajudar os colegas, mantendo todos envolvidos e motivados. Após a realização dos exercícios, realizava uma breve reflexão com os alunos para garantir que compreendiam o propósito das atividades e para identificar eventuais dúvidas ou áreas que necessitassem de reforço.

Além disso, refleti constantemente sobre as aulas observadas e ministradas, corrigindo erros e ajustando abordagens para melhorar a eficácia das minhas práticas pedagógicas. Apliquei técnicas de gestão de sala de aula para manter um ambiente organizado e focado, garantindo que todos os alunos estivessem envolvidos e motivados. Ao longo deste processo, procurei estabelecer uma comunicação clara e aberta com os alunos, incentivando a participação ativa e a colaboração. Desta forma, consegui facilitar o desenvolvimento das capacidades dos alunos e promover um ensino de qualidade que atende às suas necessidades de aprendizagem.

3.1.5. Avaliação

A avaliação sumativa da Aptidão Física é conduzida seguindo os valores da zona saudável a atingir e estabelecidos pelo Ministério da Educação na plataforma online FitEscola. A avaliação só tem lógica quando está no processo de Ensino/Aprendizagem, seguindo toda a prática pedagógica e permitindo que o processo seja controlado e melhorado (Fernandes, 2021). Portanto, a avaliação deve ser contínua e servir para orientar o processo de Ensino/Aprendizagem, fornecendo informações relevantes a cada aula.

É importante destacar que a avaliação é, por natureza, um procedimento subjetivo, dependendo do julgamento dos docentes sobre a qualidade das aprendizagens dos alunos. Assim, os critérios devem ser estabelecidos previamente e ajustados às necessidades de cada aluno (Fernandes, 2021). A avaliação deve, acima de tudo, fornecer feedback tanto ao docente quanto ao aluno, para maximizar os resultados do processo de Ensino/Aprendizagem. Este processo de obtenção e transmissão de informação permite aos professores comunicar aos alunos o que eles devem alcançar e o que precisam fazer

para atingir esses objetivos (Fernandes, 2021). A avaliação é realizada de forma contínua e integrada ao processo de Ensino/Aprendizagem, permitindo controlar e melhorar a prática pedagógica.

Uma avaliação de qualidade deve ser transparente, exequível e simples, o que não implica que tenha de ser simplista (João, 2017). A avaliação subdivide-se em três momentos, avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa (João, 2017). Durante cada aula, é feita uma análise das atividades realizadas pelos alunos, com base nos valores de zona saudável estabelecidos pelo Ministério da Educação na plataforma online FitEscola.

Os critérios de avaliação são definidos previamente e ajustados às necessidades individuais de cada aluno. Esta avaliação fornece feedback constante tanto ao docente quanto ao aluno, destacando os aspetos positivos e oferecendo correções necessárias para alcançar os objetivos estabelecidos. Assim, a avaliação não só orienta o processo de Ensino/Aprendizagem, mas também facilita a comunicação clara das expectativas e metas, incentivando a participação ativa e colaborativa dos alunos. A avaliação escrita consistiu na elaboração e realização de um teste.

A nota final dos alunos foi determinada de acordo com os critérios estabelecidos pela escola, distribuindo-se da seguinte forma: 20% para a componente cognitiva, avaliada por meio de testes teóricos, relatórios e participação em aula; 60% para a componente psicomotora, que incluiu todas as atividades práticas realizadas ao longo do ano letivo; e 20% para a componente socio afetiva, que refletiu a assiduidade, pontualidade, empenho e responsabilidade dos alunos. No caso de alunos com atestado médico prolongado (mais de 30 dias), a avaliação durante esse período foi ajustada, com 90% da nota atribuída à componente cognitiva e 10% à componente socio afetiva.

3.1.6. 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

3.1.7. Princípios Base

A legislação estabelece que todos os alunos devem desenvolver conhecimentos e competências por meio de atividades enriquecedoras com impacto positivo e duradouro. Seguindo o Decreto-Lei nº. 55/2018, de 6 de julho, os princípios para a organização e gestão do currículo incluem: coerência entre os diferentes ciclos de ensino e articulação com o ensino superior e o mundo do trabalho, redução da sobrecarga curricular e foco nas disciplinas fundamentais, autonomia das escolas na gestão do currículo e liberdade na escolha de ofertas formativas, integração da teoria e prática dos conhecimentos, valorizando a aprendizagem experimental, articulação entre currículo e avaliação para

fortalecer a sistematização do ensino e reforço da educação para a cidadania, sem torná-la uma disciplina obrigatória.

De acordo com as Aprendizagens Essenciais (AE), o processo de ensino e aprendizagem deve ser cuidadosamente planeado, implementado e avaliado para promover o desenvolvimento dos alunos, permitindo-lhes alcançar as competências definidas no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (DGE, 2018). Os alunos são incentivados a buscar o sucesso pessoal e coletivo, respeitar colegas, aceitar ajuda, cooperar nas atividades, conhecer e aplicar processos para melhorar a condição física autonomamente, e aprimorar habilidades físicas e coordenativas. Esses princípios norteiam a planificação e intervenção educativa, garantindo que os alunos participem ativamente em atividades de qualidade que promovam reflexão, desenvolvimento físico e social, e colaboração entre os pares.

Durante as atividades, devem cooperar na organização e nas situações de aprendizagem, escolhendo ações que promovam o sucesso e a segurança. Além disso, devem ser capazes de aplicar processos que contribuam para a melhoria e manutenção da condição física de forma autónoma, bem como desenvolver e aprimorar suas capacidades físicas e coordenativas.

Estes princípios fundamentais orientam a planificação e intervenção pedagógica, que se concentra em garantir que os alunos estejam envolvidos em atividades significativas e de qualidade, promovendo o pensamento crítico, o desenvolvimento físico e a cooperação entre os colegas.

3.1.8. Planeamento

De acordo com Aada (2020), O planeamento é essencial para atingir os objetivos e metas definidos, assim como para determinar os meios e etapas necessários para a sua realização. O autor menciona que o planeamento educativo deve ser flexível, com objetivos claros e realistas, e realizado de acordo com uma abordagem racional para garantir a implementação eficaz do ensino. Assim, foram definidas as matérias a serem ensinadas em cada ano escolar e a quantidade de aulas para cada matéria, respeitando a rotação dos espaços na escola, dado que alguns ambientes são mais adequados para o ensino de determinadas matérias do que outros.

Com os planos anuais concretizados e as matérias a lecionar definidas, passou-se à elaboração das Unidades Didáticas. As unidades didáticas são parte integrante do processo de planeamento e representam as etapas de ensino-aprendizagem, permitindo delinear os objetivos para cada aula de forma sequencial e lógica (Bento, 2003). As

unidades didáticas foram produzidas seguindo o Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990). Este modelo divide-se em três fases: a Fase de Análise, a Fase de Decisão e a Fase de Aplicação, com o objetivo de permitir um ensino eficaz, no qual a atitude do professor deve ser reflexiva e orientada.

Na elaboração de cada Unidade Didática, a Fase de Análise incluiu a avaliação da modalidade desportiva, do equipamento e material necessário à prática, bem como dos regulamentos. Também foi feita uma análise das habilidades motoras, técnicas e táticas previstas para o ano escolar em questão, bem como dos conceitos psicossociais, psicológicos e socio afetivos envolvidos na prática da modalidade e das aptidões físicas e aspetos fisiológicos relacionados, como o aquecimento, as capacidades motoras, coordenativas e condicionais, e o retorno à calma. Adicionalmente, foram analisadas as condições de aprendizagem, incluindo os recursos humanos, espaciais, materiais e temporais disponíveis para a lecionação das aulas. Por fim, procedeu-se a uma análise dos alunos para verificar o nível em que se encontravam na modalidade, determinando assim um ponto de partida para a fase seguinte.

Na Fase de Decisão, foi estabelecida a organização das aulas para o período em que seriam ministradas e os conteúdos a serem abordados em cada uma delas. Foram definidos os objetivos gerais e comportamentais que os alunos deveriam atingir ao longo do ano letivo, assim como a forma como seria feita a avaliação dos conteúdos.

A Fase de Aplicação correspondeu à planificação e implementação das aulas, bem como à preparação de todos os documentos e registos utilizados. Através da implementação do MEC, foi possível avaliar as condições materiais e humanas disponíveis, bem como o ponto de partida da turma. Assim, procurou-se ajustar as orientações presentes nas AE à realidade da escola e da turma, possibilitando avançar para o próximo nível de planeamento: o plano de aula.

O plano de aula, deve estar alinhado com o que foi definido no planeamento da UD e destina-se a alcançar os objetivos propostos. Estes planos são documentos que orientam o professor na sua intervenção de forma clara e direta. Neles são detalhados todos os objetivos planeados, os comportamentos a serem desenvolvidos para alcançar esses objetivos e os exercícios que promovem esses comportamentos. Bento (2003) Salienta que o plano de aula serve como um esquema detalhado para cada sessão, refletindo o que foi estabelecido nos níveis de planeamento anteriores e indicando os temas a abordar e as atividades de aprendizagem a serem implementadas de forma progressiva e organizada, tanto em termos de tempo como de conteúdo.

Apesar do planeamento rigoroso, foi necessário fazer ajustes, especialmente quando as condições meteorológicas não permitiam a realização de aulas práticas. Durante os meses de inverno mais rigoroso, as planificações foram adaptadas para garantir um plano prático, concentrando-se em aulas com conteúdos teóricos a serem ministrados dentro da sala de aula. Esta abordagem assegurou que os alunos não perdessem aulas, com esforços persistentes para realizar o máximo de aulas práticas possível, mesmo que fosse preciso partilhar o espaço interior com outro professor, ocasionalmente ajustando o plano original.

Nesse contexto, desempenhei um papel de apoio ativo ao auxiliar um outro estagiário na lecionação destas aulas. Embora tivesse um papel secundário. Auxiliei na elaboração e ajuste dos planos de aula, na análise das condições de ensino, e na adaptação das aulas às circunstâncias imprevistas, como as condições meteorológicas adversas. Essa colaboração permitiu que o estagiário principal mantivesse a eficácia do processo de Ensino/Aprendizagem, garantindo que os objetivos pedagógicos fossem cumpridos e que os alunos estivessem continuamente envolvidos e motivados.

3.1.9. Ensino/Aprendizagem

Este processo complexo assenta na capacidade de os intervenientes criarem estratégias que visem alcançar os objetivos estabelecidos (Silva & Delgado, 2018). Torna-se, portanto, necessário que os professores tenham conhecimento de todas as estratégias que podem utilizar de forma a garantirem que os seus alunos alcançam o sucesso (Barbosa, 2019). No caso do 12.ºA, já havia conhecimento acerca do seu comportamento, tendo sido transmitida a informação de que era uma turma com um perfil muito bom de comportamento.

No decorrer do processo de Ensino/Aprendizagem, realizei uma série de etapas cuidadosamente planeadas para garantir um ambiente de aprendizagem eficaz e dinâmico. Inicialmente, participei em reuniões com o docente responsável e observei aulas para compreender a dinâmica da turma e a metodologia utilizada. Em seguida, elaborei planos de aula alinhados com o plano anual e as UD's definidas previamente pelo professor titular, adaptando os exercícios e atividades às necessidades e níveis dos alunos.

Durante as aulas, utilizamos estratégias de ensino variadas, promovendo um ambiente inclusivo e motivador. Refleti constantemente sobre as aulas observadas e ministradas, corrigindo erros e ajustando abordagens para melhorar a eficácia das minhas práticas pedagógicas. Apliquei técnicas de gestão de sala de aula para manter um ambiente organizado e focado, incentivando a participação ativa e a colaboração dos alunos.

Foi fundamental estabelecer uma comunicação clara e aberta com os alunos, fornecendo feedbacks regulares para orientar o seu desenvolvimento. Utilizei exemplos e jogos pré-desportivos para facilitar a compreensão dos novos conteúdos e envolver os alunos de forma ativa. Organizei grupos de trabalho heterogêneos para promover a colaboração entre os alunos, mantendo-os motivados e empenhados.

Durante as aulas, realizei breves reflexões com os alunos para garantir que compreendiam os objetivos e os exercícios propostos, identificando e esclarecendo quaisquer dúvidas que surgissem. Mantive um equilíbrio entre feedbacks motivacionais e específicos, realçando os pontos positivos para motivar e fornecendo orientações para melhorias.

A autonomia no planeamento, implementação e avaliação das aulas permitiu-me compreender as consequências das minhas decisões e desenvolver estratégias eficazes de intervenção e organização. É fundamental que os professores estejam familiarizados com diversas estratégias pedagógicas para garantir o sucesso dos seus alunos, intervindo de forma autónoma e adaptativa. Este processo exige um perfil de liderança adequado, uma comunicação eficaz e a capacidade de fornecer feedbacks construtivos e motivadores.

Nesse contexto, desempenhei um papel de apoio ativo ao auxiliar um outro estagiário na lecionação destas aulas. Embora tivesse um papel secundário. Auxiliei na elaboração e ajuste dos planos de aula, na análise das condições de ensino, e na adaptação das aulas às circunstâncias imprevistas, como as condições meteorológicas adversas. Essa colaboração permitiu que o estagiário principal mantivesse a eficácia do processo de Ensino/Aprendizagem, garantindo que os objetivos pedagógicos fossem cumpridos e que os alunos estivessem continuamente envolvidos e motivados.

3.1.10. Avaliação

A avaliação só faz sentido quando está integrada no processo de Ensino/Aprendizagem, alinhada com toda a prática pedagógica e possibilitando o controlo e a melhoria contínuos do processo (Fernandes, 2021). Assim, a avaliação deve ser constante e orientada para guiar o processo de Ensino/Aprendizagem, oferecendo dados pertinentes após cada aula. É relevante salientar que a avaliação é inerentemente subjetiva, baseando-se na avaliação dos docentes quanto à qualidade das aprendizagens dos alunos. Por conseguinte, é essencial definir os critérios antecipadamente e adaptá-los às necessidades individuais de cada aluno. (Fernandes, 2021). A avaliação deve primordialmente proporcionar feedback tanto ao professor quanto ao aluno, visando otimizar os resultados do processo de Ensino/Aprendizagem. Esta troca de informações permite aos professores orientar os alunos sobre os objetivos a alcançar e as ações necessárias para atingir esses objetivos. (Fernandes, 2021).

A avaliação ocorre de forma contínua e é integrada ao processo de Ensino/Aprendizagem, facilitando o controlo e a melhoria da prática pedagógica. Uma avaliação eficaz deve ser clara, realizável e direta, sem necessariamente ser simplista (João, 2017). A avaliação subdivide-se em três momentos, avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa (João, 2017).

Em cada aula, os alunos têm tarefas específicas baseadas nos padrões de saúde estabelecidos pelo Ministério da Educação através da plataforma FitEscola, visando melhorar as suas avaliações nessas provas. Os critérios de avaliação são definidos com antecedência e ajustados às necessidades individuais de cada aluno. Esta avaliação proporciona um feedback contínuo tanto para os professores quanto para os alunos, destacando os pontos positivos e oferecendo orientações para corrigir eventuais lacunas e alcançar os objetivos pretendidos. Assim, a avaliação não só orienta o processo de ensino-aprendizagem, mas também facilita a comunicação clara das expectativas e objetivos, incentivando a participação ativa e colaborativa dos alunos. A avaliação escrita envolveu a preparação e realização de um teste. A nota final dos alunos foi determinada de acordo com os critérios estabelecidos pela escola, distribuindo-se da seguinte forma: 20% para a componente cognitiva, avaliada por meio de testes teóricos, relatórios e participação em aula; 60% para a componente psicomotora, que incluiu todas as atividades práticas realizadas ao longo do ano letivo; e 20% para a componente socioafetiva, que refletiu a assiduidade, pontualidade, empenho e responsabilidade dos alunos. No caso de alunos com atestado médico prolongado (mais de 30 dias), a avaliação durante esse período foi ajustada, com 90% da nota atribuída à componente cognitiva e 10% à componente socioafetiva.

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

Neste momento, serão discutidas as atividades realizadas ao longo do ano letivo, incluindo o Desporto Escolar e o acompanhamento realizado pela Direção de Turma, entre outras iniciativas. Também será feita uma descrição do envolvimento com a escola e todos os seus membros.

3.2.1. Desporto Escolar

Segundo o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, secção II, artigo 5.º do Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar, entende-se por Desporto Escolar (DE): O conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. Assim o DE deve basear-se num sistema aberto de modalidades e de práticas desportivas que serão organizadas de modo a integrar harmoniosamente as dimensões próprias desta atividade, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição (p.942).

Indo ao encontro no referido no Despacho n.º 7356/2021, de 23 de julho, que indica que: No âmbito da educação, a dinamização do Desporto Escolar ganha especial relevância e pertinência, quer como programa que fomenta a introdução à prática 23 desportiva e à competição, quer enquanto estratégia de promoção do êxito educativo e de estilos de vida saudáveis, como meio para desenvolver as áreas de competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (p.73).

