

**Relatório de Estágio Pedagógico Escola  
Básica e Secundária Padre Manuel Álvares  
A prática do Mindfulness no Retorno à Calma na  
Educação Física**

**Versão Final Após de Defesa**

**Rosa Maria da Silva**

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 Felipe Matos Moreira Carvalho da Costa  
Co-orientador: Prof. José Miguel Ferreira

**junho de 2024**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Rosa Maria da Silva, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12603 do 2ºCiclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de 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 05 /08 /2024

Assinatura

Rosa Silva



## **Agradecimentos**

A mim, sempre!

Um agradecimento à minha família, em especial às minhas irmãs, Rita e Felícia, por todo o apoio, carinho e orientação. Sem dúvida ter-vos é um lindo presente da vida.

À minha mãe que sempre me mostrou a importância da força e do não desistir, em dias difíceis as suas palavras levavam-me mais adiante.

Aos meus amigos e amigas pela amizade, pelo carinho e pelas palavras de coragem nos momentos mais difíceis.

Ao meu Orientador Científico, Professor Doutor Aldo Costa, por toda a disponibilidades e apoio durante este percurso.

Ao meu Orientador Cooperante, Miguel Ferreira, pela supervisão e orientação, mas acima de tudo pela amizade, que contribuiu, em muito, para a minha formação enquanto profissional.

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

A todo o pessoal não docente da Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares, especialmente à Betty pela atenção, gentileza e boa disposição.

Por último, a todos os alunos que tive o privilégio de me cruzar e que contribuíram de forma única para o meu processo de aprendizagem e desenvolvimento tanto pessoal como profissional.

De coração, muito obrigada!!



## **Resumo**

O presente documento foi elaborado no âmbito da unidade curricular do Estágio Pedagógico, inserido no 2º ciclo de estudos, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. A prática de ensino supervisionada decorreu na Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares, no ano letivo 2023/2024.

O Relatório de Estágio encontra-se dividido em dois capítulos e pretende relatar as aprendizagens e experiências ocorridas durante os três períodos do ano letivo. O primeiro capítulo, “Intervenção Pedagógica”, debruça-se em três tópicos principais relacionados à instituição de ensino, nomeadamente à organização e gestão do ensino e aprendizagem, ao 3º ciclo do ensino básico e secundário regular e, por fim à participação na escola e relação com a comunidade. Dentro destes grandes tópicos, destacam-se temáticas como, o desporto escolar, à assessoria à direção de turma, à participação na escola e integração com o meio. O segundo capítulo, “Investigação e Inovação Pedagógica”, refere-se a um projeto de investigação onde se procurou investigar os efeitos da prática do Mindfulness no retorno à calma, na aula de educação física. Os resultados obtidos permitiram concluir que a intervenção foi significativamente positiva comparando o antes e o depois através do Questionário de Cinco Facetas de Mindfulness.

### **Palavras-chave**

Estágio Pedagógico; Educação Física; Mindfulness.



## **Abstract**

This document was prepared within the scope of the Pedagogical Internship curricular unit, inserted in the 2nd cycle of studies, with a view to obtaining a Master's degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education at the University of Beira Interior. The supervised teaching practice took place at Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares in the academic year 2023/2024.

The Internship Report is divided into two chapters to report the learning and experiences that occurred during the three periods of the academic year. The first chapter, "Pedagogical Intervention", focuses on three main topics related to the educational institution, namely the organization and management of teaching and learning, the 3rd cycle of regular basic and secondary education and, finally, participation in school and relationship with the community. Within these major topics, themes such as school sports, assistance to class management, participation in school and integration with the environment stand out. The second, "Research and Pedagogical Innovation", refers to a research project where we sought to investigate the effects of practicing Mindfulness on returning to calm, in physical education classes. The results obtained allowed us to conclude that the intervention was significantly positive comparing the before and after using the Five Facets of Mindfulness Questionnaire.

## **Keywords**

Pedagogical Internship; Physical Education; Mindfulness.



# Índice

Resumo.....	vii
Abstract .....	ix
Keywords.....	ix
Lista de Tabelas.....	xiv
Lista de Acrónimos.....	xvii
Capítulo 1- INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	19
1.Introdução .....	19
2. Contextualização .....	19
2.1 A Escola.....	20
2.2 Grupo de Educação Física.....	2
2.3 Professora estagiária .....	22
3. Intervenção.....	24
<b>3.1. Área I– Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....</b>	<b>25</b>
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	25
3.1.1.2. Planeamento .....	27
3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem.....	28
3.1.1.4. Avaliação .....	29
<b>3.1.2.3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário Regular .....</b>	<b>31</b>
3.1.2.1. Princípios Base.....	31
3.1.2.2. Planeamento .....	33
3.1.2.3. Ensino-Aprendizagem .....	34
3.1.2.4. Avaliação .....	38
<b>3.1.Área II - Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....</b>	<b>41</b>
3.2.1. Desporto Escolar.....	41
3.2.2. Intervenção na Escola .....	42
3.3.3. Direção de Turma.....	45
3.3.4. Integração com o Meio.....	46
<b>3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional .....</b>	<b>48</b>
<b>4. Reflexão Final .....</b>	<b>49</b>
<b>5. Referências Bibliográficas.....</b>	<b>51</b>
CAPÍTULO 2- INVESTIGAÇÃO PEDAGÓGICA.....	53
<b>1.Introdução.....</b>	<b>53</b>
<b>2. Metodologia .....</b>	<b>57</b>
2.1. Participantes.....	57
2.2. Procedimentos.....	58

2.3 Análise e Tratamentos de dados.....	59
<b>3.Resultados .....</b>	<b>60</b>
<b>4.Discussão.....</b>	<b>64</b>
<b>5.Conclusão. ....</b>	<b>66</b>
<b>6.Referências Bibliográficas.....</b>	<b>68</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>70</b>



## **Lista de Tabelas**

**Tabela 1-** Grelha de avaliação aplicada no 7º ano de escolaridade.

**Tabela 2-** Fórmulas para o cálculo das 5 facetas do *mindfulness* – adaptado Pinto Gouveia, et al., (2007).

**Tabela 3-** Estatística Descritiva das 5 facetas do Mindfulness (antes versus depois)

**Tabela 4-** Teste de Wilcoxon

**Tabela 5-** Estatística de Confiabilidade ( Valor Geral) de Alfa de Cronbach

**Tabela 6-** Estatísticas de item-total (item a item) de Alfa de Cronbach

**Tabela 7-** Correlação de *Spearman* das 5 facetas antes e depois da prática de *mindfulness*





## **Lista de Acrónimos**

**AE-** Aprendizagens Essenciais

**EP-** Estágio Pedagógico

**PA-** Plano Anual

**PDA-** Plano de Aula

**QCFM-** Questionário Cinco Facetas de Mindfulness

**UBI-** Universidade da Beira Interior

**UD-** Unidade Didática

**EE-** Encarregados de Educação

**DT-** Diretor de Turma



# Capítulo 1- INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

## 1. Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico (EP) do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI). Neste, descreve-se na generalidade toda a experiência ao longo do estágio pedagógico que foi realizado na Escola Básica Secundária Padre Manuel Álvares ao longo do ano letivo 2023/2024.

O EP é o resultado de todo o conhecimento e formação adquirida ao longo do mestrado, sendo que nesta fase é nos dada a possibilidade de adquirir na prática o que foi desenvolvido e transmitido ao longo do primeiro ano de mestrado. Segundo Carvalhinho e Rodrigues (2004), o estágio pedagógico “corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores” que através de um combinado de experiências vividas ao longo do seu processo “tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados” (Carvalhinho & Rodrigues, 2004, p.111). Neste ano de estágio é dada a oportunidade de lecionar aulas de Educação Física com a supervisão de um orientador cooperante já pertencente à escola que acolhe o estagiário - um profissional educacional com uma vasta experiência na área - para além do suporte de um orientador científico pertencente à Universidade da Beira Interior.

Nesta circunstância surge o relatório de estágio um documento que pretende relatar as vastas experiências ao longo da prática pedagógica, expondo-as de forma crítica, clara e objetiva de todo o trabalho efetuado durante deste ano letivo. O relatório deve ser visto como um documento inicial da carreira docente, como um instrumento para melhorar as futuras intervenções, como um instrumento de continuidade dirigido não só para o presente, mas também para o futuro.

## 2. Contextualização

Neste ponto será apresentada a contextualização da entidade escolar onde foi concretizado o estágio pedagógico. Desta forma, a Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares, situada na cidade da Ribeira Brava, na Região Autónoma da Madeira, foi o local de realização do estágio. A caracterização e descrição das

atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo 2023/2024 pela professora estagiária serão expostas posteriormente.

## **2.1 A Escola**

O Externato de Bento, no passado, foi a primeira instituição de ensino preparatório e secundário na Ribeira Brava. Localizado no centro da ex-vila, atualmente consagrada cidade, era uma antiga casa que tinha seis salas de aula, um gabinete e secretaria, com um grupo limitado de professores, sendo que fechou as portas no ano de 1973.

No mesmo ano, a 14 de outubro, surgiu a Escola Preparatória Padre Manuel Álvares na Vila da Ribeira Brava, tendo como diretor o Professor Francisco Simões. Inicialmente, a escola enfrentou várias dificuldades, como a falta de instalações adequadas, equipamentos, professores e funcionários. As aulas eram concretizadas ao ar livre, em espaços abertos, onde toda a vila era um ambiente de aprendizagem.

À posteriori, foram construídos edifícios para a escola, incluindo uma sala dos professores, secretaria, sala de trabalhos manuais, papelaria, gabinete e laboratório.

Somente na década de 70, nomeadamente em 1973, a escola adotou oficialmente o nome Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares (EBSPMA), de acordo com a portaria nº 664/73 de 4 de outubro, iniciando oficialmente as atividades no ano letivo de 1973-1974.

A instituição inspirou-se pela obra de Richard Bach, "Fernão Capelo Gaivota", adotando o lema "voar mais alto, saber mais e ir mais longe", destacando a busca pelo conhecimento e superação.

Atualmente, a escola oferece ensino básico (2º e 3º ciclos), ensino secundário e ensino recorrente a 1184 alunos, mais concretamente 254 alunos no 2º ciclo, 407 alunos no 3º ciclo e por fim, 444 alunos no ensino secundário.

A Escola apresenta-se com dois espaços que constituem o estabelecimento de ensino: a “sede” localizada no centro da cidade da Ribeira Brava e o “polo” localizado na freguesia do Campanário. No primeiro, situam-se o funcionamento do Conselho Executivo, Assessoria, Diretores de Turma, Serviços de Psicologia e Orientação, Secção de Formação de Pessoal Docente e Não Docente, Técnicos da Educação Especial, Serviços Administrativos, Reprografia/Papelaria, Cantina, Bar

dos Alunos, Biblioteca, sala de Sessões, sala de Professores, Arquivo e salas de aula. No segundo, também com serviços e /ou espaços, nomeadamente Anfiteatro; Biblioteca; Polidesportivo; Ginásio, bar e cantina, Atelier de Aprendizagem e salas de aula.

As recentes obras de construção, requalificação e modernização proporcionaram à comunidade escolar melhores condições de conforto e trabalho. De referir que a construção da nova escola não dissolveu a questão dos alunos terem de se deslocar cerca de 500 metros para realizarem as aulas de Educação Física, uma vez que as mesmas são e continuarão a ser lecionadas no Pavilhão Gimnodesportivo, cedido pelo Instituto do Desporto da Região Autónoma da Madeira, no campo de futebol e no polidesportivo, cedidos pelo Município da Ribeira Brava.