Para além disso, e de acordo com o referido na Lei de Bases do Sistema Educativo, Lei n.º 46/86, de 14 de outubro, o DE apresenta um papel importante na promoção da saúde e condição física dos jovens, estimulando a criação de hábitos e condutas motoras e promovendo o entendimento do desporto como fator cultural. Com isto em vista, o DE pretende que os alunos desenvolvam autonomia, responsabilidade, sentido crítico, cooperação, criatividade, controlo das emoções, compreensão do prazer, perceção e capacidade de lidar com o risco, envolvimento na competição e a própria superação do aluno, sendo estes fatores muitíssimo importantes para a formação de adultos saudáveis e preparados para a sociedade (Carvalho et al., 2013).

De acordo com o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, secção II, artigo 10.º sobre o desenvolvimento do Desporto Escolar, este desenvolve-se em dois níveis: “através de um quadro de atividades formativas e recreativas sistemáticas, integrando o treino e a competição, processadas de acordo com horário semanal e especificadas num plano e programa anual integrada no plano de atividades da escola (p.942)” e “através da participação da escola nos diversos quadros competitivos a nível local, regional ou nacional, organizados segundo a iniciativa e regulamentos, respetivamente, das escolas, das direções regionais de educação e da Direcção-Geral dos Ensinos Básicos e Secundário (p.942)”.

Reconhecendo a importância do Desporto Escolar, é evidente a relevância da oferta de Grupos-Equipa pelas escolas. No AECM, são oferecidas sete modalidades: Xadrez, Voleibol, Natação, Ténis de Mesa, Futsal, Basquetebol e Ginástica. As inscrições devem ser realizadas junto aos professores de Educação Física, aos professores responsáveis pelos Grupos-Equipa ou ao coordenador do Desporto Escolar. Assim, após a inscrição, os alunos podem praticar as modalidades escolhidas de forma orientada, com a possibilidade de, posteriormente, representar a escola em competições do Desporto Escolar.

Durante este ano letivo, colaborei com o Grupo-Equipa de Natação, sob a responsabilidade da professora Sónia Rodrigues. Este grupo está aberto a todos os alunos interessados, independentemente da idade, ano de escolaridade ou sexo.

Os treinos aconteceram todas as quartas-feiras, das 15h00 às 16h30. É relevante mencionar que os treinos foram realizados na piscina da CMCM, uma instalação com ótimas dimensões, o que facilitou bastante a planificação e execução dos treinos. O espaço e os materiais disponíveis permitiram uma grande variedade de exercícios. Conseguimos realizar treinos estimulantes e desafiadores, sem deixar de lado os objetivos evolutivos, mantendo os alunos/atletas motivados e aumentando seu interesse pela prática desportiva. Esses treinos foram eficazes para melhorar o desempenho dos alunos na modalidade de Natação.

Especificamente, trabalhamos intensivamente com um grupo de alunas que começaram a praticar Natação este ano. Focamos inicialmente na familiarização com a modalidade, ensinando as técnicas básicas e desenvolvendo a confiança na água. Através de exercícios progressivos, as alunas foram aprimorando suas habilidades, passando de iniciantes a nadadoras competentes.

O progresso das alunas foi notável, culminando na participação em três encontros de Natação ao longo do ano. Esses encontros proporcionaram excelentes experiências, permitindo que as alunas aplicassem o que aprenderam em um ambiente competitivo. Além de demonstrar suas habilidades, elas também tiveram a oportunidade de interagir com outros nadadores, o que foi enriquecedor tanto em termos de desenvolvimento desportivo quanto pessoal.

A participação nos encontros foi extremamente positiva, com as alunas mostrando grande empenho e entusiasmo. Cada encontro trouxe novas aprendizagens e desafios, que contribuíram significativamente para o crescimento delas na modalidade. A experiência competitiva, aliada ao ambiente de treino motivador e estruturado, fez com que as alunas desenvolvessem não apenas suas capacidades técnicas, mas também uma maior paixão pela Natação.

Em resumo, o trabalho realizado com as alunas foi intenso e recompensador, resultando em um desenvolvimento significativo tanto em termos de habilidades técnicas quanto de gosto pela prática desportiva. A estrutura de treino oferecida, combinada com as excelentes condições da piscina da CCM, foi fundamental para o sucesso desta jornada.

3.2.2. Intervenção na Escola

Palestra “Um Olhar pelo Futuro”

Particpei como orador na palestra "Um Olhar pelo Futuro", onde compartilhei meu percurso como estudante no ensino secundário e universitário. Abordei os desafios enfrentados, a importância do apoio de professores e familiares, e a necessidade de desenvolver habilidades além da sala de aula. Falei sobre minha adaptação ao ambiente acadêmico universitário, a participação em projetos de pesquisa e estágios, e a relevância de um planejamento de carreira. Encorajei os jovens presentes a serem perseverantes e a explorarem novas possibilidades, destacando que, apesar dos desafios, o caminho acadêmico é repleto de oportunidades.

Festival dos Grous

Realizamos uma caminhada pelo castelo de Ouguela de forma a percorrer pontos de observação das aves migratórias que se encontravam naquele terreno.

Participações em reuniões

Tenho participado ativamente nas reuniões do grupo de educação física, onde contribuí com discussões sobre metodologias de ensino, estratégias para aumentar o engajamento dos alunos e iniciativas para promover a saúde e o bem-estar na comunidade escolar.

Durante essas reuniões, trocamos experiências e ideias inovadoras, analisamos as melhores práticas pedagógicas e planejamos eventos esportivos e atividades físicas que incentivam a participação de todos os estudantes. Essa colaboração tem sido essencial para o desenvolvimento de programas educativos mais inclusivos e eficazes, além de fortalecer o senso de comunidade entre educadores e alunos.

Atividade “Encontra-te na Escola”

Particpei na organização da atividade “Encontra-te na Escola”, que incluiu várias exposições e atividades de diversas áreas. Este evento proporcionou aos alunos uma oportunidade única de explorar diferentes disciplinas e interesses.

Torneio de Badminton

Particpei ativamente na organização de um torneio de badminton, onde fui responsável por diversas tarefas essenciais para o sucesso do evento. As minhas responsabilidades incluíram a coordenação das inscrições, a elaboração do cronograma dos jogos e a gestão da logística, como a preparação dos campos e a disponibilização dos equipamentos necessários. Trabalhei em estreita colaboração com outros membros da equipa para garantir que as regras fossem claramente comunicadas e seguidas, e que os participantes tivessem uma experiência positiva e competitiva. Esta experiência não só aprimorou as minhas competências de planeamento e organização, mas também reforçou o meu compromisso com a promoção do desporto e do espírito de equipa.

Atividade “Nega Watt”

Particpei na organização da atividade “Nega Watt”, uma iniciativa inovadora onde os participantes pedalavam numa bicicleta estática para gerar energia. Esta atividade visou sensibilizar os alunos para a importância das energias renováveis e da sustentabilidade. A “Nega Watt” não só foi educativa, mas também divertida e envolvente, incentivando a participação ativa e a consciencialização ambiental entre os alunos.

Organizamos Mundialito futebol

Organizámos o Mundialito de futebol, um torneio que envolveu equipas de várias escolas e promoveu a prática desportiva e o espírito de equipa. Fui responsável por várias tarefas, incluindo a coordenação das inscrições, a elaboração do calendário dos jogos e a gestão da logística, como a preparação dos campos e a disponibilização dos equipamentos necessários. Trabalhei em estreita colaboração com outros membros da organização para garantir que as regras fossem claramente comunicadas e seguidas, e que os jogos decorressem de forma justa e divertida. Este evento não só incentivou a participação dos alunos e a interação entre diferentes escolas, mas também fortaleceu o sentido de comunidade e a paixão pelo desporto.

Torneio Multidesportivo

Participámos na organização de um Torneio Multidesportivo, que incluiu competições de basquetebol, padel e basquetebol. Este evento proporcionou uma oportunidade emocionante para os participantes demonstrarem as suas habilidades desportivas em diferentes modalidades. Como parte da equipa organizadora, estive envolvido na coordenação logística, na definição das regras e na garantia de que todas as instalações e equipamentos estivessem prontos para os jogos. Foi gratificante ver a energia e a competitividade dos participantes, bem como a camaradagem que se desenvolveu ao longo do torneio. Este evento multidesportivo não só promoveu a prática desportiva, mas também fortaleceu os laços entre os participantes e as suas comunidades desportivas.

Atletismo para crianças

Organizámos um evento de atletismo para crianças, que teve lugar no estádio de futebol e contou com provas adaptadas às suas habilidades e idades. Este evento proporcionou uma introdução divertida e inclusiva ao mundo do atletismo, incentivando as crianças a participar em atividades físicas e a desenvolver competências motoras fundamentais. Como parte da equipa organizadora, estive envolvido na conceção das provas, na coordenação logística e na garantia de um ambiente seguro e acolhedor para os participantes. Foi emocionante ver o entusiasmo e a alegria das crianças ao participarem nas diferentes atividades, promovendo assim um estilo de vida ativo desde tenra idade.

Desafio 5km

Participei numa atividade do Desafio dos 5km, realizada no Dia Mundial do Cancro. O evento incluiu uma caminhada de 5km, onde me juntei a muitos outros participantes para aumentar a consciencialização sobre a luta contra o cancro. Foi uma experiência inspiradora e significativa, que destacou a importância da solidariedade e do apoio às pessoas afetadas por esta doença.

Encontros de natação do Desporto escolar

Participámos na organização dos Encontros de Natação do Desporto Escolar, uma série de eventos que proporcionaram aos alunos a oportunidade de competir e demonstrar as suas habilidades na piscina. Estes encontros foram planeados com base em diversas categorias e faixas etárias, garantindo uma competição justa e emocionante para todos os participantes. Como parte da equipa organizadora, estive envolvido na coordenação das inscrições, na definição das provas e na supervisão do cumprimento das regras de segurança. Foi gratificante ver o empenho e o espírito desportivo dos alunos durante os encontros, promovendo assim a prática da natação e o desenvolvimento de valores como o trabalho em equipa e a superação pessoal.

Palestra sobre atletismo

Estive presente como espectador, acompanhando a turma durante a palestra sobre atletismo. Durante o evento, pude observar de perto as apresentações e absorver informações sobre diferentes aspetos deste desporto, como técnicas de treinamento, modalidades e valores associados. A palestra proporcionou uma oportunidade valiosa para aumentar meu conhecimento sobre o atletismo e seu impacto no desenvolvimento físico e mental dos praticantes.

Semana dos Cursos Profissionais

Participámos na organização da Semana dos Cursos Profissionais, um evento dedicado à promoção e reconhecimento dos cursos profissionais na escola. Durante esta semana, organizámos uma série de atividades variadas, incluindo workshops práticos, palestras informativas e visitas a empresas locais. Estas atividades proporcionaram aos alunos uma visão abrangente das oportunidades e desafios oferecidos pelos cursos profissionais, bem como a oportunidade de interagir com profissionais experientes no campo. Como parte da equipa organizadora, estive envolvido na planificação e

coordenação das atividades, assegurando que fossem relevantes e cativantes para os participantes. A Semana dos Cursos Profissionais foi uma experiência enriquecedora para todos os envolvidos, promovendo assim a valorização da formação profissional e o desenvolvimento de competências práticas essenciais para o mercado de trabalho.

3.2.3. Direção de Turma

Segundo Boavista e Sousa (2013), para além das numerosas funções burocráticas, o diretor de turma desempenha um papel crucial na gestão de conflitos que transcendem o ambiente escolar, abrangendo toda a comunidade educativa. Conforme Duarte (2019) destaca, a legislação confere ao diretor de turma responsabilidades específicas na coordenação das relações e interações com diversos intervenientes, conferindo-lhe assim um papel extremamente complexo.

A minha experiência ao acompanhar a direção de turma foi enriquecedora e abrangente, proporcionando-me uma visão detalhada das múltiplas responsabilidades e desafios que envolvem esta função crucial no contexto escolar. Durante esse período, pude observar e participar ativamente em diversas atividades, desde reuniões de direção de turma até tarefas administrativas e interações com alunos, encarregados de educação e restantes professores.

As reuniões de direção de turma foram momentos fundamentais de interação e planeamento. Foi fascinante observar como os diretores de turma abordam questões tão diversas, desde o acompanhamento do desempenho académico até ao apoio emocional e social dos alunos.

Além das reuniões, as tarefas administrativas também ocuparam uma parte significativa do meu trabalho. Fui responsável pelo registo e controlo das faltas dos alunos, garantindo que todas as ausências fossem devidamente registadas e justificadas no programa "GIAE". Esta tarefa exigia rigor e organização, pois era essencial manter um registo preciso e atualizado para garantir a transparência e a eficácia do processo.

Além disso, tive a oportunidade de aprender sobre as especificidades dos cursos profissionais, através da orientação da nossa professora orientadora, que também lecionava num desses cursos. Ela partilhou connosco os procedimentos e desafios únicos associados a este tipo de ensino, destacando as diferenças em relação ao ensino regular e fornecendo-nos orientações valiosas sobre como lidar com as necessidades específicas dos alunos dos cursos profissionais.

Em resumo, acompanhar a direção de turma foi uma experiência abrangente e multifacetada, que me permitiu desenvolver uma compreensão mais profunda do funcionamento interno da escola e das complexidades envolvidas na gestão do ambiente educativo. Esta experiência foi inestimável para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, proporcionando-me habilidades e conhecimentos que serão valiosos em qualquer contexto educativo ou profissional futuro.

3.2.4. Integração com o Meio

Durante todo o ano letivo, ficou claro para mim a importância vital de todos os envolvidos na comunidade escolar para garantir um ambiente propício ao ensino e aprendizagem dos alunos. Desde o início da minha interação com a escola, foi notável a preocupação em integrar os professores estagiários na comunidade escolar. Logo no início, o professor orientador guiou-nos numa visita pela escola, apresentando-nos alguns locais de grande relevância e que seriam frequentemente utilizados por nós, professores estagiários. Além das atividades letivas, estabeleci laços significativos com colegas, funcionários e outros professores, que contribuíram para um ambiente de trabalho agradável e responsável, fundamental para o sucesso do estágio. Fora da sala de aula, foi gratificante criar conexões pessoais com os alunos em momentos informais, onde pude conhecer suas aspirações futuras e compartilhar experiências pessoais. Essa interação fora do contexto acadêmico foi enriquecedora e fortaleceu a relação de confiança entre nós.

Durante o período em que lecionei para as turmas do 6º e do 12º ano, pude perceber claramente a diferença de idades e perfis entre os alunos de ambas as turmas. No 6º ano, os alunos eram inquietos e muito faladores. Como resultado, houve a necessidade de adotar uma abordagem mais autoritária para estabelecer limites claros e garantir um ambiente de aprendizagem disciplinado. No entanto, mesmo com essa postura mais firme, foi possível construir uma relação sólida e de confiança com a turma, proporcionando-lhes um ambiente seguro e estimulante para o seu desenvolvimento escolar e pessoal.

Por outro lado, na turma do 12º ano, os alunos já estavam prestes a concluir o ensino secundário e preparavam-se para enfrentar novos desafios acadêmicos e profissionais. Neste contexto, a abordagem foi mais flexível, houve uma maior ênfase na autonomia e na responsabilidade dos alunos, incentivando-os a assumir um papel ativo no seu processo de aprendizagem. Apesar das diferenças de idade e perfil dos alunos, foi gratificante constatar que em ambas as turmas houve uma excelente interação e relação estabelecida. Nos dois casos, pude contar com a colaboração e o empenho dos alunos,

que demonstraram interesse e entusiasmo nas atividades propostas. Esta experiência destacou a importância de adaptar a abordagem pedagógica às características específicas de cada turma, garantindo assim um ambiente de aprendizagem inclusivo e estimulante para todos os alunos.

Durante o estágio, foi crucial estabelecer uma boa interação com todos os elementos do corpo docente, especialmente com o grupo de Educação Física, incluindo a professora orientadora. Esta interação não só facilitou a integração na cultura profissional da escola, como também proporcionou um ambiente propício para procurar orientação e conselhos sobre questões gerais ou específicas da disciplina. Posso afirmar que todos os colegas do grupo de Educação Física da AECM demonstraram uma disponibilidade incrível para colaborar e oferecer o melhor apoio possível sempre que necessário, o que se revelou de grande ajuda para gerir as tarefas ao longo de todo o ano de estágio. A troca de experiências e o apoio mútuo entre os membros da equipa não apenas enriqueceram a minha prática profissional, como também fortaleceram os laços de coleguismo e amizade dentro da escola.

4. Área III – Desenvolvimento Profissional

4.1. Reflexão Final

O estágio pedagógico representa o ápice de um ciclo de estudos voltado para a formação de professores. É nesse momento que todos os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso acadêmico são postos em prática. Essa imersão no ambiente escolar possibilita o desenvolvimento de competências essenciais à profissão docente, que não podem ser plenamente adquiridas apenas através de intervenções teóricas ou menos contextualizadas. Embora os conhecimentos adquiridos até o estágio sejam de extrema relevância, na prática, as coisas nem sempre funcionam como esperado. A intervenção direta no terreno permite ao professor estagiário compreender a realidade e intervir sobre ela, adquirindo um conjunto de ferramentas valiosas para o seu futuro profissional.

Durante este ano letivo, pude constatar que, mesmo com um planejamento estruturado e atenção aos detalhes, imprevistos podem surgir, escapando ao controle dos docentes. Este aspecto também se revelou essencial na formação do professor estagiário, que precisa estar preparado para lidar com tais situações. Desta forma, todas as adversidades foram superadas com sucesso, contando sempre com a colaboração de todos os colegas, o que se traduziu em valiosas experiências e conhecimentos adquiridos.