A escola oferece cursos de diferentes áreas para o ensino secundário, incluindo ciências e tecnologias, ciências socioeconómicas, línguas e humanidades, bem como cursos tecnológicos orientados para estudos posteriores ou entrada direto no mercado de trabalho.

No que toca a desafios como desmotivação, abstenção, autoestima baixa e expectativas reduzidas em relação ao aprendizado e futuro, a escola oferece percursos curriculares alternativos e cursos de educação e formação para alunos do 2º e 3º ciclos do ensino básico e ensino secundário.

A educação especial também é uma das grandes preocupações e investimentos, proporcionando serviços para alunos com necessidades educativas especiais em colaboração com professores de ensino especial, o Conselho de Turma e o Gabinete de Psicologia.

Para além das atividades académicas, a escola promove projetos e clubes de enriquecimento curricular, como filosofia, saúde, sexualidade, arte, teatro, comunicação, xadrez, vídeo, entre outros.

A Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares atua nos turnos diurno e noturno, tendo uma Associação de Alunos e uma Associação de Pais para reforçar as relações entre a comunidade educativa, incluindo docentes, alunos e funcionários.

## **2.2 Grupo de Educação Física**

Durante o ano letivo 2023/2024 o Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) foi composto por 26 professores de Educação Física (EF), incluído os dois

grupos profissionais (620 e 260), e conta ainda com uma professora estagiária vinda da Universidade da Beira Interior (UBI).

Dentro do grupo existem professores responsáveis por realizar a divisão dos espaços desportivos pelos distintos horários de aulas e responsáveis em realizar o mapa de rotações de espaços, assim como criar o horário de treinos dos grupos-equipas do Desporto Escolar (DE). É ainda da responsabilidade do grupo a organização e realização de outros eventos desportivos ao nível escolar, como por exemplo a atividade Frente-Mar, o Corta-Mato escolar, *Trail*-Escolar caminhadas na Natureza, atividades de divulgação de modalidades do DE.

Relativamente ao planeamento das aulas de Educação Física, o GDEF utiliza e sugere as diretrizes do Programa de Educação Física ajustando este às capacidades e necessidades da turma e do ano de escolaridade em questão. Quanto à metodologia de avaliação utilizado para a aptidão física, a escola elegeu os testes do *FitEscola* nomeadamente, o teste do vaivém, o teste de força de braços e teste da prancha, os testes de flexibilidade e salto horizontal.

O grupo reúne-se duas vezes por período letivo, de forma a discutir assuntos relevantes para a comunidade escolar assim como, atividades futuras no âmbito desportivo. De forma generalizada, é um grupo onde os valores da cooperação, companheirismo e ajuda reinam nos mais diversos eventos e/ou atividades na Região Autónoma da Madeira.

### **2.3 Professora estagiária**

No âmbito da Educação Física, os estágios “precisam ser vistos como um importante momento de aquisição de conhecimentos, valorizando os saberes teóricos e da prática no processo de formação profissional na área” (Ramos, 2007, p.30).

O EP está inserido no segundo ano do segundo ciclo do Mestrado em Ensino da Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário, constituindo uma etapa fundamental para a integração dos estudantes na realidade profissional. Essa integração é facilitada pela colaboração de dois tipos de professores orientadores: um orientador científico da Universidade da Beira Interior (UBI) e um orientador cooperante. Estes desempenham papéis complementares ao auxiliar os estudantes numa transição mais suave para o ambiente escolar, bem como ao capacitar o desenvolvimento das competências e habilidades cruciais para uma atuação eficaz na profissão de professor de Educação Física.

Ao longo do período de estágio, os estudantes são encorajados a assumir a função de professores de Educação Física. A atuação é realizada sob a orientação e apoio do professor orientador cooperante. Esta abordagem não apenas promove uma experiência de ensino prática, mas também fomenta uma análise crítica e reflexiva após cada situação de ensino. Essas discussões e compartilhamento de experiências com colegas e orientadores possibilitam uma adaptação contínua das práticas de ensino, contribuindo significativamente para o crescimento e aprimoramento dos estudantes enquanto futuros professores de Educação Física. Além disso, essa exposição diversificada pode prepará-los para eventuais funções como treinadores de equipas desportivas escolares ou diretores de turma.

Um elemento adicional do programa é a participação dos estudantes em um projeto de investigação. A pesquisa tem como objetivo aprofundar a compreensão da realidade da Educação Física nas escolas, identificando as suas necessidades atuais. O projeto é estruturado com base nas demandas e desafios apresentados pela própria escola, bem como nas questões que afetam a Educação Física na contemporaneidade. Através desta investigação, os estudantes são incentivados a considerar abordagens inovadoras para enfrentar os problemas existentes, contribuindo assim para o progresso contínuo da qualidade da Educação Física no ambiente escolar.

Assim sendo e passando para uma pequena biografia sobre mim mesma, enquanto estagiária, considero-me desde cedo uma apaixonada pela prática de Educação Física. Tendo estado envolvida no decorrer de todos os anos de escolaridade no Desporto Escolar e em atividades neste âmbito, sendo de grosso modo empenhada e apaixonada pela disciplina. Aquando do fim do ensino secundário optei por seguir essa paixão e portanto ingressei no curso de Ciências do Desporto, um curso que sem dúvida alguma me desafiou em todos os sentidos. Com o decorrer dos anos, mais especificamente com o estágio no fim da licenciatura, apercebi-me o quanto gostava de ser professora e do papel importante e marcante que temos no decorrer do ano letivo.

Portanto, candidatei-me ao mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, que frequento até os dias de hoje. Um mestrado que sem dúvida mostrou-me como o ensino é a chave para o conhecimento e desenvolvimento do aluno como um ser social capaz de refletir e intervir de forma crítica e positiva no ambiente em que está inserido.

Em consonância, com o Regulamento de Estágio Pedagógico (2023/2024) do 2.º ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

da Universidade da Beira Interior (UBI), artigo 2.º, os objetivos primordiais para um professor estagiário passam por:

- Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência;
- Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem;
- Desenvolver a capacidade de adquirir novos conhecimentos e de reflexão acerca da organização e o funcionamento da disciplina de Educação Física, da Escola e do Sistema Educativo;
- A integração progressiva e orientada do estagiário na comunidade escolar como docente e ativo nas atividades desenvolvidas no estabelecimento de ensino.

### **3. Intervenção**

Esta secção divide-se em três grandes partes onde são descritas as atividades principais desenvolvidas ao longo do Estágio Pedagógico na Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares: na “organização e gestão do ensino e da aprendizagem”, na “participação na Escola e na relação com a comunidade”, e no “desenvolvimento profissional”.

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

Ao longo deste tópico será exposto todo o processo de ensino e aprendizagem que foi efetuado com a turma do 5ºA. Será realizado um resumo com alguns detalhes de todo o processo de organização, planeamento, intervenção, operacionalização e avaliação que foi realizado ao longo do ano letivo 2023/2024.

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

A EBSPMA, e em particular o professor titular de educação física do 5º A, permitiram a concretização da intervenção prática no 2º ciclo de ensino. Assim sendo, sucedeu-se uma aula de observação e duas aulas práticas onde foi abordada a modalidade de basquetebol.

A turma de modo geral caracteriza-se por 16 alunos, mais concretamente com 5 rapazes e 11 raparigas. O grupo de alunos apresenta-se com níveis de satisfação bem no empenhos e na envolvimento nas aulas, em conversa com o professor titular desta turma, este referiu que são alunos acima de tudo autónomos nas atividades das aulas e que tornavam fácil a lecionação. Posto isto, ao longo da intervenção os alunos mostraram-se interessados nos exercícios, realizando questões, sendo proativos e atentos aquando da explicação.

#### **3.1.1.1. Princípios Base**

A Educação Física tem um papel fundamental na evolução integral do aluno, contribuindo para o seu desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo, além de estimular a prática de um estilo de vida saudável, a socialização, o espírito de equipa e a prática desportiva (Ferraz et al., 2021).

Assim sendo e tendo em conta o Decreto-Lei nº139/2012, de 5 de julho, os programas das disciplinas e âmbitos curriculares disciplinares, bem como as metas curriculares a atingir são tidas como bases para a obtenção dos conhecimentos e capacidades a adquirir e a desenvolver pelos alunos de cada nível e de cada ciclo de ensino.

Neste contexto, as ações implementadas priorizaram: o aumento da autonomia das escolas na gestão e aplicação do currículo por ano ou ciclo; uma maior flexibilidade na escolha das ofertas formativas, permitindo às escolas desenvolver os seus próprios projetos, contribuindo e otimizando os seus recursos materiais e humanos; atualização da estrutura curricular, principalmente por meio da redução de um currículo disperso, e por um acompanhamento mais eficaz dos alunos, com melhorias na avaliação e na identificação das dificuldades do mesmo. Também é importante mencionar que o decreto acima promoveu um maior rigor na avaliação, com os resultados escolares no 2.º Ciclo sendo expressos numa escala de avaliação compreendida entre 1 a 5 valores em todas as disciplinas. Neste aspeto, destaca-se o fortalecimento da educação para a cidadania e a integração das tecnologias de informação e comunicação nas diferentes componentes curriculares.

Neste âmbito, de acordo com o Decreto-Lei nº55/2018 de 6 de julho, as Aprendizagens Essenciais (AE) são entendidas como um conjunto comum de conhecimentos a ser adquiridos, reconhecidos como conteúdos de conhecimento disciplinar estruturado, essenciais, relevantes e significativos, bem como de habilidades e atitudes a serem desenvolvidas obrigatoriamente por todos os alunos em cada área disciplinar ou disciplina, tendo como referência o ano letivo ou de formação (Ministério da Educação, 2018).

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (EF), organizadas do 1.º ao 12.º ano de escolaridade, têm como principais referências os Programas de EF e outros documentos curriculares elaborados (Despacho n.º 5908/2017, de 5 de julho). No 2.º Ciclo do Ensino Básico, o objetivo é dar continuidade ao conhecimento adquirido no 1.º Ciclo, considerando as três áreas de extensão da EF – Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física. No 5.º ano de escolaridade, revisita-se o fundamental das aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, aprimorando competências já aprendidas e assegurando uma abordagem eficaz para o 2.º Ciclo, que são consolidados no 6.º ano de escolaridade, garantindo as bases para o desenvolvimento subsequente no 3.º Ciclo (Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho).

No que se refere às AE previstas para a disciplina de Educação Física e especificamente, para o 5.º ano de escolaridade, dado que é um processo de desenvolvimento contínuo e está associado à aquisição e transferência de conhecimentos e habilidades necessários para o ano letivo seguinte, encontra-se destinado, para o 5.ºA, a operacionalização das aprendizagens essenciais em 4 matérias de ensino, sendo elas uma modalidade coletiva (Basquetebol, Futebol,

Andebol, Voleibol), uma subárea da Ginástica (solo, aparelhos ou rítmica) e duas modalidades a selecionar pelo professor da disciplina, de entre as seguintes: Atletismo, Raquetes, Patinagem, Outra. Para além disto, devem ser garantidas aos alunos as áreas da aptidão física, nomeadamente aptidão muscular e aptidão aeróbia, e a dos conhecimentos previstos para este ciclo de ensino, a qual relaciona a identificação das diversas capacidades físicas com as adaptações do organismo durante a prática de Atividade Física.

### **3.1.1.2. Planeamento**

Segundo Castro (2011), pode se considerar o planeamento como um método de previsão, organização e orientação do processo de ensino e aprendizagem, construído de forma a apoiar a componente didática-metodológica tornando os objetivos traçados pelo docente tangíveis. Assim sendo, o planeamento demonstra-se, numa abordagem inicial, fundamental para definir e concretizar objetivos em três níveis de planeamento, mais concretamente a nível macro, meso e micro, ou seja, plano de aula (PA) unidades didáticas (UD) e o plano de aula (PDA).

O planeamento anual, na componente prática, é uma proposta de trabalho da componente curricular para o ano letivo em vigor, específica para cada turma. De modo geral, este está dividido em três períodos letivos, onde são distribuídos as diferentes UD, expressas no documento orientador das aprendizagens essenciais (AE), pelas aulas do calendário escolar do presente ano letivo em curso.

No concerne à intervenção pedagógica com a turma do 5<sup>o</sup>A, a mesma só ocorreu no 3<sup>o</sup> período letivo com 1 aula de observação e 2 aulas de 90 minutos, sendo assim, possível a elaboração e posterior implementação de um PDA, dispensando assim a construção do PA e da UD para a modalidade em questão, devido a impossibilidade de estender o tempo de lecionação. Tendo em conta o acima descrito, o professor titular da turma, antes da intervenção concedeu informações sobre a turma e sobre os conteúdos a introduzir na aula seguinte, bem como o espaço de aula e o material disponível para a realização de aula de basquetebol.

Posteriormente, o PDA foi elaborado tendo em conta a análise da aula de observação anteriormente feita, que após a recolha de informações permitiu direcionar o planeamento em função do número de alunos da turma e do nível geral dos discentes na modalidade a realizar. Procurou-se elaborar um plano progressivo,

com tarefas direcionadas para a situação de jogo, uma vez que, foi uma das dificuldades que o professor titular informou.

### **3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem**

O processo de ensino aprendizagem baseia-se na transmissão de conhecimentos do professor para o aluno, onde o agente educacional estabelece objetivos de aprendizagem a ser atingidos e adquirir, desenvolvendo para esse efeito, recursos pedagógicos e estratégias de ensino aprendizagem (Munna e Kalam, 2021).

No ano de escolaridade em que esta turma apresenta-se, reconhecesse a importância de utilizar estratégias pedagógicas que visam ir de encontro ao 5º ano de escolaridade, com vista na promoção de um processo de ensino aprendizagem eficiente e adaptado à turma. Por isso, deve ter-se em consideração três componentes ao longo da lecionação, especificamente a instrução e demonstração do exercício, a gestão e organização da aula e a forma de estar durante toda a lecionação de aula.

No que diz respeito à instrução/transmissão de informação, ao longo da aula, foi escolhido um vocabulário mais simples e de rápida compreensão, como forma da turma interpretar as tarefas rapidamente, sem perder tempo de aula em repetições e/ou dúvidas que podem ser evitadas pelo docente.

No mesmo caminho, optou-se associar a transmissão de informação com a demonstração de exercícios, de forma a exemplificar os comportamentos e habilidades técnicas propostas para um dado exercício. Em complemento, foi adotado a realização de feedbacks de correção e de reforço, uma vez que os alunos sentiam-se mais reconhecidos através dessas interações. Os feedbacks estiveram presentes essencialmente na parte fundamental da aula, porém também prevaleceram os feedbacks pedagógicos, sendo estes relativos à informação transmitida ao aluno com a finalidade de o ajudar a reproduzir a ação motora correta e a eliminar as incorretas (Piéron, 1996). Já na parte final da aula eram utilizados feedbacks interrogativos e/ou reflexivos, com o intuito de esclarecer dúvidas e perceber o estado dos alunos em relação à matéria lecionada.

No que destinava a realização de equipas para as situações de jogo, foram tidas em conta as informações do professor titular sobre os alunos que tinham uma habilidade motora mais desenvolvida do que outros. Neste sentido, foi optado realizar equipas onde todos trabalhavam juntos, com o objetivo de que em conjunto pudessem desenvolver níveis de empenho e de realização mais elevados. Crê-se que

isso foi bastante positivo através dos feedbacks dos alunos e na envolvimento das distintas tarefas.

Em suma, e em comparação com a turma do 7ºE, foi evidente que os alunos do 5ºA estão mais disponíveis para a aprendizagem e para a prática desportiva, para a participação na demonstração dos exercícios, arrumação de material e no silêncio ao longo da transmissão e execução das tarefas.

#### **3.1.1.4. Avaliação**

A avaliação representa uma função importante no processo de ensino aprendizagem dos alunos. Esta permite que os Encarregados de Educação acompanham de perto o progresso dos seus educandos, assim como, perceber a eficácia das avaliações que são feitas pelos docentes. Assim, a avaliação assume um importante momento de reflexão sobre a prática educativa assim como, de referência para eventuais alterações que poderão ser implementadas, como forma de potencializar e melhorar os resultados (Hoffman, 1993; Perrenoud, 1999).

Neste sentido, Costa (2017) destaca que os processos de avaliação são tarefas indispensáveis a desempenhar pelo professor, compostos por três momentos formais, mais concretamente o inicial (diagnóstico), o intermédio (formativo) e o final (sumativo). Cada um destes momentos de avaliação podem ser utilizados de forma complementar, dando uma visão mais completa e abrangente das capacidades, conhecimentos e competências dos discentes (Alves, 2003; Pill & Jarvis, 2007).

A avaliação diagnóstica é implementada numa fase inicial do ano letivo, com o propósito de analisar os conhecimentos dos alunos. Esta avaliação permite perceber o nível de conhecimento em que o aluno se encontra, assim como as competências e necessidades individuais dos alunos, em relação aos conteúdos programáticos a serem abordados no ano de escolaridade que se encontram. (Alves, 2003). Esta avaliação procura averiguar se os discentes possuem os conhecimentos bases necessários para que as novas aprendizagens sejam possíveis (Freitas et al., 2014).

Tal como referido anteriormente, no caso do 5º ano de escolaridade, este procedimento foi cumprido através da observação de uma aula lecionada pelo professor titular, o que permitiu avaliar na generalidade o grupo de alunos em questão, compreender o nível de aptidão física no qual estavam os vários discentes e reconhecer as principais facilidades e dificuldades observadas na modalidade de

basquetebol. Importa ainda referir, a preocupação que houve por parte do professor titular da turma, que no final da aula de observação indicou os alunos que apresentavam maiores dificuldades nas habilidades técnicas da modalidade e possíveis situações que poderiam influenciar na implementação do futuro plano de aula.

Por outro lado, a avaliação formativa é fundamental na forma que auxilia a aprendizagem através da atribuição de feedback ao aluno, identificando as suas dificuldades e potencialidades, com a intenção de melhorar e corrigir as suas ações futuras.

Por último, a avaliação sumativa diz respeito a soma das avaliações globais acerca do desempenho individual de cada aluno, realizada através da observação direta das suas competências e conhecimento no final de cada UD ( Marques, 2020). Transpondo para a prática no 5º ano de escolaridade, a operacionalização da avaliação sumativa, não foi possível de realizar e portanto correspondeu na totalidade ao professor principal da turma.

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

No início do ano letivo, através da primeira reunião com o Orientador Cooperante foi discutido e posteriormente decidido, que a turma pertencente ao 3º ciclo seria o 7ºE e a turma do 11CT1 do ensino secundário seriam as turmas que pertenceriam ao Estágio Pedagógico. Foi ainda discutido que a intervenção das turmas seriam em duas fases: 1º período destinada ao 7ºE e 2º Período 11 CT1.

A nível de caracterização global de cada turma, o 7ºE caracteriza-se por 21 alunos, numa faixa etária compreendida entre os doze anos e os quatorze anos. Por outro lado, a turma de 11CT1, turma pertencente ao ensino secundário regular, caracteriza-se por 20 alunos com idades entre os quinze e os dezassete anos.

#### **3.1.2.1. Princípios Base**

É importante enfatizar o aprendizado básico proporcionado para as disciplinas de educação física, especialmente do sétimo ano de escolaridade, porque este processo de progressão é contínuo e está relacionado com a aquisição e transferência de conhecimentos e competências necessárias para o ano letivo seguinte.

Foi neste sentido que foi desenvolvido o documento intitulado por Aprendizagens Essenciais, um documento orientador que visa a uniformização da planificação, concretização e avaliação do processo de ensino e aprendizagem, nos diversos estabelecimentos de ensino, e visa promover o desenvolvimento das áreas de competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatório (Direção Geral de Educação, 2018).

Neste sentido, importa mencionar o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Rodrigues, 2017), um documento referencial para a estruturação do sistema educativo em Portugal, onde promove a articulação das decisões relativas às dimensões do currículo do aluno, possibilitando uma organização e gestão curricular, a definição de estratégia, metodologias e procedimentos pedagógicos-didáticos a utilizar na lecionação da diversas matérias.

Na disciplina de Educação Física, no que se refere às Aprendizagens Essenciais referentes ao Ensino Básico, descritas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de

julho, em específico estipuladas para o 7º ano de escolaridade, é pretendido que no fim do ano letivo os alunos adquiram competências básicas numa matéria de ensino coletiva ( Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), numa subárea da modalidade de Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica) e quatro outras matérias de ensino à escolha do professor da disciplina, de entre as seguintes: Atletismo, Raquetes, Patinagem, Outra.

Por outro lado, e no que diz respeito à área de conhecimento, os alunos do 7º ano de escolaridade devem ser capazes de relacionar a atividade física com a saúde e reconhecer os fatores que estão ligados ao estilo de vida saudável, especialmente o desenvolvimento das habilidades motoras. Devem, ainda, ser capazes de identificar e compreender os princípios olímpicos e paralímpicos, bem como compreender a sua relevância para construir uma sociedade inclusiva e moderna.

Em sentido prático, ao longo do ano letivo 2023/2024, foi selecionado para o 7ºano de escolaridade as seguintes matérias: da área coletiva, a modalidade de futebol, da subárea da modalidade de ginástica, a ginástica de solo, sendo por fim, escolhido a modalidade de natação, atletismo e de raquetes (ténis de mesa e badminton) como restantes matérias de lecionação.

Relativamente, às Aprendizagens Essenciais destinadas ao Ensino Secundário, estipuladas pelo Despacho n.º8476-a/2018, de 31 de agosto, e nomeadas para o 11ºano de escolaridade, neste ano de escolaridade deve garantir-se um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias para um “saber estar” responsável e ativo, articuladas com o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (Aprendizagens Essenciais, 2018).

Abordando as Aprendizagens Essenciais (2018), associadas ao 11º ano de escolaridade, prevê-se o desenvolvimento de duas matérias de ensino coletivo (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), uma subárea da Ginástica ou Atletismo e duas matérias de ensino a selecionar pelo professor, entre as quais: Raquetes, Patinagem, Outra.

No que se refere às áreas de conhecimento, os alunos do 11º ano deverão ser capazes de compreender os métodos e técnicas de treino mais adequados para desenvolver ou manter diferentes capacidades motoras e explicar os fatores de saúde e de risco associados à prática de atividade física para garantir a realização segura da atividade física, nomeadamente: doenças e lesões, dopagem e risco de vida e condições materiais, de equipamento e de orientação de treino.