A autonomia concedida aos professores estagiários foi de grande importância, pois aproximou todo o processo das funções que serão desempenhadas após o término do ciclo de estudos. O planejamento, intervenção e avaliação desenvolvidos durante o estágio proporcionaram uma experiência enriquecedora que será de grande valia nos anos futuros.

A participação no desporto escolar, que é benéfico para as escolas e alunos, permitiu aprofundar os conhecimentos sobre a organização e gestão deste tipo de iniciativas, além de proporcionar uma compreensão mais profunda do verdadeiro significado do desporto escolar.

O Agrupamento de escolas de Campo Maior destaca-se como um exemplo notável no que se refere às condições de aprendizagem (excepcionais). Com uma equipa dedicada de educadores, instalações modernas e uma abordagem educacional inovadora, a escola oferece um ambiente estimulante e acolhedor para os alunos explorarem seu potencial máximo. Além disso, iniciativas locais de integração comunitária e parcerias com empresas locais proporcionam oportunidades únicas de aprendizagem prática e enriquecedora.

A integração no meio escolar e o contacto direto com as diversas funções desempenhadas, como as reuniões de Direção de Turma e de Grupos Disciplinares, proporcionaram experiências que complementaram o percurso académico até então traçado. Este tipo de contacto permitiu uma melhor compreensão das várias funções que um professor pode desempenhar e do trabalho burocrático envolvido. Para além disso, manter uma boa relação com toda a comunidade escolar é crucial, pois cria um ambiente propício à aprendizagem. Durante o estágio, desenvolveram-se grandes relações de afeto com alguns membros escolares.

Em suma, o estágio pedagógico foi uma fase de formação e crescimento pessoal de grande importância, repleta de experiências e desafios. No entanto, a busca por conhecimento e experiência deve continuar, pois todos os contextos são diferentes e estão em constante evolução. O estágio representa uma fase determinante para a carreira de docente, onde se enfrentam desafios e se adquirem competências fundamentais para o exercício da profissão.

5.Referências

Aada, Aada, K. (2020). Insight on Planning and Assessing the Teaching-Learning Process. *International Journal of Research in Education and Sciences*, 2(2).

Barbosa, A. (2019). Prática de Ensino Supervisionada - A exploração de materiais manipuláveis no processo de ensino e aprendizagem. Instituto Politécnico de Bragança.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (L. Horizonte (ed.)).

Boavista, C., & Sousa, Ó. d. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*(23), 77-93.

Caires, S., & Almeida, L. S. (2003). Vivências e percepções dos estágios pedagógicos: estudo com alunos de licenciaturas ensino. *PsicoUSF*, 8(2), 145-153.

Carvalho, A., Soares, J., Monteiro, R., Vieira, S., & Gonçalves, F. (2013). Motivos que levam à prática do Desporto Escolar. *Revista Da Sociedade Científica de Pedagogia do Desport*, 1(2).

Darido, S. C. (1995). Teoria, prática e reflexão na formação profissional em Educação Física. *Motriz*, 1(2), 124-128.

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. *Diário da República n.º 129/2018 Série I de 2018-07-06*, p.2928-2940.

Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. *Diário da República n.º 47/1991, Série I-A de 1991-02-26*, p.940 – 946.

Despacho n.º 7356/2021, de 23 de julho. *Diário da República n.º 142/2021, Série II de 2021-07-23*, p. 73 – 76.

Duarte, V. L. P. da C. T. (2019). O Papel do Diretor de Turma no Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular. Universidade de Lisboa.

DGE. (2018). *Aprendizagens Essenciais Articulação com o Perfil dos Alunos*. Direção Geral da Educação.

Fernandes, D. (2021). Para uma Fundamentação e Melhoria das Práticas de Avaliação Pedagógica no âmbito do Projeto MAIA. Texto de Apoio à formação - Projeto de Monitorização Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(1), 55–67.

João, B. Luau. (2017). A influência da avaliação no processo Ensino-Aprendizagem. Universidade da Beira Interior.

Kings, S. (2018). The impact of effective planning on teaching and learning process. Afribary.

Lawson, H. A. (1993). Teachers' uses of research in practice: A literature review. *Journal of Teaching in Physical Education*, 12(4), 366-374.

Marcon, D., Nascimento, J. V., & Graça, A. B. S. (2007). A construção das competências pedagógicas através da prática como componente curricular na formação inicial em Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 21(1), 11-25.

Pacheco, J. A. (1995). *Formação de professores. Teoria e Praxis*. Braga: Universidade do Minho.

Silva, E. A. da, & Delgado, O. C. (2018). O processo de Ensino-Aprendizagem e a prática docente: Reflexões. *Espaço Académico*, 2

Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities, A Knowledge Structures Approach*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

Williams, J. F. (1964). *The principles of physical education*: WB Saunders.

Agrupamento Escolas Campo Maior (2021). Projeto Educativo do AECM | 2020-23. Obtido:
aecampomaior.pt:https://www.aecampomaior.pt/site/wpcontent/uploads/2022/01/PE-AECM-2020_23.pdf

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Impacto das aulas de Educação Física na Aptidão Funcional dos alunos: uma análise com o “Functional Movement Screen”

1. Introdução

A motricidade é uma parte fundamental do desenvolvimento humano, especialmente nas primeiras etapas da vida, permitindo a produção coordenada e voluntária de movimentos musculares, contribuindo para o desenvolvimento da linguagem, cognição, espontaneidade e criatividade. Durante a infância e adolescência, a escola desempenha um papel crucial na promoção de estilos de vida saudáveis através da Educação Física (EF). Esta disciplina, obrigatória em Portugal e na maioria dos países, não só aborda aspetos físicos como também promove o desenvolvimento cognitivo, psicomotor, social e emocional dos alunos (Ferraz et al., 2020; Michael et al., 2021).

A avaliação da aptidão física e funcional é essencial para compreender e melhorar a saúde dos estudantes. O uso da Functional Movement Screen (FMS), desenvolvida por Gray Cook e Lee Burton em 2010, é uma abordagem valiosa para avaliar padrões de movimento, identificar desequilíbrios musculares, restrições de mobilidade e disfunções posturais (Anderson, Neumann & Bliven, 2015). Esta ferramenta não só avalia a aptidão física dos alunos, mas também ajuda a determinar riscos de lesão e a prontidão para o retorno ao desporto após períodos de reabilitação (Cook, Burton, Hoogenboom & Voight, 2014).

A implementação do FMS nas escolas pode ser crucial, uma vez que oferece uma avaliação objetiva e padronizada dos movimentos fundamentais, contribuindo para melhorar a qualidade da Educação Física e das atividades desportivas extracurriculares. Apesar das suas vantagens, como a simplicidade dos testes e a rapidez na aplicação, o seu uso ainda não é generalizado no contexto escolar (Vernetta-Santana et al., 2019). No entanto, estudos mostram que é uma ferramenta fiável e eficaz para analisar e melhorar o movimento em crianças e adolescentes (Bonazza et al., 2017).

Objetivos

- Avaliar o efeito de aulas de Educação Física e de atividade desportiva fora da escola na aptidão funcional de alunos do 6º ano do 2º ciclo do ensino básico ao longo de 20 semanas, designadamente na mobilidade, força, equilíbrio e coordenação dos alunos.

- Analisar as diferenças entre a aptidão funcional dos alunos que praticam adicionalmente atividade desportiva fora do contexto escolar e os alunos que apenas participam nas aulas curriculares de educação física.

Os resultados esperados deste estudo fornecerão informações valiosas sobre a eficácia das aulas de Educação Física no desenvolvimento da aptidão funcional dos alunos. Além disso, ajudarão a entender se a prática de atividade física extracurricular contribui de forma significativa para melhorias nessa aptidão. Isso pode ter implicações importantes na formulação de políticas escolares e programas de Educação Física, bem como no incentivo à prática de atividade física fora da escola para promover uma vida saudável e ativa.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Este projeto de investigação vai ser aplicado a duas turmas do 6ºano do Centro Educativo Rui Nabeiro em Campo Maior, sendo a amostra composta por 42 alunos, tratando-se de 26 do sexo feminino e 16 do sexo masculino. Os alunos têm idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos:

- 6ºD - 7 alunos do sexo masculino e 14 alunas do sexo feminino;
- 6ºA - 9 alunos do sexo masculino e 12 alunas do sexo feminino.

Todos os alunos envolvidos receberam explicações detalhadas sobre os procedimentos da pesquisa, os responsáveis legais dos alunos consentiram formalmente com a participação deles, confirmando sua decisão voluntária. Os participantes tiveram o direito de sair do estudo a qualquer momento sem consequências adversas ou necessidade de explicação, mesmo após o início da pesquisa. A condução do estudo foi autorizada pela administração do agrupamento escolar.

Os critérios de inclusão incluem alunos regularmente matriculados no 6º ano da escola, que participam assiduamente nas aulas de Educação Física e têm condições físicas adequadas para realizar os testes FMS. Além disso, é essencial obter o consentimento informado dos alunos ou dos seus responsáveis legais para a participação no estudo. Por outro lado, os critérios de exclusão abrangem alunos com contraindicações médicas que impeçam a participação segura nas atividades físicas propostas ou nos testes da FMS, aqueles com um histórico significativo de faltas nas aulas de Educação Física, participação irregular nas atividades propostas, recusa ao consentimento informado. Estes critérios são fundamentais para garantir a consistência dos dados recolhidos.

2.2. Procedimentos

Este trabalho foi efetuado exclusivamente no Centro Educativo Rui Nabeiro em Campo Maior. Os dados gerais requeridos no início do estudo foram os seguintes: peso, altura e idade.

Para a avaliação da aptidão funcional recorri à bateria FMS-Functional Movement Screen é composta por 7 exercícios que refletem os movimentos fundamentais no quotidiano - *Deep Squat, Hurdle Step, Inline Lunge, Shoulder mobility, Active Straight-Leg Raise, Trunk Stability Pushup e Rotary Stability* (Cook, Burton, Hoogenboom & Voight, 2014).

De acordo com as especificações do autor da bateria, durante o exercício não será permitido conceder qualquer tipo de feedback: cada aluno terá 3 tentativas para a realização da atividade, que deverá ser executada sem aquecimento. De acordo com o protocolo do FMS as pontuações variam de 0 a 3 pontos. Em caso de dificuldade em atribuir uma pontuação, deve ser solicitado ao avaliado para repetir o exercício uma última vez. Enquanto cada sujeito realiza a avaliação as suas pontuações são registadas numa folha previamente feita com todos os exercícios presentes no protocolo. Para posterior análise estatística à medida que são realizados os testes é feito registo de cada pontuação numa folha previamente adquirida no protocolo do FMS.

O FMS foi aplicado duas vezes - uma ao início do 2º período e outra no final do 3º período, distando 20 semanas. A aplicação da bateria de testes será realizada no início de duas aulas de Educação Física previamente agendadas para este processo, a fim de recolher os dados necessários de todos os alunos

Adicionalmente todos os alunos participantes responderam a um questionário sobre a atividade desportiva extracurricular que praticam fora do contexto escolar. Neste questionário responderam às seguintes perguntas: se praticam alguma modalidade a nível federado, se praticam alguma modalidade sem estarem federados, e qual a frequência com que praticam a modalidade (federada ou não federada).

2.2.1 Definição dos testes FMS

Deep Squat:

Objetivo: Avaliar a estabilidade do core e articulações dos membros inferiores.

Descrição: Numa fase inicial o avaliado deve colocar os pés à largura dos ombros com as pontas direcionadas para a frente. Colocar a barra acima da cabeça de forma que os cotovelos façam um ângulo de 90°, de seguida a descida deve ser feita lentamente ficando 1 segundo na posição mais baixa sem levantar os calcanhares.

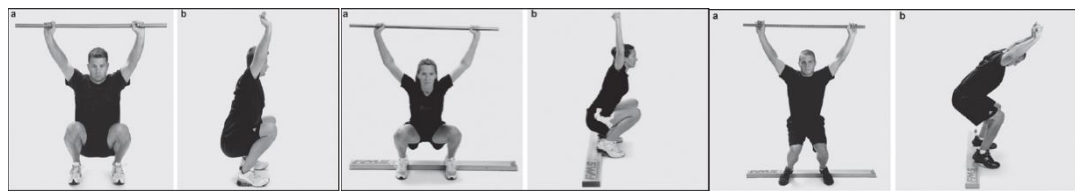


Imagem 1: Pontuação 3

Imagem 2: Pontuação 2

Imagem 3: Pontuação 1

Hurdle Step:

Objetivos: Avaliar o controlo e a estabilidade dos movimentos, através da ativação do core, da cintura pélvica e escapular.

Descrição: Realiza-se a medição do tornozelo ao joelho, depois de executar a medição o executante deverá colocar a barra sobre os ombros um pouco abaixo do pescoço, de seguida deverá subir uma perna de forma a trespassar o obstáculo e de seguida colocar o calcanhar no chão e voltar a posição inicial.

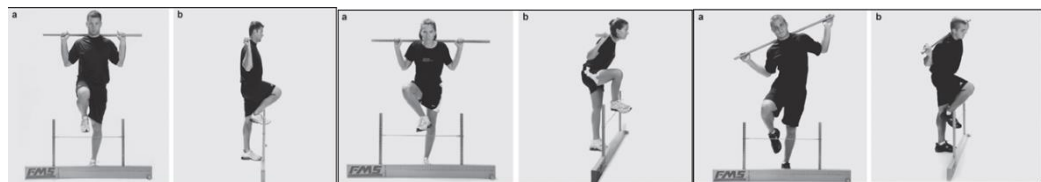


Imagem 4: Pontuação 3

Imagem 5: Pontuação 2

Imagem 6: Pontuação 1

Inline Lunge:

Objetivos: Avaliar a estabilidade, mobilidade dos quadris, joelhos, tornozelo e pé, a flexibilidade dos isquiotibiais e do grande dorsal.

Descrição: Deverá ser feita a medição da tibia. De seguida o avaliado deverá ir para cima da base de medição e irá colocar o calcanhar conforme a medição e a ponta dos dedos do pé na marca estabelecida na base (Ocm). Após este processo colocará a barra junto as costas segurando-a de forma vertical com uma mão na cervical e outra na lombar e a cabeça encosta na barra e o movimento consiste em levar o joelho a tocar na base e voltar à posição inicial.

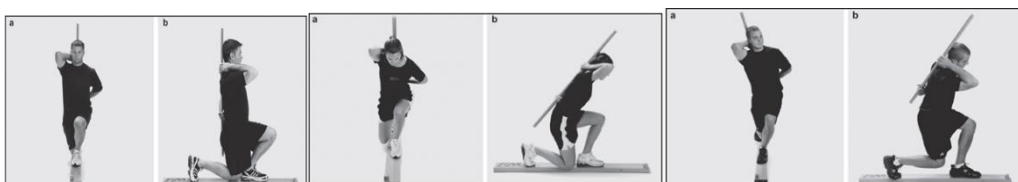


Imagem 7: Pontuação 3

Imagem 8: Pontuação 2

Imagem 9: Pontuação 1

Shoulder Mobility:

Objetivo: Avaliar a amplitude dos ombros.

Descrição: Deverá ser feita a medição das mãos desde o pulso até ao dedo mais comprido, de seguida deverá posicionar-se de pés juntos e fechar os punhos com os polegares dentro dos dedos, levando uma das mãos a partir da zona cervical e a outra a partir da zona lombar e medir a distância que se aproximam.

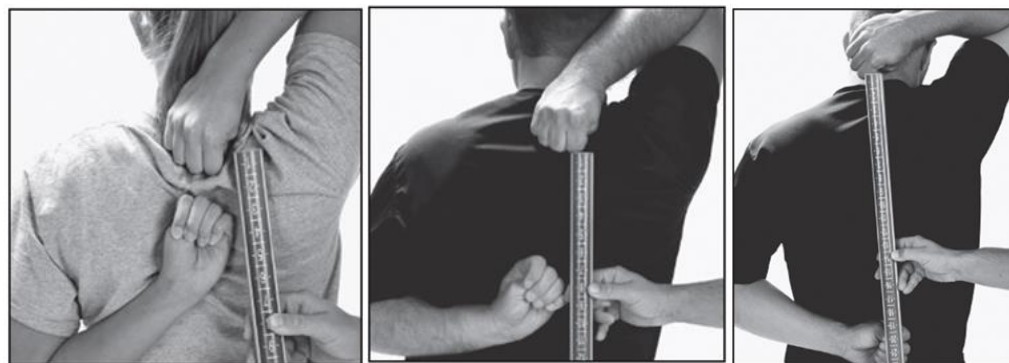


Imagem 10: Pontuação 3

Imagem 11: Pontuação 2

Imagem 12: Pontuação 1

Active straight-leg raise:

Objetivo: Avaliar a estabilidade do core e mobilidade do quadril.

Descrição: O exercício é feito no chão, em decúbito dorsal com a cabeça e as mãos no chão, sendo que as palmas viradas para cima, com os pés juntos e os dedos virados para o próprio corpo. A barra deverá ficar no meio do fêmur, para isto, devemos medir o seu comprimento. De seguida, o avaliado elevará a perna o máximo que conseguir sem fletir.