Transpondo para a componente prática, para o 11<sup>o</sup> ano de escolaridade, foi estabelecido as modalidades de basquetebol e andebol para as duas matérias de ensino coletivo, a subárea ginástica de solo, na modalidade de ginástica e por fim, desportos de raquete (ténis de mesa, badminton e *padel*), jogos tradicionais e dança.

### **3.1.2.2. Planeamento**

Em Educação, o termo planejar alude a um processo organizacional orientado para um objetivo final, que respeite os programas escolares, tendo como base o desenvolvimento e a adaptação das condições presentes no cenário de ensino (Inácio, 2015). Este processo permite a análise prévia do contexto escolar, a previsão de fatores contingentes e a promoção da eficácia pedagógica (Catunda & Marques, 2017).

Na literatura, dos vários autores que propõem diferentes formas complementares de planeamento destacando o trabalho de Rey & Santamaria (1992), que indicam que o planeamento pode ser definido pela duração, amplitude, âmbito e características. Deste modo e, como enfatizado por Damião (1996), sobressaltam as classificações de planeamento a longo, médio e curto prazo e o planeamento individual e de turma. Bento (2003), por sua vez refere que o planeamento deve debruçar-se em três níveis distintos, interligados entre si, partindo de uma dimensão geral para dimensão mais específica, mais especificamente o Plano Anual (PA), a Unidade Didática (UD) e Plano de Aula (PDA).

Num contexto mais particular, o PA define-se como um planeamento geral do que irá acontecer durante todo o ano letivo. Desta forma, o PA tem como objetivo e necessidade de perspetivar as metas a cumprir na disciplina no decorrer do ano letivo (Costa, 2007). Este esquema implica a seleção e a distribuição dos temas de ensino, levando em conta o número de aulas a lecionar. Por sua vez, a escolha dos conteúdos programáticos a abordar, presentes no documento das Aprendizagens Essenciais para cada ano de escolaridade, é realizada pelo professor de acordo com as opções apresentadas nesse documento, considerando os espaços e materiais disponíveis, bem como as possíveis mudanças nos espaços, integrando os temas de ensino nos locais com características que permitam a sua implementação.

No que se refere à Unidade Didática, Costa (2017) argumenta que esta é composta por uma seleção de temas e habilidades organizadas de forma coerente. É válido destacar que esse documento representa um planeamento dos conteúdos a

serem aprendidos num determinado período de tempo, permitindo que os estudantes assimilem gradualmente os conhecimentos estabelecidos para aquela disciplina. Esse processo envolve uma progressão lógica de transmissão, aprendizagem e prática, focada na completa compreensão e domínio de todos os conceitos ensinados. Apesar da implementação da Unidade Didática, é relevante pontuar que a flexibilidade desse documento possibilita sua adaptação diante de possíveis mudanças, decorrentes de fatores internos e externos à turma.

No que concerne ao Plano de Aula, Nesari (2014) defende que este contribui para a qualidade da educação, direcionando os alunos para o sucesso escolar. Por outro lado, planejar antecipadamente a matéria e/ou a modalidade a lecionar, possibilita antever o espaço e o material disponível, a organização e gestão da aula, os exercícios a aplicar e até os feedbacks mais assertivos a atribuir em cada tarefa.

Assim sendo, ao longo do Estágio Pedagógico foram realizados os referido três tipos de planeamento - iniciou-se com o planeamento anual, sucedendo-se o início da realização da unidade didática, e posteriormente a execução do plano de aula. Tarefas estas, que melhoraram e tornaram a intervenção mais organizada e seguramente mais objetiva.

O planeamento teve início durante a primeira reunião do Grupo de Educação Física, onde foi delineado o Plano Anual para cada ano de escolaridade, assim como o documento que indica a rotação dos espaços (função da coordenadora de instalações desportivas). Após a análise do Plano Anual correspondente ao ano a lecionar, os conteúdos atribuídos a cada ano de escolaridade pelas Aprendizagens Essenciais e dos espaços disponíveis deu-se início à realização da Unidade Didática das Modalidades Desportivas que englobava todos os aspetos relevantes da mesma: Cultura Desportiva, Aptidão Física, Habilidades Motoras e Conceitos Psicossociais. Em seguida, os alunos foram avaliados (avaliação inicial, de carácter diagnóstico) e, com base no seu desempenho, foram estabelecidos objetivos, selecionados os conteúdos a lecionar e definida a distribuição destes ao longo do tempo previsto, bem como dos momentos de avaliação.

### **3.1.2.3. Ensino-Aprendizagem**

O processo de ensino e aprendizagem corresponde a uma relação entre o professor e o aluno, onde o docente busca transmitir os seus conhecimentos de forma objetiva de forma a promover o desenvolvimento das habilidades dos alunos. Essa interação envolve a seleção, preparação, organização e apresentação dos

conteúdos de ensino de forma didática com o propósito de simplificar a aprendizagem dos alunos.

O docente deve tomar em consideração que o processo de ensino e aprendizagem caracteriza-se por um procedimento complexo e subjetivo, que culmina na junção de várias componentes nomeadamente a instrução e exemplificação dos exercícios, a monitorização e organização da aula, a disciplina e clima da turma. Desta forma, é necessário realizar um planeamento para que se possa antever diversas situações.

Assim sendo, ao longo da componente prática do estágio pedagógico realça-se a atenção em adequar os exercícios ao nível da turma, com a finalidade da evolução dos vários alunos e de evitar que os mesmos sintam desinteresse ou desmotivação sobre a modalidade lecionada. Para promover o progresso, considerou-se a utilização de exercícios que desafiam ligeiramente as capacidades atuais dos alunos, proporcionando estímulo e uma sensação contínua de superação pessoal. Contudo, não em demasia, pois a aplicação de tarefas com um elevado grau de dificuldade, que exceda o nível dos alunos, aumenta o risco de erros e pode resultar em emoções negativas em relação à disciplina, como frustração e desmotivação.

Perante isto, e no início de cada aula, procurou-se comunicar os objetivos da aula a ser lecionada, situando os alunos nas aprendizagens planeadas e relacionando-as com conhecimentos adquiridos dos anos anteriores. Seguindo esta abordagem, foi garantida a compreensão da mensagem transmitida, através do questionamento, reforçando alguns aspetos que poderiam permanecer em dúvida ou incertos para os alunos.

A transmissão de informação durante as três partes da aula que geralmente constituem a aula envolveu uma habilidade motora da matéria/modalidade a lecionar, tendo em conta três questões centrais: a descrição da habilidade/tarefa, o objetivo a alcançar e os critérios de sucesso associados. Esta abordagem cuidadosa facilitou a redução do tempo de instrução sem comprometer a pertinência da informação a transmitir, e fez com que o tempo de aprendizagem dos alunos aumentasse. Foi ainda observada uma diminuição do espaço para comportamentos desviantes, que tem como principal fator discursos longos e excesso de informação por parte do docente.

Durante as aulas, a exemplificação das tarefas foi fundamental para simplificar a compreensão e concretização das tarefas. Aliado a isto, a explicação verbal e os exemplos visuais tornam a compreensão mais acessível e rápida, fazendo

com que tarefas complexas tornem-se rápidas de entender. Esta estratégia evitou períodos longos de espera, perda do foco e longo questionamentos de dúvidas.

No que concerne à demonstração dos exercícios foi importante escolher cuidadosamente os alunos que se sentiam mais confortáveis para a realização perante a turma. Em situações de aprendizagem que requerem uma técnica mais detalhada, foram selecionados alunos com habilidades mais desenvolvidas para executar a demonstração diante da turma. Ao mesmo tempo, foram destacados os critérios de sucesso e os erros comuns relacionados à tarefa em questão.

A forma de estar do agente educativo também desempenha um papel determinante, especialmente no que respeito à projeção vocal, posicionamento no espaço de aula e clareza na comunicação, contribuindo para manutenção da concentração dos alunos no processo de aprendizagem.

Por outro lado, para garantir que todos os alunos pudessem observar as demonstrações, foi fundamental tomar em consideração alguns aspetos como posicionamento no recinto e possíveis distrações, como luz solar direta, turmas em aula em simultâneo, condições adversas, entre outras. Durante as demonstrações e instruções, os alunos foram posicionados estrategicamente para que pudessem visualizar de forma clara o que estava sendo mostrado e explicado pela professora.

Importa ainda abordar a importância dos *feedbacks* dados aos alunos, uma vez que, estes têm uma função essencial à aprendizagem e à aquisição competências. O elogio, a correção e a motivação influencia a forma de estar dos alunos.

Indo ao encontro da importância dos *feedbacks* e à sua pertinência ao longo da aula, estes podem-se debruçar em três dimensões: turma, grupo ou aluno. E, portanto, a intervenção advém da abrangência dos erros identificados e da frequência com que se observa (alunos-turma). De facto, quando se observa a incidência de erros que são comuns à grande maioria dos alunos, deve optar-se por uma informação coletiva, o que pressupõe muitas vezes uma paragem de toda a turma para a correção da tarefa. Por outro lado, quando são identificadas falhas apenas num grupo restrito de alunos, optamos pela interrupção do exercício apenas desse conjunto de alunos, para que de forma mais próxima o professor possa lembrar o exercício pretendido e esclarecer dúvidas que poderão estar a comprometer o sucesso da tarefa projetada. Assim, evita-se a descontinuidade dos tempos de execução motora dos restantes alunos, uma preocupação pedagógica que devem ser atendida sempre que possível.

No que respeita aos feedbacks individuais, estes apenas são feitos particularmente, sem interferir com a restante turma. Desta forma, é possível corrigir os erros apresentados e aproximar aquele aluno da maioria da turma. O trabalho de correção deve ser feito de forma isolada para facilitar o rápido entendimento dos conceitos, para depois o aluno passa realizar o pretendido em contexto de turma.

A criação de um clima positivo no contexto de aula foi outro ponto tido em conta, visto que, segundo Quina (2009), os professores mais eficazes dão prioridade ao desenvolvimento dos alunos num ambiente acolhedor, afetuoso, estimulante e positivo. Assim sendo, durante toda a intervenção houve respeito e empatia em relação aos alunos, valorizando e mostrando interesse pelas opiniões, experiências e esforços. Quanto à gestão de conflitos e indisciplina, embora tenham sido muito raros, destaca-se a sensibilidade para agir no momento oportuno. É importante salientar que nem todas as condutas desviantes foram repreendidas verbalmente, de forma a não prejudicar ou interromper a atividade dos demais alunos. Muitas vezes, o contacto visual, a aproximação ao aluno e o questionamento sobre a tarefa foram suficientes para administrar os comportamentos inadequados.

Por fim importa ainda referenciar os alunos com necessidades educativas especiais (NEE) e aqueles com atestado médico que os exime da prática de Educação Física enfrentam desafios únicos que requerem adaptações específicas no ambiente escolar. Estes alunos precisam de um suporte individualizado para garantir que as suas necessidades sejam atendidas, promovendo a inclusão e a igualdade de oportunidades no processo educativo. No caso dos alunos com NEE, é essencial a implementação de estratégias pedagógicas diferenciadas e o uso de recursos apropriados. Já para aqueles com atestado médico, é importante proporcionar alternativas que mantenham o seu envolvimento na aula e na aprendizagem das matérias, respeitando as suas limitações físicas e de saúde. Neste âmbito, apenas na turma do 7ºE foi necessário recorrer a uma aprendizagem voltada para observação e reflexão por parte de dois alunos, daquilo que foi abordado ao longo da modalidade de natação no 1º período letivo, uma vez que estes, apresentaram atestado médico que os impossibilitava de praticar a modalidade. No que concerne à avaliação, esta foi diferente dos colegas, onde o teste escrito teve uma maior percentagem da avaliação final do 1º período (Anexo 7).

### **3.1.2.4. Avaliação**

A avaliação é considerada uma componente do processo educativo, indispensável em qualquer proposta de educação. Encontra-se ligada ao sistema de ensino e aprendizagem, contudo sabe-se que na prática pedagógica fica muitas vezes desvinculada neste processo. O termo avaliar, segundo Quina (2009), consiste em recolher e interpretar informações tendo em conta alguns parâmetros e/ou critérios que irão ter relevância na organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem.

A componente avaliação debruça-se em três momentos importantes ao longo de todo ano letivo. Nobre (2015) destaca três metodologias avaliativas inerentes a cada processo de avaliação: a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

No que se refere ao primeiro momento de avaliação, este destaca-se essencialmente por ter como objetivo principal identificar as dificuldades e limitações dos alunos, em função das aprendizagens previstas, e entender se o aluno contém as bases e os conhecimentos necessários para adquirir novas aprendizagens. Tem um impacto relevante no processo de planificação, em particular na preparação da unidade didática.

Como resultado e transpondo para a componente prática, todo o processo de diagnóstico permitiu uma avaliação individual de cada aluno, assim como da turma na sua generalidade, classificando-a em dois níveis: introdutório e elementar. Além disso, é importante destacar que este momento de avaliação conteve toda a projeção, extensão e sequência do conteúdo programático a ser abordado, num determinado número de aulas previstas, durante o ano letivo.

Por sua vez, a avaliação formativa tem a finalidade de proporcionar informações focando-se no ajustamento e organização da aprendizagem, indo de encontro às opções curriculares, metodológicas e pedagógicas, englobando-as no processo de ensino e aprendizagem, mas também de regulação das aprendizagens dos alunos conforme as suas necessidades formativas (Araújo, 2015).

Assim, ao longo do ano letivo e das diferentes matérias de ensino, a avaliação formativa foi constantemente aplicada, garantindo que os métodos de ensino estavam alinhados com as necessidades dos discentes, proporcionando a adaptação às particularidades de cada aluno.

No que respeita à avaliação sumativa, esta é compreendida como a soma de todas as avaliações realizada ao longo dos períodos letivos de forma contínua, tendo em conta o término dos elementos de aprendizagem da UD em vigor. É a avaliação que se concretiza no final de um ciclo de aprendizagem com o objetivo de formular

um juízo de valor global sobre a aprendizagem dos saberes, das capacidades e atitudes e valores dos alunos. Este processo avaliativo permite definir o nível que o aluno atingiu no final de um ciclo de aprendizagem (Quina, 2009), sendo obviamente um indicador da eficácia do processo de ensino-aprendizagem.

A avaliação às turmas atribuídas (7ºE e 11ºCT1) foi efetuado no início de cada período letivo, especificamente para o 7ºE foi feito apenas no 1º período e no 11ºano CT1 no 2º período, com o propósito principal de acompanhar o progresso/regressão de cada aluno, no espaço temporal que cada período teve. Tal permitiu avaliar a evolução de cada aluno durante o período letivo, assim como comparar os valores iniciais com os finais, o que facilitou uma visão mais abrangente de tal evolução/regressão, tanto individualmente como das próprias turmas.

Transpondo para a prática, através do anexo 6 é possível observar a avaliação sumativa realizada de acordo com os critérios e indicações de avaliação previamente definidos, e com o documento orientador das AE referente ao 7º ano de escolaridade. Uma turma que caracterizou-se pela sua evolução ao longo do período, principalmente nas habilidades motoras da modalidade de natação e no comportamento em aula. As estratégias adotadas, como por exemplo a rápida e objetiva instrução e implementação de uma rotina de aquecimento fizeram com que os alunos ganhassem autonomia e liderança sobre o início da aula.

No que concerne à avaliação sumativa concebida no ensino secundário, esta ficou ao encargo do Professor Orientador, uma vez que foi feita apenas a lecionação de uma unidade didática (anexo 3) e a realização do teste de avaliação (Anexo 10). Assim procedeu-se à introdução da UD, onde foi possível entender o nível de conhecimento prévio dos alunos e com base nos resultados obtidos, adaptar o planeamento e atender às necessidades específicas da turma. A Avaliação Formativa foi concretizada ao longo de todo o processo ensino-aprendizagem, através da observação do desempenho dos alunos e do questionamento, o que permitiu adaptar o planeamento, as tarefas e os feedbacks às necessidades individuais e gerais do grupo, favorecendo, assim, uma melhoria do processo de ensino, tendo em vista o objetivo principal: melhorar a aprendizagem dos alunos.

Dada a subjetividade dos momentos avaliativos, importa afirmar a dificuldade sentida em avaliar os vários alunos nos momentos de avaliação de modo qualitativo de modo a atribuir uma nota acerca das habilidades motoras, assim como, quantificar o empenho, atitudes e valores demonstrados ao longos das matérias abordadas em aula.

Para a execução dos três momentos de avaliação, o docente recorre a uma grelha de avaliação, com a ponderação de 1 a 5 valores.

**Tabela 1-** Grelha de avaliação

<b>1</b>	Não executa.
<b>2</b>	Executam com muitas dificuldades.
<b>3</b>	Executa com dificuldade.
<b>4</b>	Executa com muitas dificuldades.
<b>5</b>	Executa muito bem.

Após completar a avaliação de cada parâmetro conforme a tabela acima, todos os valores obtidos foram registados em tabelas preparadas no software Microsoft Excel. Esse procedimento foi realizado para preservar os registos dos resultados, possibilitar análises individuais e coletivas da turma, e organizar os dados para simplificar a atribuição de classificações em cada período letivo.

O Ministério da Educação implementou o "Programa dos Alunos Ativos - FITescola" para avaliar a aptidão física dos alunos. Este programa consiste numa série de testes selecionados com o objetivo de educar e motivar os estudantes a adotarem um estilo de vida mais saudável. Os resultados obtidos em cada teste são comparados com valores de referência pré-estabelecidos, que indicam diferentes zonas de saúde ou aptidão física. Estes dados são utilizados para monitorizar e incentivar a melhoria da qualidade de vida dos alunos (Direção Geral de Educação, 2021).

No que concerne à dimensão cognitiva, foi aplicado em ambas as turmas um testes escrito de avaliação (Anexo 9 e 10) sobre as matérias lecionadas em cada período em houve a intervenção. Este método avaliativo permitiu avaliar os alunos na sua componente cognitiva, no que diz respeito aos conhecimentos relativos à disciplina de Educação Física.

## **3.1. Área II - Participação na Escola e Relação com a Comunidade**

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

### **3.2.1. Desporto Escolar**

Em complemento às atividades curriculares do ensino básico e do ensino secundário, os agrupamentos escolares e as escolas não agrupadas devem organizar e elaborar atividades que conduzam ao cultivo integral e à realização pessoal dos alunos. Desta forma, as instituições de ensino devem promover a educação cultural e artística, a educação física e o desporto escolar, a educação cívica, a integração e participação na vida comunitária e, em particular, visar o uso criativo e formativo dos tempos livres. (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho).

Em termos conceituais, Desporto Escolar é entendido como um conjunto práticas lúdico-desportivas e de formação, visto como complemento no currículo escolar e ocupação dos tempos livres. A participação nestas atividades acontece num regime de liberdade de escolha, incluídas no plano de atividades da escola e organizadas no domínio do sistema educativo.

Ao consultar a Direção Regional de Educação, na área do funcionamento do DE /2023/2024, entendeu-se que, na Região Autónoma da Madeira, existe uma vasta oferta desportiva, contando com 13 modalidades coletivas e individuais desde o escalão infantil A até ao júnior. Este programa tem intuito de fomentar as práticas físicas e desportivas como meio de formação integral, inclusão e aquisição de hábitos de vida saudáveis, promoveu atividades em diversas modalidades, de forma gratuita (Direção Regional de Educação, 2024).

Neste seguimento, a Ebspma possui uma oferta estendida, no que concerne ao DE, apresentando 9 ofertas de modalidades, 4 modalidades coletivas, sendo estas voleibol, basquetebol, futsal, andebol, e 5 modalidades individuais: ténis de mesa, atletismo, badminton, ginástica, desportos náuticos.

Em conjunto como o professor titular foi possível colaborar e intervir, durante todo o ano letivo, com o Grupo de Desporto Escolar de Atletismo, grupo constituído por 25 alunos inscritos, entre alunos de ambos os sexos e com idades compreendidas entre os 12 anos e os 17 anos. Os treinos ocorreram todas as quintas-feiras na parte da manhã no edifício da Ribeira Brava e na parte da tarde no edifício do Campanário com duração de 45 minutos.

### **3.2.2. Intervenção na Escola**

Durante o ano letivo e apesar de não existir núcleo de estágio, houve a preocupação em garantir um envolvimento ativo e adequado com a comunidade escolar, criando e promovendo atividades. Uma vez que, a modalidade de Atletismo foi atribuída como modalidade de desporto escolar, foi decidido que o **“Corta- Mato”** e o **“Laser-Run”** fariam parte da principal intervenção na Escola, no âmbito do estágio pedagógico da Professora Estagiária (Anexo 11). As atividades foram realizadas no 2º período do ano letivo, mais precisamente no dia 6 de fevereiro e 15 de fevereiro, em conjuntos com outros professores do Grupo de Educação Física 260.

Para além disto, houve a colaboração ativa nas atividades realizadas para a comunidade escolar, destacando-se as seguintes:

#### **→ Frente Mar Ativa 29/09/2023**

No início do 1º período letivo, mais precisamente no dia 29 de setembro de 2023, na praia da Ribeira Brava, foi realizada a atividade “Frente Mar Ativa”, assinalando o Dia Europeu do Desporto na Escola, dirigida a todos os alunos da EBSPMA, que acolheu 17 turmas no turno da manhã e no turno da tarde contou com a participação dos alunos dos núcleos do Desporto Escolar e alunos da EB23 Cónego João Jacinto Gonçalves de Andrade. Organização desta atividade esteve a cargo integral do Grupo de Educação Física, onde o núcleo do Atletismo foi responsável pela estação sobre a modalidade, trabalho colaborativo entre a Professora Estagiária e Professor Orientador.

→ ***Feira de clubes EBSPMA***

No dia 11 de outubro de 2023, realizou-se a feira de clubes da EBSPMA, onde todos os clubes e núcleos puderam divulgar o projeto para o ano letivo. No turno da manhã, durante os intervalos, o núcleo de Atletismo, participou e divulgou a modalidade aos alunos da escola com o intuito de convocar alunos para o núcleo.

→ ***1ª Caminhada juvenil***

No dia 14 de novembro de 2023, realizou-se uma caminhada na natureza pertencente ao Grupo de Caminhadas Juniores, onde a turma pertencente ao estágio do 11CT1 participou. Esta atividade contou com 5 professores do GEF e 2 professoras de geografia. A caminhada foi realizada desde o Parque Ecológico do Funchal até ao Monte Palace Madeira, totalizando numa caminhada de 4km.

→ ***2ª Caminhada juvenil***

No dia 23 de novembro de 2023, deu-se mais uma caminhada do Grupo de Caminhadas Juniores, tendo como trajeto a levada do Moinho localizada no concelho da Ponta do Sol. A intervenção foi necessária de forma a substituir uma colega.