Imagem 13: Pontuação 3 Imagem 14: Pontuação 2 Imagem 15: Pontuação 1

Trunk stability push-up:

Objetivo: Avaliar a estabilidade do core.

Descrição: O avaliado deve ter os joelhos em extensão, com os pés juntos e perpendiculares ao chão. As mãos à largura dos ombros com os cotovelos no chão. De seguida deverá ser executada uma flexão tentando fazê-lo num movimento só sem “ajuda” da coluna.

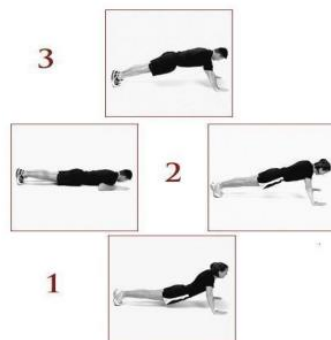


Imagem 16

Rotary stability:

Objetivo: Avaliar a estabilidade do core, quadril e ombro.

Descrição: Este exercício é feito em posição de quatro apoios com a barra no meio, de forma que os ombros e quadris estejam a 90º em relação ao tronco. Após isto, o movimento começa com extensão dos membros do mesmo lado e de seguida tocam com o cotovelo no joelho, voltando à posição inicial.



Imagem 17: Pontuação 3 Imagem 18: Pontuação 2 Imagem 19: Pontuação 1

2.2.2 Intervenção realizada no período do Projeto

Durante as aulas de Educação Física foi adotada uma abordagem diversificada para proporcionar aos alunos experiências variadas e melhorar a sua aptidão funcional. Foram incluídos uma variedade de exercícios e atividades, desde jogos pré-desportivos até práticas específicas das seguintes modalidades: para a turma do 6ºD, e ao longo de 37 tempos de 50 minutos, os alunos abordaram o Futsal, Voleibol e Ginástica de Aparelhos (além da realização dos testes do FitEscola); para a turma do 6ºA, e ao longo de 36 tempos de 50 minutos, as atividades incluíram a prática do Futsal, do Andebol e da Ginástica de Aparelhos (além dos testes do FitEscola). Esta estratégia não só promoveu um desenvolvimento físico mais completo, como também incentivou os alunos a participar ativamente nas aulas, explorando diferentes habilidades motoras e melhorando a sua condição física ao longo do período letivo.

2.2.3 Análise e Tratamento de Dados

Durante a realização dos testes, cada pontuação foi registrada em uma folha previamente adquirida conforme o protocolo do FMS. Após a coleta, organizamos todos os dados em uma planilha no Excel. Para realizar uma análise estatística detalhada e precisa, utilizamos o software SPSS, versão 20.0.

No SPSS, foram realizadas diversas análises estatísticas para compreender melhor os dados coletados. Para iniciar a análise dos dados, começamos por calcular estatísticas descritivas básicas como médias e desvios padrão, de modo a obter uma visão geral das pontuações dos alunos que participam e não participam em atividades desportivas extracurriculares. Esta etapa inicial proporciona uma compreensão inicial das diferenças entre os grupos em relação à aptidão funcional avaliada pelo FMS.

Posteriormente, para explorar mais profundamente as diferenças entre os grupos ao longo do tempo, realizamos uma análise inferencial utilizando o teste não paramétrico de Wilcoxon. Os resultados desta análise inferencial permitirão determinar se existem diferenças estatisticamente significativas nas pontuações do FMS. O grau de significância para estes procedimentos foi determinado como $p \leq 0,05$.

3. Resultados

A Tabela 1 representa os resultados obtidos na amostra total da bateria de testes FMS a todos os alunos que participaram no estudo de forma geral.

Tabela 1 – Resultados amostra total

FMS		Momento 1	Momento 2	P-value
Deep Squat	M (n=16)	1.72 ± 0.537	1.75 ± 0.517	0.367
	F (n=26)	1.73 ± 0.592	1.78 ± 0.533	0.456
	Total	1.72 ± 0.565	1.77 ± 0.598	0.397
Hurdle Step Direito	M (n=16)	1.62± 0.602	1.69± 0.577	0.498
	F (n=26)	1.69± 0.523	1.76± 0.601	0.422
	Total	1.66± 0.591	1.72± 0.573	0.321
Hurdle Step Esquerdo	M (n=16)	1.68± 0.512	1.70± 0.552	0.563
	F (n=26)	1.73± 0.623	1.76± 0.601	0.495
	Amostra total	1.71± 0.513	1.74± 0.588	0.521
Inline Lunge Direito	M (n=16)	1.60± 0.531	1.62± 0.541	0.572
	F (n=26)	1.71± 0.603	1.77± 0.662	0.256
	Amostra total	1.67± 0.564	1.71± 0.579	0.359
Inline Lunge Esquerdo	M (n=16)	1.61± 0.551	1.62± 0.541	0.742
	F (n=26)	1.70± 0.592	1.77± 0.662	0.281
	Amostra total	1.67± 0.671	1.71± 0.611	0.311
Shoulder Mobility Direito	M (n=16)	2.54± 0.599	2.56± 0.612	0.532
	F (n=26)	2.61± 0.613	2.62± 0.699	0.734
	Amostra total	2.58± 0.602	2.60± 0.591	0.653
Shoulder Mobility Esquerdo	M (n=16)	2.51± 0.612	2.54± 0.631	0.342
	F (n=26)	2.59± 0.639	2.62± 0.699	0.377
	Amostra total	2.56± 0.622	2.59± 0.655	0.481
Active Leg Raise Direito	M (n=16)	1.79± 0.564	1.81± 0.603	0.456
	F (n=26)	1.93± 0.592	1.99± 0.551	0.212
	Amostra total	1.88± 0.563	1.92± 0.539	0.349
Active Leg Raise Esquerdo	M (n=16)	1.80± 0.567	1.81± 0.603	0.783
	F (n=26)	1.92± 0.574	1.96± 0.554	0.397
	Amostra total	1.87± 0.585	1.90± 0.521	0.401
Trunk Push Up	M (n=16)	1.70± 0.587	1.72± 0.521	0.561
	F (n=26)	1.75± 0.563	1.79± 0.577	0.345
	Amostra total	1.73± 0.513	1.76± 0.592	0.421
Rotary Stability Direito	M (n=16)	1.80± 0.572	1.81± 0.489	0.569
	F (n=26)	1.92± 0.531	1.96± 0.526	0.279
	Amostra total	1.87± 0.584	1.90± 0.593	0.348
Rotary Stability Esquerdo	M (n=16)	1.77± 0.560	1.81± 0.489	0.388
	F (n=26)	1.91± 0.542	1.98± 0.532	0.259
	Amostra total	1.86± 0.581	1.92± 0.569	0.312
Pontuação Total	M (n=16)	13.45±1.791	13.75±1.783	0.148
	F (n=26)	14.11±1.835	14.26±1.832	0.179
	Amostra total	13.85±1.732	14.06±1.801	0.231

A Tabela 2 apresenta os resultados obtidos na amostra dos alunos que apenas praticam atividades desportivas nas aulas de Educação Física.

Tabela 2 – Resultados alunos apenas praticam atividades desportivas nas aulas.

FMS		Momento 1	Momento 2	P-value
Deep Squat	M (n=8)	1.61 ± 0.542	1.67 ± 0.467	0.332
	F (n=15)	1.68 ± 0.511	1.69 ± 0.503	0.567
	Amostra total	1.66 ± 0.521	1.68 ± 0.544	0.470
Hurdle Step Direito	M (n=8)	1.60± 0.599	1.68± 0.554	0.286
	F (n=15)	1.68± 0.521	1.71± 0.623	0.345
	Amostra total	1.65± 0.596	1.70± 0.553	0.231
Hurdle Step Esquerdo	M (n=8)	1.66± 0.514	1.69± 0.572	0.399
	F (n=15)	1.72± 0.567	1.74± 0.607	0.494
	Amostra total	1.70± 0.588	1.72± 0.598	0.208
Inline Lunge Direito	M (n=8)	1.55± 0.541	1.60± 0.544	0.377
	F (n=15)	1.62± 0.563	1.69± 0.621	0.320
	Amostra total	1.60± 0.564	1.66± 0.589	0.312
Inline Lunge Esquerdo	M (n=8)	1.60± 0.590	1.61± 0.540	0.712
	F (n=15)	1.67± 0.549	1.69± 0.622	0.432
	Amostra total	1.65± 0.589	1.66± 0.599	0.589
Shoulder Mobility Direito	M (n=8)	2.33± 0.655	2.46± 0.605	0.199
	F (n=15)	2.41± 0.603	2.52± 0.676	0.239
	Amostra total	2.38± 0.598	2.50± 0.599	0.231
Shoulder Mobility Esquerdo	M (n=8)	2.45± 0.577	2.46± 0.612	0.562
	F (n=15)	2.49± 0.619	2.52± 0.665	0.379
	Amostra total	2.48± 0.612	2.50± 0.615	0.421
Active Leg Raise Direito	M (n=8)	1.70± 0.534	1.72± 0.593	0.470
	F (n=15)	1.75± 0.581	1.79± 0.541	0.379
	Amostra total	1.73± 0.553	1.77± 0.549	0.412
Active Leg Raise Esquerdo	M (n=8)	1.69± 0.521	1.77± 0.570	0.359
	F (n=15)	1.73± 0.566	1.76± 0.548	0.326
	Amostra total	1.72± 0.584	1.76± 0.581	0.491
Trunk Push Up	M (n=8)	1.62± 0.577	1.66± 0.511	0.533
	F (n=15)	1.70± 0.556	1.67± 0.567	0.338
	Amostra total	1.67± 0.533	1.67± 0.522	0.638
Rotary Stability Direito	M (n=8)	1.71± 0.566	1.71± 0.509	0.591
	F (n=15)	1.77± 0.589	1.85± 0.566	0.267
	Amostra total	1.75± 0.544	1.80± 0.533	0.343
Rotary Stability Esquerdo	M (n=8)	1.69± 0.569	1.73± 0.559	0.398
	F (n=15)	1.81± 0.576	1.88± 0.542	0.265
	Amostra total	1.77± 0.582	1.83± 0.549	0.354
Pontuação Total	M (n=8)	12.73±1.597	12.82±1.702	0.341
	F (n=15)	13.00±1.785	13.33±1.671	0.112
	Amostra total	12.90±1.730	13.15±1.690	0.236

A Tabela 3 apresenta os resultados obtidos na amostra dos alunos que praticam atividades desportivas nas aulas de Educação Física e fora do contexto escolar.

Tabela 3 – Resultados alunos praticam atividades desportivas nas aulas e fora do contexto escolar.

FMS		Momento 1	Momento 2	P-value
Deep Squat	M (n=8)	1.81 ± 0.523	1.82 ± 0.517	0.543
	F (n=11)	1.85 ± 0.588	1.89 ± 0.533	0.345
	Amostra total	1.83 ± 0.564	1.86 ± 0.597	0.472
Hurdle Step Direito	M (n=8)	1.73± 0.579	1.79± 0.587	0.289
	F (n=11)	1.76± 0.573	1.85± 0.623	0.203
	Amostra total	1.66± 0.591	1.82± 0.583	0.147
Hurdle Step Esquerdo	M (n=8)	1.77± 0.522	1.78± 0.588	0.682
	F (n=11)	1.81± 0.588	1.84± 0.599	0.437
	Amostra total	1.79± 0.533	1.81± 0.588	0.477
Inline Lunge Direito	M (n=8)	1.65± 0.511	1.68± 0.547	0.358
	F (n=11)	1.73± 0.576	1.80± 0.621	0.312
	Amostra total	1.70± 0.553	1.75± 0.579	0.331
Inline Lunge Esquerdo	M (n=8)	1.68± 0.558	1.72± 0.522	0.437
	F (n=11)	1.77± 0.582	1.85± 0.612	0.318
	Amostra total	1.73± 0.611	1.80± 0.611	0.238
Shoulder Mobility Direito	M (n=8)	2.64± 0.589	2.65± 0.603	0.653
	F (n=11)	2.68± 0.599	2.71± 0.661	0.491
	Amostra total	2.66± 0.602	2.68± 0.591	0.539
Shoulder Mobility Esquerdo	M (n=8)	2.59± 0.611	2.61± 0.653	0.385
	F (n=11)	2.62± 0.621	2.69± 0.678	0.338
	Amostra total	2.61± 0.632	2.66± 0.645	0.439
Active Leg Raise Direito	M (n=8)	1.86± 0.540	1.87± 0.577	0.734
	F (n=11)	1.96± 0.582	2.01± 0.587	0.384
	Amostra total	1.91± 0.569	1.95± 0.539	0.420
Active Leg Raise Esquerdo	M (n=8)	1.89± 0.597	1.95± 0.598	0.371
	F (n=11)	1.99± 0.579	2.04± 0.594	0.361
	Amostra total	1.95± 0.595	2.00± 0.581	0.453
Trunk Push Up	M (n=8)	1.79± 0.589	1.85± 0.591	0.415
	F (n=11)	1.84± 0.577	1.90± 0.579	0.293
	Amostra total	1.82± 0.583	1.88± 0.599	0.314
Rotary Stability Direito	M (n=8)	1.88± 0.562	1.95± 0.512	0.295
	F (n=11)	1.97± 0.586	1.99± 0.566	0.581
	Amostra total	1.93± 0.596	1.97± 0.598	0.434
Rotary Stability Esquerdo	M (n=8)	1.86± 0.569	1.95± 0.549	0.189
	F (n=11)	1.98± 0.597	2.07± 0.592	0.182
	Amostra total	1.93± 0.565	2.02± 0.569	0.241
Pontuação Total	M (n=8)	14.19±1.886	14.38±1.764	0.139
	F (n=11)	14.28±1.655	14.46±1.874	0.162
	Amostra total	14.24±1.732	14.42±1.853	0.201

4. Discussão

A análise dos dados obtidos neste estudo ofereceu uma perspectiva abrangente sobre o impacto das atividades físicas extracurriculares no desempenho físico dos alunos do 6º ano, usando o protocolo do FMS (Functional Movement Screen). Este capítulo explora os principais resultados, destacando que não houve diferenças significativas reveladas pela análise inferencial nas pontuações entre alunos que participam e não participam em atividades desportivas fora do contexto escolar, assim como no progresso ao longo do tempo e as variações observadas entre os géneros. A discussão foca-se na interpretação destes resultados à luz da literatura pertinente e nas implicações práticas para promover um desenvolvimento físico e educacional mais completo entre os estudantes.

A motricidade é uma parte fundamental do desenvolvimento humano, especialmente nas primeiras etapas da vida, devido à capacidade de produzir movimentos musculares de forma coordenada e voluntária em crianças (Backes, Porta & Difabio de Anglat, 2015). A seguir, discutem-se os principais achados desta pesquisa, destacando os aspetos mais relevantes e as suas possíveis implicações. Numa comparação geral das pontuações observou-se uma melhoria nas pontuações médias gerais dos alunos entre a primeira e a segunda recolha de dados, com as médias a aumentarem de 13,85 para 14,06 pontos. Esta melhoria geral sugere que, independentemente de outros fatores, houve um progresso no desempenho dos alunos ao longo do tempo. No entanto, ao aplicar o teste de Wilcoxon para análise estatística, não se verificaram melhorias significativas ($p > 0.05$). Para além das intervenções específicas realizadas durante as aulas de Educação Física, é necessário considerar que este aumento pode ser também atribuído a vários outros fatores, como maior familiaridade com o protocolo do teste e melhoria na condição física geral dos alunos ao longo do ano letivo por efeito da idade e da maturação (não controlado neste estudo).

O impacto das atividades desportivas fora do contexto escolar revelou diferenças não significativas, mas ao se analisar mais detalhadamente existe diferenças entre os alunos que praticam e os que não praticam atividades desportivas. Na primeira recolha, a média dos alunos que praticam atividades desportivas fora do contexto escolar foi de 14,24, comparado com 12,90 pontos para aqueles que não praticam. Na segunda recolha, estas médias foram de 14,42 e 13,15, respetivamente. Os alunos que praticam atividades extracurriculares começaram com uma média mais alta, mas apresentaram um aumento menor ao longo do tempo (0,18 pontos de aumento), em comparação com os alunos que não praticam atividades extracurriculares (0,25 pontos de aumento). Estes dados sugerem que a prática de atividades desportivas extracurriculares tem um impacto positivo no desempenho físico dos alunos, possivelmente devido ao maior nível de

atividade física, melhor coordenação motora e maior desenvolvimento de habilidades específicas adquiridas fora do ambiente escolar.

Estudos anteriores corroboram esses achados, indicando que a participação em atividades desportivas extracurriculares está associada não apenas a melhorias no desempenho físico, mas também ao desenvolvimento de competências sociais e emocionais (Smith et al., 2018; Jones & Brown, 2019). A diferença entre o momento 1 e 2 do grupo que apenas pratica atividades desportivas em contexto escolar foi maior, mas não significativo, o que nos pode indicar que a prática exclusiva de atividades desportivas no contexto escolar não tem um impacto positivo significativo no desempenho físico dos alunos, possivelmente devido ao nível limitado de atividade física. A carga horária semanal poderia ser aumentada para potencializar um impacto mais substancial.