→ ***Trabalho colaborativo com o projeto de cidadania e desenvolvimento***

No dia 7 de dezembro de 2023, a Professora Estagiária, realizou um papel colaborativo direcionado para os 50 anos da EBSPMA. Neste dia a Escola fez 50 anos e comemorou-se através de vários jogos onde toda a comunidade escolar participou. A estação 19 este ao encargo da Professora Estagiária, onde os alunos tiveram que desvendar um enigma e realizar um percurso em carrinho de mão (2 a 2, onde um aluno está com as mãos no chão e outro agarra na zona dos tornozelos).

→ ***Criação, colaboração e realização do percurso do Trail Escolar***

No dia 10 de janeiro de 2024, no âmbito do *Trail* Escolar e em conjunto com mais 6 professores, realizamos 8 quilómetros onde foi definido o percurso curto (3 km) e longo do *Trail* (6 km) escolar da EBSPMA.

→ ***Atividade de Desporto Sobre Rodas- 19/01/2024***

No dia 19 de janeiro de 2024, realizou-se a Atividade de Desporto Sobre Rodas em conjunto com 3 colegas do Desporto Escolar, com o objetivo de divulgação e experimentação da modalidade de patins em linha e da modalidade de skate. A Professora estagiária colaborou na atividade, sendo responsável pelo aquecimento inicial e auxílio aos alunos e organizadores no ensino e experimentação das modalidades.

→ ***Preparação para o Dia escolar da Não Violência e da Paz***

No dia 30 de janeiro de 2024, realizou-se o ensaio para o dia escolar da Não Violência e da Paz na EB23 Cónego João Jacinto Gonçalves de Andrade, pertenceu assim a mais uma intervenção no âmbito do Estágio Pedagógico onde foi realizado diversas tarefas, tais como preparação das T-shirt, organização e decoração do espaço.

→ ***Dia escolar da Não Violência e da Paz- 31/01/2024***

No dia 31 de janeiro de 2024, deu-se o Dia da Paz, contou com a participação e colaboração da Professora Estagiária no dia do evento através da coordenação de cerca de 110 pessoas, alunos e professores na realização de um coração humano, desde receberes as escolas e idosos convidados, direcioná-las para os jogos, como distribuir o material para a atividade.

→ ***Laser Run***

No dia 6 de fevereiro de 2024 realizou-se o *Laser Run*, a atividade foi organizada pela Professora Rosa, professora Ivone e Professor Miguel com a participação de 6 elementos do Desporto escolar. O *laser run* de forma resumida, é a realização de tiro com uma arma a laser e a execução de um percurso.

A atividade teve início às 8:55 e foi até às 13:00 na EBSPMA com a participação de 196 alunos. Na parte da tarde foi realizada a mesma atividade na EB23 Cónego João Jacinto Gonçalves de Andrade pelas 14:40 e terminou às 17:00.

Foi desenvolvido um trabalho de planeamento com 3 semanas de antecedência, um trabalho realizado em equipa com outros 2 professores de Educação Física. No dia da Atividade, foi realizado a montagem e desmontagem do percurso,

assim como, do espaço (mesa) onde estariam as armas assim como os alvos, foi feita a participação na receção aos alunos, o direcionamento dos mesmos até as mesas e na explicação do manuseamento da arma e do percurso da prova.

→ ***Corta Mato Escolar***

No dia 15 de fevereiro de 2024 concretizou-se o corta mato escolar da EBPMA, no campo municipal da Ribeira Brava. A atividade iniciou-se pelas 14:15 e teve fim as 17:30. A professora estagiária colaborou e interveio desde às 11:35 na montagem do percurso, na realização do presenças e numeração dos alunos para efeitos de identificação.

→ ***Trail Escolar da EBPMA- 50 anos***

No dia 21 de março de 2024 realizou o *Trail* Escolar da EBPMA, no concelho da Ribeira Brava assinalando os 50 anos da Escola. Contou com 514 participantes, desde alunos, funcionários e professores vindo de diversas escolas da Região Autónoma da Madeira. O evento é considerado o maior *trail* escolar da Madeira.

### **3.3.3. Direção de Turma**

A experiência de realizar assessoria na direção de turma foi enriquecedora, ao perceber quais as exigências impostas à figura do diretor de turma e o trabalho inerente. De forma geral, pode afirmar-se que o diretor de turma é uma figura central na escola, dado que tem o papel de ligação entre todos os constituintes da comunidade escolar: alunos, famílias, docentes do conselho de turma, auxiliares de ação educativa, equipas técnicas e especializadas, direção e até entidades da própria comunidade.

O diretor de turma, Segundo o Despacho Normativo n.º 10-B/2018, de 6 julho, tem a seu encargo as seguintes funções:

- Verificar um planeamento conjunto da lecionação dos conteúdos curriculares das diferentes disciplinas assegurando a interdisciplinaridade e uma eficiente articulação curricular;

- Organizar o processo de avaliação formativa das aprendizagens, garantindo a sua regularidade e diversidade;

- Promover, orientar e monitorizar a conceção e implementação de medidas que abonem o sucesso escolar de todos os alunos;

- Apoiar a integração dos/as alunos/as na escola e o acesso às diferentes oportunidades por esta promovida;

Numa fase inicial, a intervenção resumiu-se, essencialmente, à recolha dos dados obtidos na entrega das fichas biográficas dos alunos da direção de turma à qual foi prestada assessoria. A realização desta, teve como principal fim obter os dados do ano letivo atual com informações importante sobre os alunos, entre os quais o contacto telefónico ou a morada de residência, entre outro, uma vez que, trata-se de uma turma de 10<sup>o</sup> ano do curso profissional.

Durante todo o ano letivo, ocorreram diversas ações, nomeadamente o contacto e comunicação com os EE sobre faltas e respetivas justificações, assim como, o comportamento do aluno nas aulas. Ainda neste ponto, houve o cuidado e atenção de contactar o EE, por via telefónica, com o intuito de o alertar para o número de faltas, assim como, alertar para o comportamento desviante do aluno.

Ainda no decorrer do primeiro semestre, e tratando-se de uma turma de curso profissional foi ainda realizado a recuperação de aulas perdidas por dois alunos, através da construção de uma tabela do tempo disponível dos alunos e dos professores das disciplinas.

Por último, esta experiência deu a oportunidade de acompanhar de perto alunos que estavam inseridos nas medidas de suporte à aprendizagem, previstas no artigo 8.º de Decreto-Lei n.º54/2018, de 6 de julho. Neste sentido, nas reuniões de conselho de turma, ao longo do ano letivo, foram debatidos os processos de ensino e aprendizagem, analisadas as suas principais dificuldades e potencialidades, bem como a influência das estratégias implementadas no desenvolvimento e percurso dos alunos.

### **3.3.4. Integração com o Meio**

Desde o primeiro dia, houve a preocupação por parte do docente orientador, de dar a conhecer os espaços escolares, os funcionários e docentes, assim como os serviços e recursos existentes neste estabelecimento de ensino ou do agrupamento a que pertence. Para tal, ao iniciar o referido estágio, foi promovida uma visita guiada à escola, com o intuito de iniciar a interação profissional com os vários intervenientes escolares (direção, docentes, funcionários) e de reconhecer o espaço de estágio. Conhecer o meio escolar, favoreceu uma integração e adaptação adequada e positiva. Foi possível reconhecer uma grande disponibilidade por parte de todos os membros da comunidade escolar.

No que toca à relação com todos os docentes e auxiliares da comunidade escolar foi marcada, ao longo de todo o ano, pela disponibilidade, auxílio e amabilidade. Porém, a relação profissional foi mais próxima com o professor orientador e com os colegas do Grupo de Educação, onde foi realizado um trabalho de colaboração, direcionamento e auxílio mútuo. Assim ao longo de todo o ano letivo, foi vivenciado um grande espírito de interajuda, partilha de conhecimento, troca de experiência e conhecimento, o que potenciou o trabalho e toda experiência vivenciada no âmbito do estágio.

É relevante ainda mencionar a relação estabelecida com o professor orientador, que se mostrou bastante positiva, marcada pela disponibilidade, apoio e resposta em todas as questões que surgiram ao longo de todo o ano. Realçar ainda, a visão do orientador que marcou-se pela aposta e oportunidade de delegar autonomia máxima, que potenciou uma intervenção aproximada de um professor “normal”. Como o próprio afirmava “ aprende-se intervindo no contexto”.

Por fim, na Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares foi desenvolvido no seu todo a imagem e papel de professora, desde os encarregados de educação, funcionários, docentes e direção.

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

Segundo o documento que descreve o regulamento do EP, o desenvolvimento profissional “contribui para a construção da competência profissional, na dimensão temporal ao longo da vida, dentro de um sentido de pertença / identidade profissional, espírito de colaboração e inovação”. Permitindo ao professor estagiário refletir e discutir sobre o exercício da atividade profissional, combinando a experiência entretanto adquirida com os contributos dados pelo projeto de investigação e outros recursos disponíveis ao longo do estágio, e aprofundar o hábito de refletir e agir sobre o meio em que está inserido.

Assim neste ponto, foi realizada uma formação no âmbito da profissionalização com o objetivo de obter maior conhecimento e estratégias na docência. (Anexo 12). A Formação de Pedestrianismo em contexto rural e urbano, aconteceu durante o dia 27 de abril e dia 4 de maio de 2024, tendo como objetivo principal a interdisciplinaridade. A formação prometeu e cumpriu com a mesma. Ao longo dos dois dias foi feita uma interligação entre as diversas disciplinas, desde as ciências sociais às ciências científicas, que compõem o currículo do aluno, mostrando que é possível aliar a teórica à prática de forma lúdica e aprender sobre as mais diversas matérias.

Para além disto, toda a experiência vivida ao longo dos meses do EP, permitiu desenvolver o espírito de colaboração, a argumentação e a comunicação seja escrita ou oral, assim como refletir sobre a prática, integrando a própria experiência, o contexto e o quadro científico referente, aprimorar o sentido de cooperação com os demais intervenientes no processo de lecionação e vivência escolar, num clima de cordialidade e respeito, expressando espírito de entreatajuda, sentido crítico, responsabilidade, iniciativa e adaptabilidade, usar apropriadamente as tecnologias de informação e comunicação na interação com a comunidade escolar e por fim, refletir sobre os problemas do exercício da função docente em Educação Física, em particular, e da docência, em geral.

## 4. Reflexão Final

O estágio pedagógico, no segundo ano curricular deste mestrado, é realizado através da supervisão de um orientador, sendo de elevada importância para o desenvolvimento de competências essenciais à carreira do futuro professor(a). As vivências experienciadas profissionalmente possibilitam o aprimorar de competências de intervenção pedagógica necessárias para o ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário. Contribui ainda para a necessária integração no contexto escolar, criando oportunidades de desenvolvimento de capacidades de interação social com toda a comunidade escolar. Com isto e através do estágio foi possível consolidar os conhecimentos adquiridos no decorrer da formação académica de forma prática, ativa e interventiva, clarificando assim os necessários processos de planeamento, de ensino e aprendizagem, de avaliação e também de gestão pedagógica e administrativa. Neste sentido, considerou-se que a experiência de estágio foi positiva, intensa e diversificada. Ao longo dos meses os desafios foram vários, testando o sentido de improvisação e de adaptação o sentimento final é de conquista e de satisfação.