Ao analisar os resultados por sexo, observou-se que tanto rapazes quanto raparigas melhoraram as suas pontuações ao longo do tempo. No primeiro momento, os rapazes tinham uma média de 13,45 pontos, que aumentou para 13,75 no segundo momento, resultando em um aumento de 0,30 pontos. Já as raparigas começaram com uma média de 14,11 pontos no primeiro momento, que aumentou para 14,26 no segundo momento, resultando em um aumento de 0,15 pontos. Assim, embora ambas as raparigas e rapazes tenham apresentado melhorias não foram significativas, os rapazes mostraram uma diferença média maior entre os dois momentos em comparação com as raparigas.

Esta pesquisa reforça a importância de incentivar a prática de atividades física e desportiva extracurricular como uma estratégia eficaz para melhorar o desempenho físico dos alunos, enquanto ressalta a necessidade de abordagens diferenciadas para maximizar os benefícios para todos os estudantes, é importante fornecer aos nossos jovens experiências positivas na Educação Física, que se traduzam no desenvolvimento de atitudes favoráveis, que se tornem encorajadoras da prática de AF fora da escola (Phillips & Silverman, 2015) e ao longo da vida (Martins et al., 2016).

5. Conclusão

Este estudo investigou o impacto das atividades desportivas extracurriculares no desempenho físico de alunos do 6º ano, utilizando o protocolo do FMS (Functional Movement Screen). Os resultados não revelaram melhorias significativas nas pontuações dos alunos ao longo do tempo, quer no grupo que pratica de atividades desportivas extracurriculares, quer no grupo que apenas pratica atividades desportivas em contexto escolar.

Inicialmente, observou-se um aumento nas médias gerais das pontuações entre a primeira e a segunda recolha de dados, sugerindo um progresso na aptidão funcional dos alunos ao longo do ano letivo. Este aumento pode ser atribuído a vários fatores, incluindo a adaptação ao protocolo de teste e o desenvolvimento contínuo das capacidades físicas dos alunos.

Além disso, os alunos que participaram em atividades desportivas extracurriculares apresentaram pontuações iniciais mais elevadas e um aumento não significativo nas suas pontuações ao longo do período de estudo, mas em comparação com os alunos que não participaram tem melhor pontuação. Esta diferença sugere que as atividades desportivas fora do contexto escolar não só proporcionam benefícios físicos diretos, como também podem contribuir para um melhor desempenho nos testes de movimento funcional. No entanto, a EF de forma isolada, embora seja parte integrante do currículo escolar e desempenhe um papel fundamental no desenvolvimento físico, motor e social dos alunos, geralmente não é suficiente para induzir efeitos significativos a curto prazo em testes de movimento funcional como os utilizados neste estudo. Embora as aulas de EF proporcionem oportunidades para prática regular de atividade física dentro do ambiente escolar, elas são frequentemente limitadas em termos de frequência semanal e duração das sessões. Isso pode não ser adequado para gerar mudanças substanciais em componentes como mobilidade, estabilidade e controle motor, que são avaliados em testes como o FMS.

Ao analisar os resultados por sexo verificou-se que ambos melhoraram as suas pontuações, com os rapazes mostrando uma melhoria ligeiramente mais pronunciada, apesar das raparigas terem melhor pontuação. Este estudo reforça a importância de incentivar a participação em atividades desportivas no quotidiano como uma abordagem eficaz para promover o desempenho físico e a saúde geral dos alunos. Além disso, destaca a necessidade contínua de investigação para entender melhor os mecanismos pelos quais essas atividades influenciam o desenvolvimento físico e cognitivo dos estudantes.

6. Referências

- Anderson, B. E., Neumann, M. L., & Bliven, K. C. H. (2015). Functional Movement Screen Differences Between Male and Female Secondary School Athletes. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (4), 1098-1106
- Backes, B. M., Porta, M. E., & de Anglat, H. E. D. (2015). El movimiento corporal en la educación infantil y la adquisición de saberes. *Educere*, 19(64), 777-790.
- Bonazza, N. A., Smuin, D., Onks, C. A., Silvis, M. L. & Dhawan, A. (2017). Reliability, validity, and injury predictive value of the functional movement screen: a systematic review and meta-analysis. *The American Journal of Sports Medicine*, 45(3), 725-732.
- Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional Movement Screening: The use of fundamental movements as an assessment of function – Part II. *The International Journal of Sports Physical Therapy*, 9 (3), 549-563
- Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. J., & Voight, M. (2014). Functional Movement Screening: The use of fundamental movements as an assessment of function – Part I. *The International Journal of Sports Physical Therapy*, 9 (3), 396-409
- Dorrel, B. S., Long, T., Shaffer, S. & Myer, G. D. (2015). Evaluation of the Functional Movement Screen as an Injury Prediction Tool Among Active Adult Populations. *Sports Health*, 7(6), 53-59.
- Fernández-Pino, J. A., Figueroa-Contreras, D. E., Garcés-Mondría, F. I., Montalva Purcell, B., Olivares, N. & Alonso, R. (2017). Calidad de movimiento evaluado a través del Test FMS en estudiantes de primer año de la carrera de Educación Física durante el año 2016 (Doctoral dissertation, Universidad Andrés Bello).
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 7, 40-55.
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Poulidou, T., Murphy, S., Waters, E., . . . Campbell, R. (2015). The World Health Organization's Health Promoting Schools framework:

a Cochrane systematic review and meta-analysis.

- Malina, R. M. (2008). Skill Acquisition in Childhood and Adolescence The Young Athlete (pp. 96-111): Blackwell Publishing Ltd.
- Martins, J., Marques, A., Rodrigues, A., Sarmiento, H., Onofre, M., & Carreiro da Costa, F. (2016). Exploring the perspectives of physically active and inactive adolescents: how does physical education influence their lifestyles? *Sport, Education and Society*, 1-15.
- Organização Mundial de Saúde (2010). Global recommendations on physical activity for health. WHO. Switzerland.
- Phillips, S. R., & Silverman, S. (2015). Upper Elementary School Student Attitudes Toward Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34(3), 461-473.
- Vernetta-Santana, M., de Orbe-Moreno, M., Peláez-Barrios, E.M. & López-Bedoya, J. (2019). Movement quality evaluation through the functional movement screen in 12- and 13- year-old secondary-school adolescents. *Journal of Human Sport and Exercise*, in press.
- Wareing, A. (2018). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *International Journal of Nursing Practice*, 24(1)
- Jones, R., & Brown, D. (2019). Exploring the association between extracurricular physical activities and student wellbeing: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 89(2), 201-215.
- Milenković, D. (2022). Effect of 8-Week Circuit Training on the Development of Different Forms of Muscle Strength in Physical Education. *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 15(4), 221–227.
- Morais, A. J. C. (2017). *Efeito de um programa de exercício físico nas medidas antropométricas, aptidão aeróbica e muscular. Um estudo em contexto escolar com alunos entre os 10 e os 13 anos.*
- Neil-Sztramko, S. E., Caldwell, H., & Dobbins, M. (2021). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and

adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Library: Cochrane Reviews*, 9(9).

- Nkala, B., & Shehu, J. (2016). Effect of Teaching-Games-For-Understanding (TGfU) Approach on High School Students' Basketball Performance. *Journal of Applied Sports Science*, 6(3), 86–96.
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231–243. <https://psycnet.apa.org/record/1997->
- Pereira, P., Costa, F. C. da, & Diniz, J. A. (2009a). As atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: Um estudo plurimetodológico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 34, 83–94.
- Pereira, P., Costa, F. C. da, & Diniz, J. A. (2009b). As atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: Um estudo plurimetodológico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 34, 83–94.
- Ramsey, K. A., Meskers, C. G. M., Trappenburg, M. C., Verlaan, S., Reijnierse, E. M., Whittaker, A. C., & Maier, A. B. (2020). Malnutrition is associated with dynamic physical performance. *Aging Clinical and Experimental Research*, 32(6), 1085–1092.
- Sacheck, J. M., Wright, C. M., Amin, S., Anzman-Frasca, S., Chomitz, V. M., Chui, K., Duquesnay, P., Nelson, M. E., & Economos, C. D. (2021). The Fueling Learning Through Exercise (FLEX) Study Cluster RCT: Impact on Children's Moderate-to-Vigorous Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 60(6).
- Setiaji, J., & Kristiyanto, A. (2017). Difference between effect of direct instruction and Teaching game for understanding approach on the Result of basketball: reviewed from students' interest. *Journal of Physical Education Research*, 4(3), 12–21.
- Smith, J., Johnson, A., & Brown, C. (2018). The impact of extracurricular physical activities on academic performance: A meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 110(3), 523-535.
- Sousa, M. H. de. (2003). Níveis de aptidão física associados à saúde, prevalência de excesso de peso e obesidade na população infanto-juvenil portuguesa dos 10 aos 18 anos. *Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*.

- Tallir, I. B., Philippaerts, R., Valcke, M., Musch, E., & Lenoir, M. (2012). Learning opportunities in 3 on 3 versus 5 on 5 basketball game play: An application of nonlinear pedagogy. *International Journal of Sport Psychology*, 43(5), 320–437.
- Tillaar, R. van den. (2003). Effect of different constraints on coordination and performance in overarm throwing. *Trondheim: Norwegian University of Science and Technology*, 112.
- Wagner, H., Finkenzeller, T., Würth, S., & Von Duvillard, S. P. (2014). Individual and Team Performance in Team-Handball: A Review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(4), 808.
- Watson, A. (2017). Sleep and Athletic Performance. *Current Sports Medicine Reports*, 16(6), 413–418.

Anexos

Anexo 1 - Exemplo Reflexão aula lecionada 2º ciclo.....	52
Anexo 2 - Exemplo plano de aula lecionada 2º ciclo	53
Anexo 3 - Plano Anual das Modalidades lecionadas	56
Anexo 4 - Exemplo Unidade Didática.....	60
Anexo 5 - Exemplo plano de aula Secundário	88
Anexo 6 – Exemplo Reflexão de aula lecionada Secundário	90
Anexo 7 – Exemplo Grelha observação de aulas.....	91
Anexo 8 - Exemplo cartaz Atividades Organizadas Escola	92
Anexo 9 – Ficha Recolha dados FMS	95

Anexo 1 - Reflexão aula lecionada 2º ciclo

Aula nº26 dia 17/11/2023

A aula foi lecionada em grande parte, bem-sucedida. Os alunos mostraram um interesse genuíno pelo basquetebol e participaram ativamente de todas as atividades propostas. Notei que a introdução ao drible foi bem recebida, com muitos alunos a conseguir realizar dribles com controlo após a prática. Os passes e a receção, por serem um pouco mais desafiadores em movimento, exigiram mais tempo de prática e correções individuais. No entanto, a maioria dos alunos demonstrou progresso significativo ao longo da aula.

Um aspeto positivo foi a dinâmica do jogo pré-desportivo no aquecimento, que ajudou a aumentar o nível de energia e envolvimento dos alunos desde o início. Os minijogos no final da aula também foram um sucesso, com os alunos a demonstrar competitividade saudável e a aplicar as técnicas aprendidas. Contudo, houve alguns desafios. Alguns alunos tiveram dificuldades iniciais com a coordenação motora necessária para o basquetebol, especialmente na receção de passes em movimento. Isso exigiu uma atenção especial e adaptações nos exercícios para facilitar a aprendizagem.

Outro ponto a melhorar é a gestão do tempo, pois a prática de lançamento demandou mais tempo do que o planeado, reduzindo o tempo destinado aos jogos práticos. A aula de basquetebol foi uma experiência enriquecedora tanto para os alunos como para mim enquanto professor. Foi possível introduzir uma nova modalidade desportiva de maneira envolvente e educativa, promovendo o desenvolvimento de habilidades motoras e o espírito desportivo. Para aulas futuras, planeio dedicar mais tempo à prática de receção e passes em movimento, talvez dividindo a aula em mais sessões focadas em habilidades específicas. Além disso, considerarei estratégias adicionais para apoiar alunos com maiores dificuldades motoras, garantindo que todos possam participar e aprender de forma eficaz.

Anexo 2 – Exemplo plano de aula lecionada 2º ciclo

Plano Aula					
Professor: Jorge Ruivo			Data: 23/01/2024	Hora: 15h35-17h05	
Ano: 6ºD	Período: 2º		Espaço: Pavilhão CERN		
Nº da aula: 44 e 45	Unidades Didáticas abordadas: Futsal			Duração da aula: 100min	
Sumário: Futsal: jogos pré desportivos: manipulação de bola, passe, receção, condução de bola e remate. Regras da modalidade. Trabalho da condição física					
Nº de alunos previstos: 21			Nº de alunos dispensados da componente prática: 0		
Função didática: Exercitação					
Recursos materiais: 30 sinalizadores e 19 bolas de futsal					
Fichas de trabalho:					
Objetivos da aula: Futsal: jogos pré desportivos: manipulação de bola, passe, receção, condução de bola e remate. Regras da modalidade. Trabalho da condição física					
TEMPO		OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DESCRIÇÃO DA TAREFA/ORGANIZAÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS	CRITÉRIOS DE ÊXITO
T	P				
PARTE INICIAL DA AULA					
3min			Explicação do funcionamento da aula. Verificação de presenças. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.	Alunos atentos, participam quando são solicitados	
7min		O aluno executa o exercício proposto, mobilizando as principais articulações, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática	Ativação Funcional 3min de corrida contínua e movimentos mobilização articular -Organização: afastados na linha lateral - Professor: O professor vai deslocar-se na lateral do espaço, dando feedbacks ao longo da sessão.	Atenção e Concentração Rapidez de execução Coordenação	
PARTE FUNDAMENTAL DA AULA					
15min		O aluno realiza condução de bola de forma controlada, conseguindo realizar mudanças de direção de forma a não perder o controlo da bola.	Exercício condução de bola e colocar a bola nos arcos - Alunos: Os alunos iniciam o exercício com bola e têm de realizar condução pelo seu meio-campo de forma a não perderem o controlo da bola. -Organização: 1 grupo de 10 alunos e um grupo de 11 alunos - Professor: O professor vai deslocar-se na lateral do espaço, dando feedbacks ao longo da sessão.	Condução de bola: Utilizar preferencialmente a parte interna do pé pois é a que oferece maior precisão/controlo, devido à maior superfície de contacto. A condução da bola com a parte externa do pé, é mais rápida e eficiente, por ser grande a superfície de contacto com a bola e fácil a sua adaptação;	Não perde o controlo da bola e consegue progredir no campo

35min	O aluno realiza condução de bola de forma controlada, conseguindo avançar no campo.	Exercícios de condução e precisão de passe - Alunos: Os alunos iniciam o exercício um na linha lateral do campo, estando o outro elemento na linha lateral do lado contrário, depois fazem passe para o colega. Assim de forma contínua. Variantes: - Frente a frente passe e recepção- afastar um pouco - Condução e contornar 3 sinalizadores - Acertar no sinalizador - Organização: 7 grupo de 3 - Professor: O professor vai deslocar-se na lateral do espaço, dando feedbacks ao longo da sessão.	Passe: Cabeça levantada e olhar dirigido para o local do passe; Tronco ligeiramente inclinado à frente; Pé de apoio colocado ao lado da bola; O peso do corpo deve ser colocado sobre a perna de apoio. Recepção: Olhar dirigido para a trajetória da bola; Tronco inclinado à frente; MI ligeiramente fletidos;	Recebe e passa a bola de forma correta que permita dar continuidade ao jogo Remata de forma a acertar no alvo
	O aluno realiza o passe na direção do colega O aluno realiza a recepção de forma a conseguir dar continuidade ao jogo.			
17min	O aluno realiza condução de bola de forma controlada, conseguindo avançar no campo. O aluno realiza o passe na direção do colega O aluno realiza a recepção de forma a conseguir dar continuidade ao jogo.	Futebol Humano - Alunos: os alunos divididos por equipas iniciam o exercício na sua metade do campo. Cada equipa tem de conseguir passar a linha de fundo adversária sem ser tocado, por nenhum elemento da equipa adversária, caso seja tocado fica imóvel com as pernas afastadas, os colegas vão ter de passar por debaixo para o salvarem e voltar a poder movimenta-se. Os elementos de cada equipa só podem ser tocados no campo do adversário, estando a salvo no seu campo. - Organização: 3 grupos de 5 alunos e 1 grupo de 6 - Professor: O professor vai deslocar-se na lateral do espaço, dando feedbacks ao longo da sessão.	Movimentar-se para os espaços vazios Ocupar racionalmente os espaços	Transpor linha final sem ser tocado
20min	O aluno ocupa o espaço de forma racional e ataca a zona adversária quando surgem espaços livres. Os alunos movimentam-se para o campo adversário, evitando ser tocados pelos colegas.			
PARTE FINAL DA AULA				
3min	O aluno coopera na arrumação do material;	Arrumação do material; Verificar se os alunos aprenderam o que foi abordado ao longo da aula através de questões simples;	Atenção e Concentração	

FUNDAMENTAÇÃO/ JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS (TAREFAS E SUA SEQUÊNCIA)

A realização de exercícios de passe e recepção na fase introdutória do futsal desempenha um papel fundamental no desenvolvimento técnico, tático e social dos alunos. O domínio dessas habilidades básicas proporciona uma base sólida para perceberem o jogo, promovendo a coordenação motora, a precisão no toque de bola e a capacidade de trabalhar em equipa. O futebol humano estimula o desenvolvimento cognitivo dos alunos, envolvendo a tomada de decisões rápidas, raciocínio espacial e estratégias simples, contribui para o desenvolvimento de habilidades de pensamento rápido e resolução de problemas.

CONTEÚDOS – Educação Física

6.º D

Ano Letivo 2023/2024

I - ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS

Jogos Desportivos Coletivos

ANDEBOL

- Componente Técnica (Nível introdutório)
 - Passe-receção em corrida, receção-remate em salto, interceção, drible, acompanhamento do jogador com e sem bola.
- Componente Tática (Nível introdutório)
 - Desmarcação, contra-ataque, marcação à zona, acompanhamento do jogador com e sem bola e interceção.
- Aplicação das regras de jogo

BASQUETEBOL

- Componente Técnica (Nível introdutório)
 - Receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada e parado, drible de progressão.
- Componente Tática (Nível introdutório)
 - Desmarcação, passe e corte, marcação individual.
- Aplicação das regras de jogo

FUTEBOL

- Componente Técnica (Nível introdutório)
 - Receção de bola, remate, condução de bola e passe.
- Componente Tática (Nível introdutório)
 - Desmarcação, marcação e a clara o espaço.
- Aplicação das regras de jogo

Ginástica e Atletismo

GINÁSTICA de SOLO

Nível introdução

- Realização de uma sequência gímnica com os seguintes elementos:

- Cambalhota à frente
- Cambalhota à retaguarda
- Pino
- Avião
- Roda
- Posições de flexibilidade

GINÁSTICA de APARELHOS

Nível introdução

- Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendido.
- Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal.
- Cambalhota à frente no plinto longitudinal.
- Minitrampolim salto em extensão
- Trave baixa: marcha à frente e atrás olhando em frente, marcha na ponta dos pés, meia-volta, em apoio nas pontas dos pés. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.
- Na barra baixa: subida para apoio ventral, balanço atrás, à frente e laterais.

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nível introdução

- Em pares e trios, executam uma coreografia trabalhada com figuras simples onde os alunos vão ter autonomia para escolher figuras que querem trabalhar.

ATLETISMO

Nível introdução

- Corrida de velocidade, corrida de estafetas, salto em comprimento, lançamento do peso e salto em altura.

ORIENTAÇÃO

- Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta.
- Orienta o mapa corretamente
- Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.
- Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem.

Raquetes

BADMÍNTON

- Posição base, serviço, clear, lob e remate

II - APTIDÃO FÍSICA

- Testes de Condição Física: vaivém, abdominais, extensões de braço, senta e alcança e impulsão horizontal.

III - CONHECIMENTOS

- Saber utilizar os métodos e meios de treino mais adequados para desenvolver ou manter diversas capacidades motoras, tendo em conta o seu estilo de vida, garantindo a moderação da intensidade e duração do esforço, respeitando sempre os princípios fundamentais do treino em todas as situações, tornando o exercício físico um ato fundamental na sua rotina.

O Docente: Jorge Ruivo

Anexo 4 – Exemplo Unidade Didática



Departamento de
Ciências do Desporto

2º CICLO DE ESTUDOS

UC: **Estágio Curricular**

UNIDADE DIDÁTICA DE FUTEBOL

Trabalho realizado por: *Jorge Ruivo*

Docente: *Professora Doutora
Sónia Rodrigues*

Campo Maior, 14 de janeiro de 2024

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
FASE DE ANÁLISE	
Módulo 1 – Análise da modalidade de Futebol em estruturas do conhecimento	4
Módulo 2 – Análise das condições de aprendizagem	13
Módulo 3 – Análise dos alunos	15
FASE DAS DECISÕES	
Módulo 4 – Definição, extensão e sequência dos conteúdos	17
Módulo 5 – Definição de Objetivos	19
Módulo 6 – Configuração da Avaliação	21
Módulo 7 – Desenho das atividades de aprendizagem / Criar progressões de ensino	22
FASE DA APLICAÇÃO	
Módulo 8 – Planos de Aula	
Bibliografia consultada	24

INTRODUÇÃO

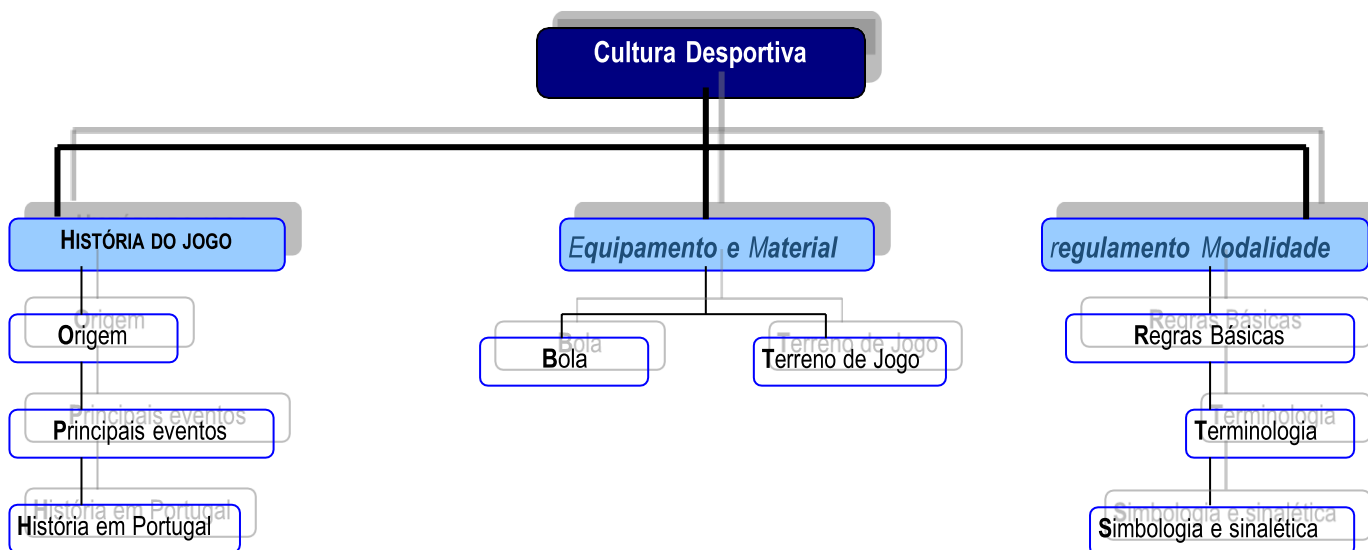
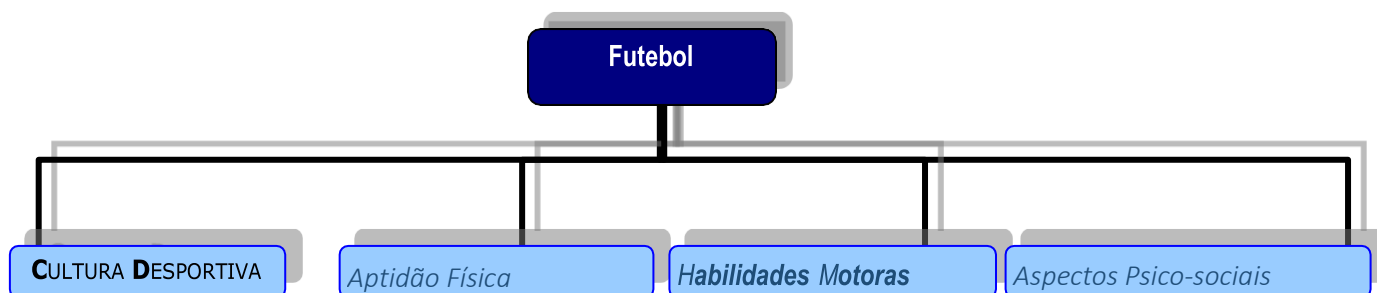
O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), destina-se a alunos do 6º ano de escolaridade, seguindo as orientações do Programa de Educação Física do Ensino Básico.

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

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

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

MÓDULO 1 – ANÁLISE DO FUTEBOL EM ESTRUTURAS DE CONHECIMENTO



Origem e História do Futebol em Portugal

- Na Madeira, em 1875 um jovem estudante britânico deu início aquele que é considerado o primeiro jogo de “foot-ball” em Portugal.
- Em 1888, os irmãos Pinto Bastos trazem para Portugal continental uma bola de couro que viria a dar origem à verdadeira revolução do futebol. Logo no ano seguinte foi feita a primeira disputa de futebol, a 22 de janeiro entre um onze constituído apenas por portugueses e outro onze por apenas ingleses. A partir daí foram criadas inúmeras academias de futebol até ao final do século.
- Nesse mesmo século há o primeiro jogo internacional com uma equipa de futebol nacional, onde se deslocara a Madrid para derrotar o Madrid Football Club em 1907.
- Só entre 1904 e 1908 nasce o Boavista, Sporting, Porto e Benfica.
- A FPF (Federação Portuguesa de Futebol) teve o seu nascimento em 1914, com o seu primeiro presidente Dr. Sá e Oliveira.

Caracterização do Futebol

- O Primeiro objetivo do futebol é marcar golo na baliza da equipa adversária e evitar que a equipa adversária marque golo introduzindo a bola dentro baliza
- O jogo de futebol é composto por duas equipas constituídas por onze jogadores que estão distribuídos da seguinte forma: avançados, defesas, laterais e centrais e guarda-redes. No banco podem estar ainda 7 jogadores suplentes, mas apenas podem ser feitas 3 ou 4 substituições.
- Além dos 22 jogadores em campos, temos também a presença de 4 árbitros, 1 de jogo, que está dentro de campo, 2 assistentes que se deslocam pelas linhas laterais e um 4º arbitro assistente que está de fora.
- O jogo é formado em 2 partes de 45 minutos, 90 minutos no total, no entanto pode ser dado pelo arbitro alguns minutos de compensação caso tenha havido muitas paragens no decorrer do jogo.
- As equipas devem ter equipamentos de cores distintas entre elas e os árbitros.

Regulamento do futebol

Início de jogo

- No início do jogo, a escolha dos campos e do pontapé inicial devem ser feitas com uma moeda. Dessa maneira, o lado favorecido pela sorte tem o direito de escolher o seu próprio campo ou o pontapé inicial. No segundo tempo, as equipes vão trocar os lados do campo e dará reinício a partida a equipa que não iniciou na primeira parte.

Bola em jogo

- A bola está em jogo quando está dentro dos limites do terreno de jogo e nenhuma falta foi marcada. A partida não será interrompida se houver um desvio, seja na barra, poste ou na bandeira de canto.

Pontuação/ golo

- As regras do futebol estipulam que um golo é marcado quando a bola, enquanto em jogo, cruzar completamente a linha da baliza, entre os postes e sob a trave, desde que a equipa marcadora não tenha cometido nenhuma infração às regras o jogo.

Fora de jogo

- Um jogador está fora de jogo quando estiver mais próximo da linha de baliza do adversário, do que a bola e o penúltimo adversário, quando o passe em sua direção foi realizado.

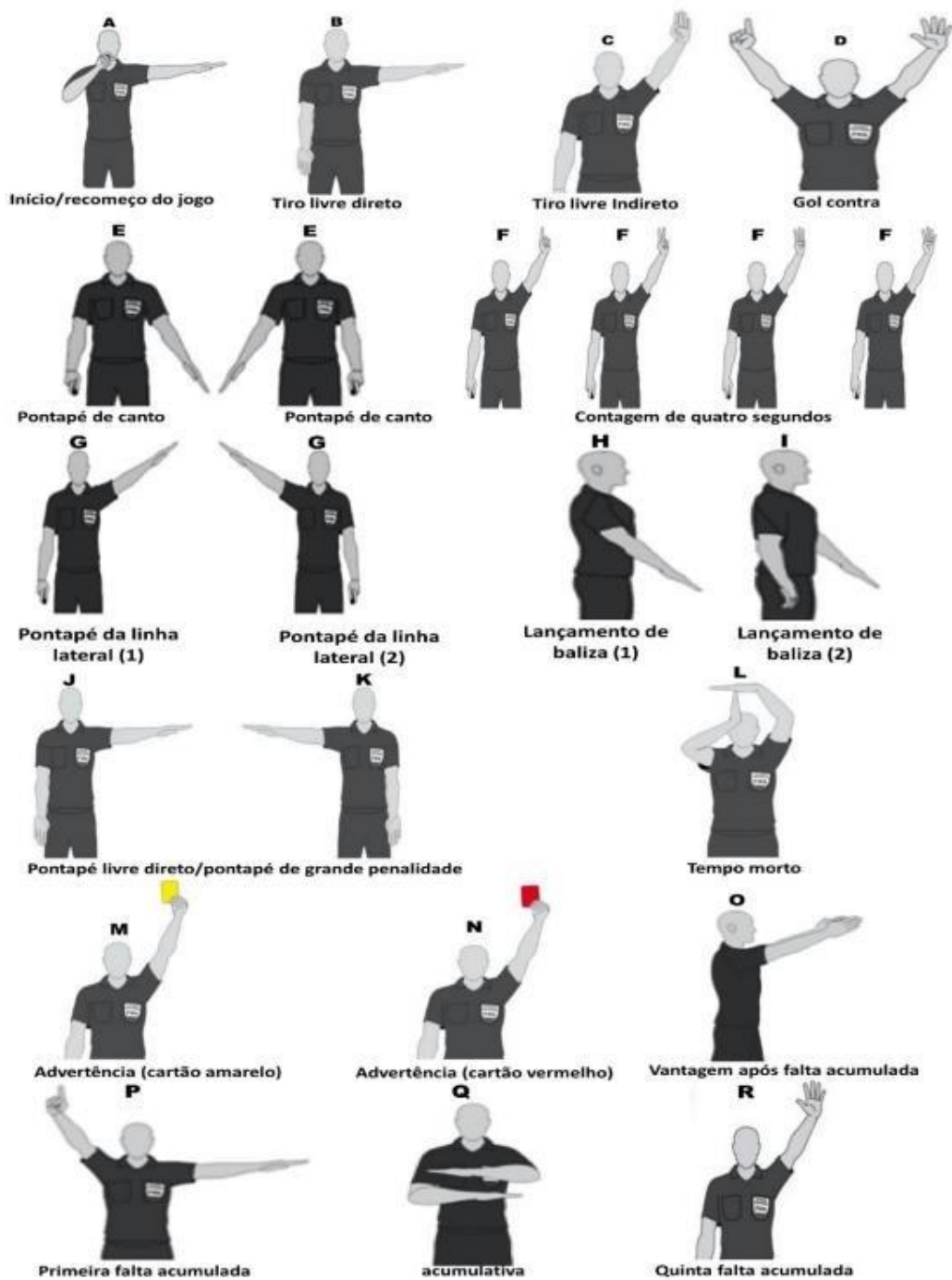
Faltas e Infrações

- Um pontapé livre direto é concedido à equipa adversária se um jogador cometer qualquer uma das seguintes infrações, de uma maneira considerada pelo árbitro como imprudente ou com o uso de força excessiva:
 - Chutar ou tentar chutar um adversário.
 - Obstruir com o corpo adversário.
 - Saltar por cima de um adversário.
 - Acertar um adversário de forma violenta ou perigosa.
 - Bater ou tentar acertar um adversário
 - Empurrar um adversário
 - Dar uma entrada em um adversário, para ganhar a posse da bola, tocando-o primeiro em vez da bola
 - Tocar, deliberadamente, a bola com as mãos (exceto para o guarda-redes na sua área penal)
 - Segurar um adversário
 - Cuspir num adversário
-
- Grande penalidade é marcada quando um jogador comete uma falta dentro da sua própria grande área.
 - É livre indireto concedido à equipa adversaria quando o guarda-redes cometer as seguintes infrações dentro da própria área:
 - Demorar mais de seis segundos para colocar a bola em jogo, depois de segurar com as mãos.
 - Tocar a bola, novamente com as mãos, depois de ter sido colocada em jogo e não tocada por nenhum outro jogador.
 - Pegar a bola com as mãos após o jogador de sua equipa ter passado com os pés.
 - Segurar a bola com as mãos depois de recebê-la diretamente de um lançamento lateral, feito por um companheiro de equipa.