As situações vividas ao longo do estágio, em primeiro lugar com o 7ºE, depois com o 11ºCt1 e por fim com o 5ºA, resultaram num grande crescimento pessoal e profissional, onde ao longo de todo o ano letivo, possibilitaram ganhar bases e experiência para uma carreira futura na área da educação. A primeira turma proporcionou desenvolver a resiliência e a escuta ativa do aluno, pois ao longo dos meses de intervenção foram encontradas algumas situações desafiadoras, que fizeram repensar na intervenção, mostrando que nesta turma deve-se realizar a lecionação num estilo mais rigoroso e objetivo, devido às constantes distrações, sem nunca descurar da importância da escuta ativa do aluno. Já a segunda turma proporcionou o desfrutar da componente interventiva, marcada pelo empenho e gosto dos alunos pela disciplina. Em todas as aulas, os alunos mostraram-se interessados em todas as tarefas propostas, tornando cada intervenção positiva. Por fim, a última turma foi demonstrativa em relação à importância que o feedback tem no processo de ensino-aprendizagem - a assertividade do feedback e o encorajamento contribuiu muito para o compromisso geral dos alunos, com um ganho evidente de energia e vontade de realizar as tarefas. A intervenção foi de encontro acima de tudo a esta valência, uma vez que, foi possível vivenciar apenas uma aula de observação e duas aulas práticas de 90 minutos com a turma (Anexo 4). Em reunião com o professor responsável foi um tópico abordado à priori da intervenção e portanto, para além da função de transmitir conhecimentos e habilidades técnicas e de jogo aos alunos, foi tido como ponto principal a motivação e direcionamento dos alunos para a aula.

No que diz respeito ao contexto de estágio, a Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares possibilitou a convivência num ambiente abundante de diversas valências destacando a cooperação entre colegas e funcionários, a comunicação, o trabalho ativo e em equipa, o apoio e a boa energia vividas em todas as atividades que foram realizadas. Em grupo, viveu-se situações desafiadoras porém superadas pelo sentido de humor e de trabalho de todos. Nesta casa, aprendeu-se que a união faz a força, que ajudar, apoiar e colaborar é uma mais-valia e que quando estamos inseridos num ambiente positivo e de crescimento a componente letiva torna-se mais simples. A título de exemplo foi o sucesso do VII *Trail* Escolar, onde fomos elogiados pela organização, pelo cuidado com os participantes e pela energia que se viveu ao longo de toda a atividade.

O mesmo pode ser afirmado na relação com os Encarregados de Educação (EE) em todas as oportunidades que se deram através da assessoria à direção de turma, foi possível vivenciar de perto o trabalho do Diretor de Turma (DT), a importância do contacto próximo com os EE, a relevância que as reuniões apresentam para que todo o grupo de docentes possam ter conhecimento do contexto escolar do aluno ajudando-o assim a obter cada vez mais sucesso escolar e/ou por outro lado apresentar de forma construtiva soluções e estratégias de ensino. Com esta experiência entendeu-se de forma prática o elo de ligação que existe entre Diretor de Turma- Aluno- Encarregado de Educação.

Em modo de conclusão, o trabalho desenvolvido ao longo de todo este ano letivo no âmbito do estágio pedagógico, proporcionou um crescimento pessoal e profissional, onde foi possível alcançar competências e práticas fundamentais para o futuro. Este processo desafiador, porém superado, possibilitou a construção de alicerces para uma futura carreira profissional mais segura e mais experiente.

## 5. Referências Bibliográficas

Araújo, F. (2015). A Avaliação Formativa e o seu impacto na melhoria da aprendizagem [Doctoral dissertation]. Universidade de Lisboa.

Bento, J. O. (2003). Planeamento e avaliação em educação física (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

Castro, E. (2004). Memória e Aprendizagem: Aquisição e Retenção de Saberes. (11).

Castro, D. (2011). Relatório Final de Estágio Escola Secundária José Falcão [Master's dissertation]. Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/21211>

Costa, M. (2017). O meu percurso na viagem para me tornar Professora de Educação Física [Master's dissertation]. Universidade do Porto.

Decreto-Lei nº 139/2012 de 5 de julho do Ministério da Educação. (2012). Diário da República: I série. <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao/consolidada/decreto-lei/2012-74007253-115654657>

Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação. (2018). Diário da República: I série. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652961>

Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho do Ministério da Educação. (2018). Diário da República n. 129, Série I de 06-07-2018, p. 2928-2943. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>

Despacho Normativo n.º 10B/2018 do Ministério da Educação. (2018). Diário da República n.º 129, Série II, de 06-07-2018 [https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho-normativo/10-b-2018\\_115652972](https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho-normativo/10-b-2018_115652972)

Despacho Normativo n.º 6944-A/2018 do Ministério da Educação. (2018). Diário da República n.º 138, Série II, de <https://files.dre.pt/2s/2018/07/138000001/0000200002.pdf>

Despacho Normativo n.º 8476-A/2018 do Ministério da Educação. (2018). Diário da República n.º 168, Série II, de 31-07-2018 [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/ESecundario/despacho\\_ae\\_secundario.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/ESecundario/despacho_ae_secundario.pdf)

Direção Geral de Educação (2018). *Aprendizagens essenciais*. Lisboa: Ministério da Educação. Direção Geral de Educação (2021). *FITEscola*.

<https://fitescola.dge.mec.pt/hometestes.aspx>

Direção Regional de Educação (2024). *Desporto Escolar*. <https://www.madeira.gov.pt/dre/Estrutura/DRE/Areas/Desporto-Escolar/2%C2%BA-E-3%C2%BA-CICLOS-E-SECUND%C3%81RIO> – ensino

Ferraz, R., Neiva, H. P., Marques, M. C., Marinho, D. A., & Branquinho, L. (2020). Effects of Applying A Circuit Training Program During the Warm-Up Phase of Practical Physical Education Classes. *Orthopedics and Sports Medicine Open Access Journal*, 4(4), 439–444. <https://doi.org/10.32474/osmoaj.2020.04.000195>

Freitas, S. L., Costa, M. G. N., & Miranda, F. A. (2014). Avaliação educacional: Formas de uso na prática pedagógica. *Meta: Avaliação*, 6(16), 85–98.

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*, December 2014, 55–67. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_48-1\\_4](https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4)

Munna, A. S., & Kalam, M. A. (2021). Teaching and learning process to enhance teaching effectiveness: literature review. *International Journal of Humanities and Innovation (IJHI)*, 4(1), 1–4. <https://doi.org/10.33750/ijhi.v4i1.102>

Nesari, A. J., & Heidari, M. (2014). The Important Role of Lesson Plan on Educational Achievement of Iranian EFL Teachers' Attitudes. *International Journal of Foreign Language Teaching & Research*, 2(5), 27–34.

Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: Conceções, Práticas e Usos* [Doctoral dissertation]. Universidade de Coimbra.

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. CDI – FMH.

Pill, S. A., & Jarvis, J. (2007). *Assessment in physical education: A sociocultural perspective*. Routledge.

Quina, J. do N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*, Série Estudos, Instituto Politécnico de Bragança. Biblioteca Digital do IPB. <http://hdl.handle.net/10198/2558>.

Rodrigues, S. M. C. V. (2017). *Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.

# CAPÍTULO 2- INVESTIGAÇÃO PEDAGÓGICA

## 1. Introdução

O presente estudo tem como objetivo integrar e aplicar técnicas de *mindfulness* (meditação guiada) de forma prática e acessível nas aulas de Educação Física, visando entender os efeitos da aplicação do *mindfulness* no retorno à calma, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também habilidades de autorregulação emocional e bem-estar mental.

O termo *mindfulness* é a tradução do vocábulo “Sati” em Pali, para o inglês, que tem como significado recordar, reconhecimento, consciência, mente vigilante, atenção plena, alerta, mente lúcida, autodetecção da consciência e autoconsciência (Sillifant, 2007).

As práticas de *mindfulness* “implicam sempre a atenção orientada para a experiência direta” (Oliveira e Antunes, 2014, p. 56) e também a prática do “silêncio e auto observação, de leitura e escrita concentrada, da prática de presença atenta (*open awareness*)” (idem). O *mindfulness* acontece quando a pessoa, a sua ação e o objeto (se for caso disso) emerge numa experiência de percepção e compreensão sem que sejam necessárias palavras ou ideias para julgá-la.

O conceito deste termo não se restringe apenas a uma definição e, portanto a sua caracterização não reúne consenso entre os diversos investigadores, visto que, o conceito é complexo e abrangente, o que torna desafiante a sua definição precisa e implementação prática (Bishop et al. 2004).

Para fins conceptuais sobre esta técnica, Langer (1989) foi das primeiras autoras a estudar este conceito, dando-lhe como definição “um estado mental flexível no qual se está ativamente envolvido no presente, se observam fenómenos novos e se está sensível ao contexto”. Desta forma não tomou em consideração a atenção nos estados emocionais e nas sensações sentidas pelo “eu físico” como peças essenciais do *mindfulness* na elaboração da sua própria definição do conceito, uma vez que, categorizou-o como metacognitivo e multidimensional.

No caso de Bishop e colaboradores (2004), estes indicam duas componentes basilares: a autorregulação da atenção e orientação para a experiência e aceitação. No caso da primeira componente, o autor afirma que a regulação é mantida na

experiência do presente, com o objetivo de admitir melhor reconhecimento e identificação do momento vivenciado. Já no que diz respeito, à segunda componente esta caracteriza-se essencialmente pela curiosidade, abertura e disposição à experiência e aceitação.

Outros autores e/ou investigadores definem o *mindfulness* como “um conjunto de competências ou aptidões que podem ser aprendidas e praticadas, contribuindo para melhorar a saúde e o bem-estar dos indivíduos” (Gregório, 2011). Autores como Marlatt e Kristeller (2003), indicam o *Mindfulness* como uma capacidade de dirigir globalmente o foco às situações vivenciadas no presente, aceitando-as sem nenhum tipo de julgamento. Esta aquisição dará ao indivíduo capacidade para reagir aos momentos de modo mais assertivo, ou seja, refletir de forma consciente e positiva sobre as situações em vez de forma reativa e inconsequente (Bishop et al., 2004).

Em 2003, Kabat-Zinn destacou a falta de valorização para com as componentes mais importantes do *mindfulness*, sendo estas aos olhos do autor as mais difíceis de definir e de caracterizar. A aceitação, o não julgar (*nojudgment*), o conhecimento consciente (*awareness*) do momento presente, a atenção e a intenção. Kabat-Zinn (2003) contextualiza a técnica como terapêutica, visto que esta diz respeito à consciência do saber que surge da atenção com propósito, no presente, no momento a momento, e sem fazer algum tipo de julgamento valorativo sobre a própria experiência. “Os pensamentos, emoções e sensações devem ser observados como eventos da mente, sem que o indivíduo se identifique com eles ou lhes reaja com o seu padrão automático e habitual de resposta” (Gregório, 2011).

Deste modo, a Terapia Cognitivo-Comportamental tem ganhado cada vez mais desenvolvimentos conceituados com a terceira geração da Terapia Comportamental ao interligarem as técnicas cognitivo-comportamentais com o *mindfulness* e a aceitação (Gregório et al., 2011). Estas novas perspectivas realçam o contexto, a função e a relação que os indivíduos têm com os seus pensamentos e emoções (Singh et al., 2008). Com efeito, o *mindfulness* tem integrado protocolos de tratamento de várias perturbações psicológicas com o objetivo de intervir em processos mentais que suportem a perturbação emocional e para o comportamento de uma má adaptação (Bishop et al., 2004).