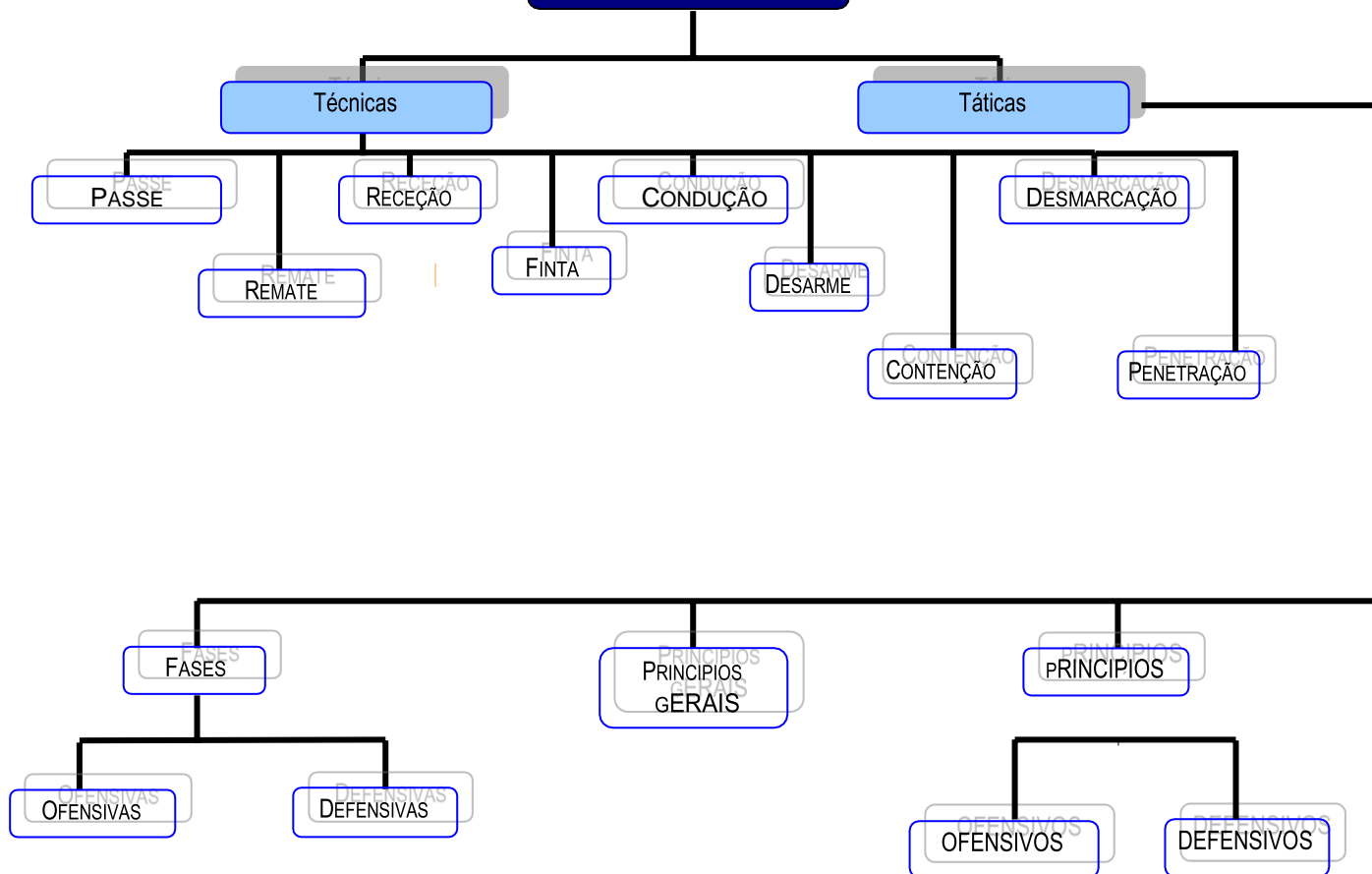
Terreno de jogo e bola

- O terreno de jogo é retangular e é marcado com linhas. As linhas de marcação mais compridas são chamadas de linhas laterais, as duas mais curtas ao fundo do campo, designam-se linhas de baliza. O terreno de jogo é dividido, por uma linha denominada linha de meio campo, em dois meios campos. No centro do campo existe um pequeno ponto no meio da linha de meio campo que é rodeado pelo círculo de meio campo com um raio de 9,15m.-Dimensões: Comprimento das linhas laterais - mínimo de 90m e máximo e 120 m. Largura das linhas de baliza - mínimo de 45m e máximo de 90m. Todas as linhas devem ter a mesma espessura com um máximo de 12cm.
- Para definir a grande área de baliza a que se designa de área de grande penalidade, são marcadas duas linhas perpendiculares à linha de baliza, 16,50m de cada poste, ambas se prolongam numa distância de 16,50m e são unidas por uma linha paralela à linha de baliza. Nesta última área é marcada a zona do pontapé de grande penalidade, a 11m desde o meio da linha que une ambos os postes da baliza. Ainda no exterior desta área, é marcado um arco de círculo de 9,15m de raio, que tem como centro a marca da grande penalidade.
- As balizas, têm que ter entre os postes 7,32m com uma altura de 2,44m até à barra transversal. Ambos (postes e barra) têm de ter a mesma espessura, que não excede os 12cm. A rede deve estar presa aos postes, barra e ao solo. Tanto os postes como a barra devem ser de cor branca.
- As dimensões da bola por faixa etária:
 - Tamanho 5 (adulto/profissional): sub-12 e escalões superiores (a partir dos 12 anos), com 68–70 cm de circunferência
 - Tamanho 4 (juvenil): de sub-8 a sub-12 (dos 8 aos 12 anos), com 63,5–66 cm de circunferência
 - Tamanho 3 (júnior): sub-8 e escalões inferiores (abaixo dos 8 anos), com 58,5–61 cm de circunferência
 - Tamanho 1 (técnica): para todas as idades, sendo ideal para desenvolver o jogo de pés e o controlo de bola, com 46–51 cm de circunferência

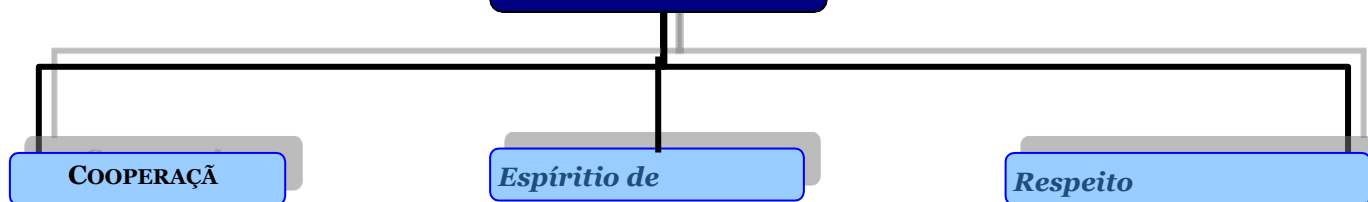
Sinalética do Futebol

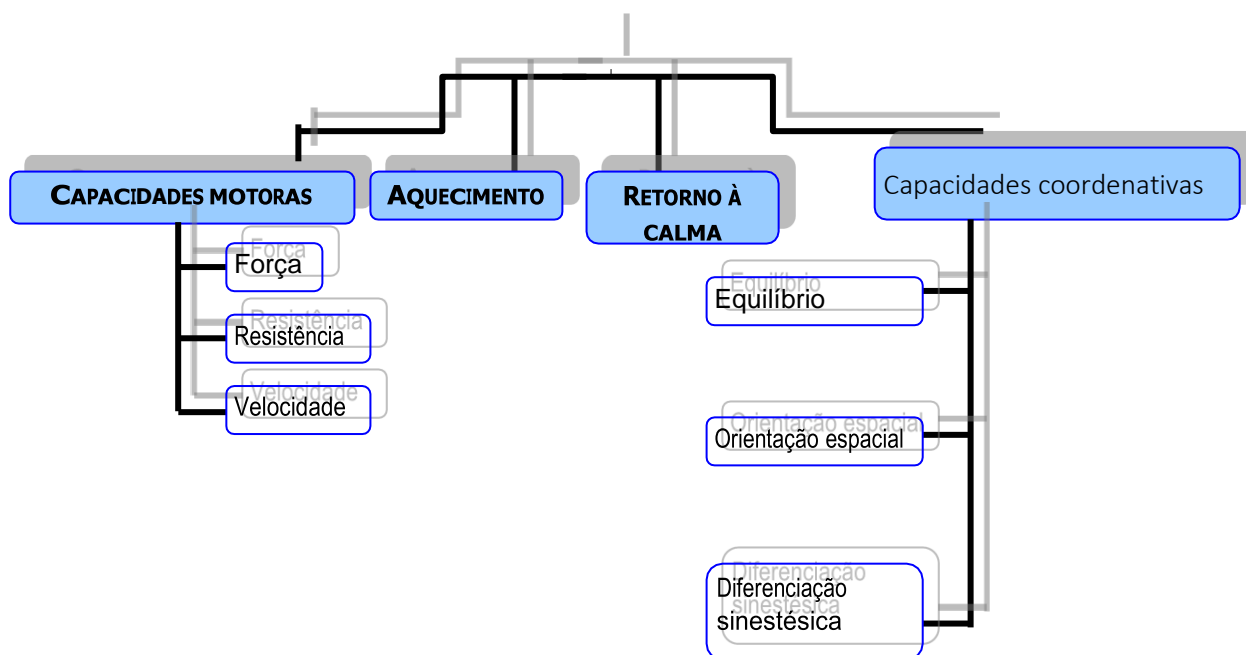


Habilidades Motoras



Conceitos Psico-sociais





Habilidades Motoras - Técnicas

Passe

- Cabeça levantada e olhar dirigido para o local do passe;
- Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- Pé de apoio colocado ao lado da bola e fixar os olhos nesta, para evitar desequilíbrios;
- Tocar a bola com parte interna ou externa do pé, este deve estar perpendicular à direção do passe;
- O peso do corpo deve ser colocado sobre a perna de apoio;
- Controlar a força, de modo a facilitar uma boa recepção do colega;

Finta

- Manter a bola próxima do pé, quando o sujeito se aproxima do adversário;
- Se este for feito para o lado esquerdo, a bola deve ser conduzida pelo pé esquerdo e vice-versa;
- Inclinando o corpo para um dos lados, escolhe um para fazer a finta e assim simular a deslocação nessa direção;
- Mudar de direção rapidamente e acelerar a deslocação

Receção

- Olhar dirigido para a trajetória da bola;
- Tronco inclinado à frente;
- M.I's ligeiramente fletidos
- Deslocamento do pé voltado para fora oferecendo à bola toda a superfície interna do pé (receção com a parte interna).
- Tentar amortecer a bola para dar continuidade às ações ofensivas

Condução

- Utilização da parte interior, exterior ou peito do pé para controlar a bola;
- A condução da bola deve ser feita com o pé condutor apostado ao lado onde se encontra o adversário, fazendo proteção à bola com o corpo;
- Levantar a cabeça e observar rapidamente a situação do jogo e de todos os seus elementos, como o posicionamento dos colegas e adversários;
- Bola sempre perto do pé que a conduz;
- Olhar para a bola, só quando esta é tocada pelo pé;

Remate

- Tronco inclinado para a frente no momento do remate;
- M.I de apoio ligeiramente fletido, colocado ao lado da bola, com o pé orientado para a baliza;
- Extensão do M.I que vai rematar, no contacto com a bola;
- Contactar a bola com uma superfície ampla do pé (parte interna/externa/peito do pé);
- Colocar o pé mais ou menos no centro da bola;
- Dar continuidade a ação depois do batimento;
- Analisar o guarda-redes e perceber qual o espaço vazio;

Desmarcação

- Observar e analisar o movimento do adversário e dos companheiros de equipa;
- Procurar o espaço vazio;
- Manifestar algum tipo de sinal para sinalizar a sua desmarcação a quem tem a posse de bola;
- Constantes movimentações.

Desarme

- M.I's semi fletidos na direção do adversário;
- Observar e analisar o movimento do adversário, colocando-se na linha da bola;
- Reação rápida após os movimentos do adversário;
- Analisar a trajetória da bola e interceptá-la ;

Penetração

- Procurar o espaço vazio;
- Movimentos rápidos e na direção da baliza;

Contenção

- Procurar adversários sem marcação e marcá-lo;
- Defesa homem a homem;
- Defesa à zona;
- Não deixar o adversário sem marcação.

Habilidades Motoras – Táticas

Princípios Gerais

- Evitar a inferioridade numérica;
- Evitar a igualdade numérica;
- Garantir a superioridade numérica.

Princípios Específicos Ofensivos

- Penetração - criar vantagem espacial (espaço no campo) e/ou numérica, atacando o adversário diretamente para a baliza (1x1; 2x2; 4x4; 1x2; 2x3...)
- Cobertura Ofensiva - Apoiar o jogador portador da bola e funcionar como opção de passe e também como primeiro a defender (3x1; 3x2...4x4...);
- Mobilidade - Criar linhas de passe ocupando espaços vazios, variar a zona de campo em que se está para se criar rutura e desequilíbrio da equipa defensiva, mantendo a posse de bola (2x1; 3x2; 3x3; 4x3...);
- Espaço - Estruturar as ações ofensivas coletivamente para aumentar o espaço do ataque de modo a não serem travados pela defesa, quer em largura como em amplitude (3x3; 4x4; 5x5...).

Fase Ofensiva

- A construção de ações ofensivas;
- Criação de situações de finalização;
- Concretização da finalização.

Princípios Específicos Defensivos

- Contenção - Condicionar o jogador que tem a posse de bola, com o objetivo de tempo e espaço (1x0; 1x1; 2x1; 3x1...);
- Cobertura Defensiva - Apoiar o colega que defende diretamente o portador da bola, relacionando-se com a baliza, zona do campo e os adversários (2x2; 3x3...2x3; 3x4...);
- Equilíbrio - Fechar o espaço entre os jogadores da sua equipa, tapar linhas de passe do adversário, marcar espaços e jogadores livres (2x2; 3x3; 4x4...);
- Concentração - Estruturar as ações defensivas coletivamente para dificultar as ações dos adversários, reduzindo-lhes o espaço de mobilidade, tanto em largura como em profundidade (3x3; 4x4; 5x5...).

Fase Defensiva

- Construção de uma defesa segura para impedir as ações ofensivas;
- Impedir situações de finalização;
- Impedir a finalização (proteger a baliza).

Respeito

- Respeito pelos colegas de equipa, adversários, árbitros e professora.

Cooperação

- Ajudar os colegas de turma nos exercícios.

Espírito de Equipa

- Entreajuda entre a equipa.

CAPACIDADES MOTORAS

Velocidade

- Aqui é importante a velocidade de deslocamento, de execução e reação.
- Para isso é trabalho ambos nas aulas em exercícios que os englobem.

FORÇA

- Importante para algumas habilidades motoras como o remate, os passes mais longos, e corridas durante os exercícios e os jogos.
- É trabalhada de forma específica no aquecimento em circuitos de condição física.

Resistência

- É trabalhada a resistência aeróbia e anaeróbia, sempre constantes nos exercícios onde são feitos esforços mais longos e mais curto

CAPACIDADES COORDENATIVAS

Orientação espacial

- Capacidade que o aluno tem de se posicionar corretamente no terreno de jogo.

Equilíbrio

- É fundamental para que o jogador se desloque e execute as habilidades técnicas corretamente recorrentes num jogo de futebol.

Diferenciação sinestésica

- Fundamental para o aluno aprimorar as suas habilidades motoras usadas no futebol.

MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

1. Caracterização Específica da Turma

A Unidade Didática de Futebol apresentada será aplicada a uma turma de 6º ano. A turma é composta por 21 alunos. A turma é composta por 14 alunas do sexo feminino e 7 alunos do sexo masculino e têm idade entre 11 e 13 anos, onde dois alunos pertencem a educação inclusiva sendo um devido a doença Diabetes e outro um caso mais específico com dificuldades a nível cognitivo e motor

2. Apresentação e Descrição do Material

A aula será lecionada no pavilhão. Temos à nossa disposição um campo de Futebol com as dimensões regulares e bancos suecos para que os alunos quando chegarem à aula se sentem ou quando o professor pedir para dar alguma informação ou explicação.

Na tabela apresentada já de seguida, tabela 1, podemos observar as condições e a quantidade do material a que temos acesso.

MATERIAL	Quantidade	Estado de conservação
Bolas de Futebol	20	Bom
Balizas	2	Bom
Cones	32	Bom
Coletes	22	Bom
Cones Altos	17	Bom

Tabela 1 – Material disponível e estado de conservação

3. Medidas de Segurança Específicas

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

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

1. Rotinas Específicas

Os alunos, à hora da aula, deverão estar devidamente equipados. O professor dá 5 minutos de tolerância para quem ainda não estiver equipado. No campo da escola, os alunos após o toque para entrada na aula, vão ter com o professor para este poder iniciar a mesma.

MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS

Nome do aluno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Remata se tem a baliza ao alcance	R	R	N	R	R	N	N	R	R	R	R	R	R	N	N	R	R	R	R	R
Recebe enquadra-se com a baliza	R	N	R	R	R	R	N	R	R	R	R	N	R	R	N	R	N	R	R	N
Coloca-se entre o adversário e a baliza	R	R	R	N	R	R	R	N	R	R	N	R	R	R	R	R	R	R	N	R
Ocupa racionalmente o espaço	R	N	R	R	R	R	R	R	R	R	N	N	R	R	R	R	N	R	R	R
Passa e desmarca-se	R	R	R	R	R	N	R	R	R	R	N	N	R	R	R	R	R	R	N	R
Defende individualmente	R	N	R	R	R	R	R	R	N	R	R	R	R	N	R	R	R	N	R	N
Penetra se tem o corredor livre	R	R	R	N	R	R	N	R	R	R	R	N	R	R	R	R	N	R	R	R
Fecha linhas de passe	R	R	N	N	R	R	N	R	N	R	R	R	R	N	N	R	R	R	R	R
Remata enquadrado com a baliza	R	R	N	R	R	R	R	N	N	R	N	R	R	N	N	R	R	R	R	R
Passa a bola a um colega melhor posicionado	R	R	R	N	R	R	N	R	N	R	R	R	R	N	N	R	R	R	N	N

Cria linhas de passe para o colega	R	R	R	R	R	N	R	R	N	R	R	N	R	R	R	R	N	R	R	R
Após o passe desmarca-se	R	R	N	R	R	R	R	N	R	R	N	R	R	R	N	R	R	N	R	R

R- Realiza com eficácia
N- Não realiza com eficácia

MÓDULO 4 – Determinar a extensão e sequência dos conteúdos

	SEQUÊNCIA	Aulas									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HABILIDADES MOTORAS	Jogo 2x2	AD	T	E	E	E	E	E	C	AS	AS
	Passe	AD	T	E	C	C	C	E	C	C	AS
	Passe curto	AD	T	E	C	C	C	C	C	C	AS
	Passe longo	AD	T	E	C	C	C	C	C	C	AS
	Remate	AD	T	E	C	C	C	C	C	C	AS
	Remate de longe	AD	T	E	C	C	C	C	C	C	AS
	Controlo de bola	AD	T	E	C	C	C	C	C	C	AS
	Ações ofensivas	AD	T	E	C	C	C	C	C	C	AS
	Ações defensivas	AD	T	E	C	C	C	C	C	C	AS
	Posicionamento	AD	T	E	C	C	C	C	C	C	AS

	Contenção	AD	T	T	T	T	E	E	E	E	E	AS
	Desmarcação	AD	T	E	E	E	E	E	E	E	C	AS
	Penetração	AD	E	E	T	T	E	E	E	E	E	AS
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Respeito	AD	T	T	T	T	T	T	T	T	T	AS
	Espírito de Equipa	AD	T	T	T	T	T	T	T	T	T	AS
	Cooperação	AD	T	T	T	T	T	T	T	T	T	AS
APTIDÃO FÍSICA	Velocidade	AD	E	E	E	E	E	T	T	E	E	AS
	Força	AD	E	E	E	E	E	T	T	E	E	AS
	Resistência	AD	T	E	E	E	E	E	E	E	E	AS
	Agilidade	AD	T	E	E	E	E	E	E	E	E	AS

Legenda:

T – Transmissão E – Exercitação C – Consolidação

AD- Avaliação Diagnostica

AS – Avaliação sumativa

MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

FUTEBOL– Nível Introdução

O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes:

1.1 Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade.

1.2 Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação:

1.3 Remata, se tem a baliza ao seu alcance.

1.4 Passa a um companheiro desmarcado.

1.5 Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.

1.6 Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola.

1.7 Na defesa, marca o adversário escolhido.

1.8 Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo., ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.

2. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) receção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.

MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

Situação de Avaliação SUMATIVA:

Configuração da avaliação e resultados da mesma (criar cenário)

AVALIAÇÃO SUMATIVA		AÇÕES OFENSIVAS						AÇÕES DEFENSIVAS			
Nº	Nomes:	Recebe e enquadra-se com a baliza	Passa e desmarca-se	Cria linhas de passe para o colega	Após o passe desmarcar-se	Executa o drible com o olhar dirigido para a frente	Controla e domina o espaço enquanto dribla	Fecha as linhas de passe	Ocupa racionalmente o espaço	Defende individualmente	Coloca-se entre o adversário e a baliza
1	x	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		5- Executa muito Bem 4- Executa Bem 3 – Executa com algumas incorreções 2– Executa com muitas incorreções 1 – Não executa									

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

TRATAMENTO DIDÁCTICO DO CONTEÚDO DE ENSINO:

Progressão – Manipulação do grau de complexidade das tarefas e sequência de apresentação.

Refinamento – Exigência com a qualidade de execução implicando a definição dos elementos de qualidade da resposta. Este refinamento não é só técnico, mas também tácito e passa pela adequada percepção e decisão para a boa execução.

Aplicação de habilidades – criação de situações com o objetivo do rendimento.

Este refinamento não é só técnico, mas também tácito e passa pela adequada percepção e decisão para a boa execução. Aplicação de habilidades – criação de situações com o objetivo de rendimento. Para então o conhecimento e aprendizagem serem veiculados através do jogo, algumas ideias chaves devem estar presentes:

1. Simplificar o jogo em formas modificadas
2. Relação entre as formas jogadas e as formas de jogo
3. Processo de integração das formas de exercitação nas formas de jogo no decurso da instrução

A aprendizagem dos procedimentos técnicos constitui apenas uma parte dos procedimentos necessários para que, em situação de jogo, os praticantes sejam capazes de resolver os problemas que o contexto específico (jogo) lhes coloca. Desde os primeiros momentos da aprendizagem, é conveniente que os praticantes possam assimilar um conjunto de princípios. Estes reportam-se não apenas ao modo como cada um se relaciona com a bola, mas também à forma de comunicar (com os colegas) e contra comunicar (com os adversários) passando a noção de ocupação racional do espaço de jogo. As capacidades de adaptação deverão ser solicitadas e estimuladas em situações ajustadas ao nível de desenvolvimento do praticante e às exigências do jogo.

Aspetos a ter em conta na elaboração dos exercícios:

- **Utilização de exercícios de treino integrado**

Todos os exercícios devem ser elaborados de uma forma global, ou seja, onde o professor consiga abordar todas ou praticamente todas as componentes que vão contribuir para a aprendizagem do aluno. Devemos assim escolher os exercícios mais globais, mas que ao mesmo tempo nos possibilite dirigir para um aspeto mais em específico. Estes exercícios, chamados integrados, possibilitam que através da introdução de pequenas variáveis de execução um mesmo exercício possa ser realizado com diferentes objetivos.

- **Utilização de situações facilitadoras**

Em determinados momentos do exercício devemos proporcionar condições que facilitem de certa forma o sucesso na tarefa. Este fator é importante pois permite aos alunos uma execução melhorada dos gestos técnicos.

Estratégias a utilizar:

- Utilização de pequenos grupos de trabalho
- Oposição
- Competição

Progressões metodológicas

Elementos técnicos

Passe:

1. Parado (2x0)
2. Em deslocamento (2x0)
3. Com oposição (2x1, 3x2)

Controlo de bola:

1. Progressão (sem oposição) – 1x0
2. Progressão (com oposição) – 1x1
3. Mudanças de direção (sem oposição) -1x0
4. Mudanças de direção (com oposição) -1x1

Elementos tácitos:

Ocupação racional do espaço (2x1,3x2, 3x3) Desmarcação (2x2, 3x3)

Defesa individual (2x2, 3x3)

Jogo 5x5 e 7x7, em campo reduzido

Jogo da tomada de decisão: Situações de 3x0, 3x1, 3x2, 3x3 Após receber a bola:

1. Rematar se está em posição de finalização
2. Passar se tem um colega melhor posicionado
3. Joga 1x1

Passe e desmarcação:

1. Sem oposição (2x0)
2. Com defesa passiva (2x1, 2x2, 3x2, 3x3)
3. Com defesa ativa (2x2, 3x3)

Bibliografia

- Jacinto, J; Carvalho, L; Comédias, J; Mira, J (2001), Programa de Educação Física. Ministério da Educação – Departamento do Ensino Secundário.
- SILVA, J. M. G. da. O ENSINO DOS JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS. PERSPECTIVAS E TENDÊNCIAS.

Anexo 5– Exemplo Plano de aula secundário.



NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Agrupamento de Escolas de Campo Maior



Ano letivo 2023/2024

Plano Aula			
Professor: Jorge Ruivo		Data: 13/12/2023	Hora: 10:40
Ano: 12A	Período: 1 Período	Espaço: P1	
Nº da aula: 32	Unidades Didáticas abordadas: Badminton		Duração da aula: 50'
Sumário: Realização de um torneio de Badminton.			
Nº de alunos previstos: 21		Nº de alunos dispensados da componente prática: 0	
Função didática: Jogo formal de Badminton.			
Recursos materiais: Raquetes de badminton, cones sinalizadores, volantes, corda e postes de badminton			
Fichas de trabalho:			
Objetivos da aula: Realização de um torneio formal de Badminton.			

TEMPO		OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DESCRIÇÃO DA TAREFA/ORGANIZAÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS	CRITÉRIOS DE ÊXITO
T	P				
PARTE INICIAL DA AULA					
5'	5'	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos chegam ao pavilhão e é efetuada a chamada; 	<p>Os alunos realizam corrida contínua durante 3 minutos à volta do campo, seguido de uma ativação funcional e acabando com mobilização articular.</p> <p>Autoavaliação Na parte inicial da aula os alunos vão preencher uma ficha de autoavaliação de final de período.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Alunos atentos, participam quando são solicitados Atenção e Concentração Rapidez de execução Coordenação 	
PARTE FUNDAMENTAL DA AULA					
40'	40'	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos executam o circuito de exercícios proposto, mobilizando as principais articulações de forma a predispor-se para a prática de atividade física. 	<p>Torneio Badminton</p> <p>Os alunos vão realizar um torneio de Badminton. Os alunos irão formar quatro grupos, três de cinco elementos e um de seis elementos, separando-se assim cada grupo por um campo. Os alunos vão jogar todos uns contra os outros e apontar as vitórias num papel.</p>	<p>Posição Base</p> <ul style="list-style-type: none"> Colocação no centro do campo (sensivelmente um passo atrás do T). Membros inferiores ligeiramente fletidos, com os pés afastados. Ligeira inclinação do tronco à frente. 	

				<p>Serviço curto</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Colocar um dos apoios à frente, com o peso do corpo sobre o apoio de trás numa posição lateral à rede; ➤ Segurar o volante entre o polegar e o indicador com o membro superior (M.S.) fletido; 	
--	--	--	--	---	--

1



NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
Agrupamento de Escolas de Campo Maior



Ano letivo 2023/2024

				<p>Promover uma trajetória do volante baixa e tensa de forma a cair no campo adversário perto da linha de serviço curto.</p> <p>Serviço longo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Os mesmos aspetos contemplados no serviço curto; ➤ Executar o batimento de baixo para cima, com um movimento explosivo no final do batimento. 	
PARTE FINAL DA AULA					
5'	5'	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos realizam os alongamentos escolhidos pelo professor; 	Os alunos realizam vários alongamentos escolhidos pelo professor no retorno à calma.	<ul style="list-style-type: none"> • Transmitir informação sobre os conteúdos a lecionar na próxima aula; 	

Anexo 6 – Exemplo Reflexão de aula lecionada.

Aula nº20 dia 16/11/2023

Reflexão da aula:

A aula foi, na sua maioria, bastante bem-sucedida. Os alunos demonstraram um alto nível de interesse e participação nas atividades propostas. O aquecimento com jogos pré-desportivos revelou-se particularmente eficaz, proporcionando uma transição fluida para a prática do basquetebol e aumentando o nível de energia e concentração dos estudantes. As técnicas de drible e passe foram bem assimiladas, com a maioria dos alunos a mostrar melhorias significativas no controlo da bola e na comunicação em equipa.

A sessão dedicada à movimentação tática foi essencial para desenvolver a compreensão dos alunos sobre as estratégias de jogo. Muitos conseguiram aplicar as táticas ensinadas de forma eficiente durante o jogo prático, evidenciando uma boa compreensão das formações ofensivas e defensivas. No entanto, alguns alunos tiveram dificuldades em tomar decisões rápidas sob pressão, algo que requer prática contínua.

Um desafio enfrentado foi a gestão do tempo, pois a prática de lançamentos sob pressão demorou mais do que o previsto, reduzindo ligeiramente o tempo destinado ao jogo prático. Para aulas futuras, pretendo ajustar o tempo de cada atividade para assegurar um melhor equilíbrio.

Em conclusão, a aula de basquetebol foi uma experiência enriquecedora tanto para os alunos como para mim, enquanto professor. Foi possível avançar no desenvolvimento das habilidades e estratégias do jogo de uma maneira envolvente e educativa. Para futuras aulas, planeio dedicar mais tempo à prática de situações de jogo sob pressão e à revisão de estratégias táticas, garantindo que todos os alunos possam participar de forma eficaz e melhorar continuamente. Além disso, considerarei estratégias adicionais para apoiar os alunos que enfrentam dificuldades em tomar decisões rápidas, promovendo assim um ambiente de aprendizagem inclusivo e eficaz.

Anexo 7 – Exemplo Grelha de observação

Grelha observação aula: 69 e 70

Dia: 9/04/2024

UD: Atletismo

F. Didática: A. D e Exercitação

Alunos	Corrida. V	Lançamento	Salto C	Lançamento Peso
Ariana	4	4	4	3
Beatriz Sabino	3	3	3	3
Beatriz V.	4	3	4	3
Carminho	4	4	4	3
Clara	4	3	3	3
Guilherme	3	3	3	3
Inês	4	3	3	3
Ivan	3	4	3	3
Jerónimo	5	5	5	4
João	5	5	5	4
Madalena	5	4	4	3
Maria R.	4	4	3	3
Maria M.	4	3	3	3
Maria C.	4	3	3	3
Margarida	3	3	3	3
Marta	4	3	3	3
Martins	-	-	-	-
Matilde	4	3	3	3
Miguel C.	4	4	3	3
Miguel T.	5	5	5	4
Patrícia V.	4	4	4	3

Crítérios de Avaliação	Classificação
Não Realiza	1
Executa com muitas incorreções	2
Executa com algumas incorreções	3
Executa bem	4
Executa muito bem	5

Observações: Faltou o Martins, em termos de comportamento não houve casos relevantes de registo.

Anexo 8 - Cartazes das atividades desenvolvidas.

deem
agrupamento de escolas
campo maior
REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

escola
Saudável

UICC - Union for International Cancer Control

CIÊNCIA NA RAJA

CLUBE CIÊNCIA VIVA NA ESCOLA

GRUPOS DISCIPLINARES DE EDUCAÇÃO FÍSICA (260 E 620)

CAMPO MAIOR PARTICIPA!

DESAFIO 5 Km

O que está por detrás da iniciativa?

O cancro afeta todas as pessoas. Mas, nem todos têm acesso aos cuidados de que necessitam. Vamos mudar isto! Juntos, vamos chamar a atenção para a necessidade de garantirmos "cuidados mais justos" para todos. Queremos que esta ideia dê a volta ao mundo!

Está pronto? É fácil:

1. Equipe-se com roupa adequada à prática desportiva;
2. Realize a sua atividade física, contabilizando 5 quilómetros – certifique-se que adapta a prática à sua condição física (não tem de ser tudo num dia!). Lembre-se que pode ser a pedalar, nadar, correr ou caminhar!
3. Tire uma fotografia ou faça um vídeo. Se preferir, registe a sua atividade numa App de monitorização da atividade física;
4. Publique a sua conquista na forma de um vídeo ou uma simples fotografia nas redes sociais. Marque 5 amigos para os desafiar e darem continuidade ao desafio 5Km.
5. Ao partilhar nas redes sociais use o *hashtag* #LPCCdesafio5km

DE 28 DE JANEIRO A 11 DE FEVEREIRO

**Dia Mundial do Cancro
Desafio 5Km**

5k

Sabia que...?

Até 50% dos casos de cancro podem ser prevenidos pela adoção de um estilo de vida saudável.

O cancro é a segunda causa de morte em todo o mundo.

JUNTOS VAMOS DAR A VOLTA AO MUNDO!

III Mundialito de Futebol de 5

22 DE MARÇO DE 2024



ESCOLA SECUNDÁRIA
DE CAMPO MAIOR

III Mundialito de Futebol de 5

22 DE MARÇO DE 2024

ESCOLA SECUNDÁRIA DE CAMPO MAIOR INFORMAÇÕES:

- . CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS: 7 ELEMENTOS OBRIGATÓRIOS, QUE PODEM SER DE TURMAS DIFERENTES, MAS DO MESMO CICLO DE ENSINO. DE ENTRE OS ELEMENTOS DA EQUIPA, UM TERÁ DE SER DESIGNADO DE CAPITÃO/ÁRBITRO.
- . ALUNOS COM MAIS DE 3 PARTICIPAÇÕES DISCIPLINARES OU 1 PARTICIPAÇÃO DISCIPLINAR COM MEDIDA DE SUSPENSÃO, NÃO SE PODEM INSCREVER.
- . CADA EQUIPA IRÁ REPRESENTAR UM PAÍS, DE LÍNGUA PORTUGUESA, INGLESA OU ESPANHOLA , A ESCOLHER NO ATO DA INSCRIÇÃO
- . AS EQUIPAS DEVEM ARRANJAR T-SHIRTS BRANCAS, PARA PINTAR COM AS CORES DO PAÍS QUE ADOTAREM, DATA DA ATIVIDADE A DIVULGAR POSTERIORMENTE
- . INSCREVE-TE JUNTO AO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA , ATÉ DIA 8 DE MARÇO.

Anexo 9 – Ficha de Recolha de dados FMS

Ficha de recolha de dados:

Functional Movement Screen

Scoring Test

Nome:

Data:

Tel:

Peso:

Altura:

Idade:

Género:

Membro dominante:

Teste		Raw score	Final score	Comentários
Deep Squat				
Hurdle Step	D			
	E			
Inline Lunge	D			
	E			
Shoulder mobility	D			
	E			
Active Straight-Leg Raise	D			
	E			
Rotary Stability	D			
	E			
Trunk Stability Pushup				