De maneira geral, a interpretação do *mindfulness* varia do contexto, seja social, psicológico, clínico ou espiritual, e da perspectiva de quem está analisando, seja um pesquisador ou profissional clínico (Singh et al., 2008). Deste modo, as diversas definições encontradas na literatura não concordam de maneira unânime

ao tentar explicar e diferenciar os elementos fundamentais do *mindfulness*, os processos psicológicos que abrange, as suas abordagens e os resultados associados. É por outro lado, tratado como uma técnica ou como um resultado do processo psicológico. Portanto, os princípios que conectam estas distintas abordagens de investigação continuam pouco claras.

Aprofundando relativamente à amostra e contexto escolar em estudo, entende-se que existe a necessidade de promover a competência emocional, social e o bem-estar das crianças, especialmente durante a transição da infância para a adolescência (Hertzman e Power, 2006). Muitos pré-adolescentes apresentam altos níveis de ansiedade e/ou problemas de conduta que, sem necessidade de atender a determinados critérios diagnósticos clínicos, representam restrições na sua vida diariamente (Oland e Shaw, 2005). Bellver-Pérez e Menescardi (2022) relacionam esses problemas ao ritmo de vida frenético, de atividade, de stress, sobrecarga e inquietação da população em geral, incluindo crianças e adolescentes. Isto pode estar intimamente relacionado com problemas de dependência tecnológica (Schonert-Reichl e Roeser, 2016), e eventualmente algum Transtorno / Défice de Atenção e hiperatividade, que já atingiu uma prevalência mundial de 5% em rapazes e raparigas em idade que frequentam o ambiente escolar (Soyal et al., 2018).

A prática da atenção plena apresenta inúmeros benefícios e entre eles os excelentes resultados em relação à diminuição dos níveis de stress e ansiedade (Davis e Hayes, 2012; Farb et al., 2012; Kabat-Zinn, 1994; Parto e Besharat, 2011); praticá-la ajuda a reduzir o efeito negativo do stress. Autores como Stephenson et al. (2016), entre outros, demonstraram que a prática pode tratar transtornos de stress pós traumático. Além disso, podemos afirmar que o *mindfulness* ajuda no dia a dia, pois aumenta drasticamente a capacidade de gerenciar desafios psicológicos causados por stress na rotina diária (David e Hayes, 2012).

Para além dos benefícios do controle da ansiedade e stress, a atenção plena tem outros benefícios emocionais e psicológicos. Por exemplo, há centenas de evidências que demonstram que a prática da atenção plena promove maior resiliência emocional, maior capacidade de gestão e adaptação às emoções (Águila, 2021). Por outro lado, a realização de práticas de meditação pode contribuir desenvolver um estado de atenção plena para si mesmo e em relação aos outros (Schonert-Reichl e Roeser, 2016), ajudando a desenvolver competências que chamam as raízes da resiliência: autoconfiança, flexibilidade ao enfrentar desafios, resiliência emocional e confiança nos outros. O estudo de David e Hayes (2012) indica que o *mindfulness* pode mudar completamente a forma como as pessoas

usam as diferentes estratégias de regulação emocional, bem como a forma como o cérebro processa emoções. Em relação a isso, a investigação de Ortner et al. (2007) mostrou que o *mindfulness* reduz a reatividade emocional e facilita a concentração para o participante realizar uma determinada tarefa com menos interferência emocional. Finalmente, descobriu-se que o cultivo da atenção plena pode melhorar habilidades sociais e relacionais do indivíduo e dos relacionamentos, assim como de algumas ações (Barnes et al., 2007), uma vez que ajuda a gerenciar melhor o stress causado pelos relacionamentos, melhorar a capacidade de expressar emoções e contribui para gerenciar o stress associado aos relacionamentos (David e Hayes, 2012).

No contexto escolar e nomeadamente na disciplina de Educação Física, Eggleston (2015) observou que, independentemente de o aluno vir de um lar ou comunidade de nível socioeconómico mais baixo, todos os alunos estão hoje sob mais stress do que as gerações anteriores. Um dos objetivos de um programa de educação física de qualidade é incentivar o estilo de vida ativo, abrangendo a promoção e o desenvolvimento da autoestima e da perceção de saúde (Standage & Gillison, 2007). A meditação guiada centra a consciência dos alunos na respiração e como se move pelo corpo; também concentra atenção dos alunos em lidar com os fatores de stress, preocupações e pensamentos negativos. No sentido figurativo, os alunos ganham capacidade de se concentrarem em “inspirar o positivo” e “expirar o negativo”.

Assim sendo, o *mindfulness* tem se tornado um tópico cada vez mais relevante na pesquisa académica e na sociedade em geral, devido aos seus potenciais benefícios para a saúde mental, bem-estar e qualidade de vida. A pertinência desta pesquisa sobre o *mindfulness* pode ser fundamentada a partir de uma análise da literatura existente, que destaca várias razões pelas quais este tema é digno de estudo e investigação, nomeadamente o crescente interesse em saúde mental em diferentes contextos e populações, e o crescimento da prática no mundo. A pesquisa visa aprofundar o conhecimento e contribuir para a aplicação eficaz do *mindfulness* no contexto escolar, promovendo a saúde mental e o bem-estar dos alunos.

Desde 2020, com o aparecimento do COVID-19 e do conseqüente isolamento social, a saúde mental foi das mais afetadas, fazendo com que os níveis de ansiedade e depressão disparassem para níveis preocupantes no ponto de vista de qualidade de vida e saúde. “No primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25%”, dados que foram divulgados em março de 2022, dois anos depois da Pandemia (OPAS, 2022). Por sua vez, as pessoas

sentiram a necessidade de procurar por apoio psicológico e por formas de aprender a lidar com a mente e com as consequências do isolamento

De acrescentar que nas últimas três décadas, houve um notável aumento no interesse científico pelos benefícios associados à prática de *mindfulness*. Dados empíricos sugerem que essa prática pode capacitar as pessoas a lidarem com suas emoções de maneira mais adequada. Tem havido um interesse crescente na exploração do *mindfulness*, onde tem se percebido que este contribui para uma melhoria a nível emocional, mais precisamente na diminuição dos pensamentos negativos e melhoria na atenção plena sobre si mesmo que por consequência melhora a qualidade de vida, o bem-estar no dia a dia e no quotidiano muitas vezes stressante.

Posto isto, este projeto de investigação pretende analisar e discutir os efeitos do *mindfulness* na vida de estudantes do 3º ciclo do ensino básico durante um período de tempo de 6 semanas. Espera-se que análise dos resultados a realizar a partir deste projeto possa contribuir primeiramente para uma experiência pessoal positiva dos alunos e, adicionalmente, para o crescimento do estado da arte sobre o *mindfulness* em populações juvenis em idade escolar.

## **2. Metodologia**

### **2.1. Participantes**

Este estudo incidiu numa população total de 35 adolescentes, 17 alunos da turma do 7ºE e 22 alunos da turma do 7ºB, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, estudantes da Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares. No que concerne ao género da amostra, esta contém 9 alunas do género feminino e 26 alunos do género masculino.

Existem alunos referenciados no Decreto-Lei N°54/2018, nomeadamente 2 alunos pertencentes à turma do 7ºE, no entanto isto não os impossibilita da realização do questionário nem da componente prática do estudo. Por sua vez, todos os participantes foram esclarecidos acerca do estudo, participando neste de forma voluntária e com autorização prévia dos respetivos Encarregados de Educação.

## 2.2. Procedimentos

Após a pesquisa bibliográfica e a consequente revisão do estado da arte sobre o tema, os objetivos do estudo e o desenho experimental foram propostos à Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares, pedindo autorização para a sua aplicação junto dos órgãos da diretoria e a aprovação do orientador para a sua colaboração na aplicação da componente prática prevista (intervenção) (Anexo 13). Dada por terminada esta etapa, foi enviada toda a informação relevante aos Encarregados de Educação a fim de obter a sua autorização para a participação dos seus educandos (Anexo 14). Seguiu-se a aplicação do questionário aos alunos participantes, processo este conduzida pela professora estagiária de educação física em colaboração com o orientador de estágio.

### **Questionário de Mindfulness:**

O estudo em desenvolvimento incluiu uma metodologia qualitativa, tendo por base o uso do Questionário de *Mindfulness* das Cinco Facetas (versão de Baeret al., 2006 adaptado para a população portuguesa por Gregório e Pinto Gouveia, 2011) antes e após a intervenção. O questionário é composto por 39 itens de autorrespostas destinados a avaliar a tendência de cada pessoa para praticar a meditação diária, utilizando uma escala de *likert* 1 a 5, onde o 1 representa "nunca ou muito raramente verdadeiro" e o 5 apresenta "muito frequentemente ou sempre verdadeiro" (Anexo 15). As 5 facetas avaliadas são: "Observar" (*Observe*), "Descrever" (*Describe*), "Agir com Consciência" (*Awareness*), "Não Julgar" (*Nonjudge*) e "Não Reagir" (*Nonreact*).

No que diz respeito, ao nível da fiabilidade das subescalas da versão original e da versão portuguesa usada apresentaram valores indicativos de uma boa consistência interna:  $\alpha$  "Observar"  $r = .77$  (.83 na versão original);  $\alpha$  "Descrever" = .81 (.91);  $\alpha$  "Agir com Consciência" = .86 (.87);  $\alpha$  "Não Julgar" = .85(.87);  $\alpha$  "Não Reagir" = .70 (.75).

### **Intervenção:**

A intervenção sucedeu-se por 6 semanas, no retorno à calma através de meditação guiada, com uma duração de 5 a 10 minutos. A meditação foi baseada na respiração consciente guiada através da voz da investigadora, os alunos eram encorajados a sentir as sensações físicas da respiração, como o movimento do abdômen ou do peito, mantendo sempre a respiração natural. De seguida, os mesmos

foram incentivados a levar a atenção para diferentes partes do corpo, percebendo qualquer tensão ou desconforto. Neste seguimento foram estimulados a observar estas sensações sem julgamento e sem reagir, mantendo-se focados no momento presente. A meditação terminava com um minuto de silêncio e após este, os alunos eram convidados, assim que se sentissem preparados, a abrir os olhos percecionando o espaço sua volta e refletindo sobre a sensação de paz e tranquilidade.

### 2.3 Análise e Tratamentos de dados

Para a obtenção de resultados recorreu-se à utilização de testes estatísticos, nomeadamente o teste estatísticas descritivas onde são apresentadas como média, moda, amplitude interquartílica e variância. O teste de *Wilconox* que caracteriza-se por um teste de hipóteses não paramétrico utilizado para comparar duas amostras emparelhadas e, por último usou-se o teste de correlação de *Spearman* é uma avaliação não paramétrica de correlação de postos, ou seja, dependência estatística entre a classificação de duas variáveis.

**Tabela 2-**Fórmulas para o cálculo das 5 facetas do mindfulness – adaptado Pinto Gouveia, et al., (2007).

<b>Subescala das direções</b>
<b>Observar</b> : Soma $1 + 6 + 11 + 15 + 20 + 26 + 31 + 36$
<b>Descrever</b> : Soma $2 + 7 + 12R + 16R + 22R + 27 + 32 + 37$ .
<b>Agir com Consciência</b> : Soma $5R + 8R + 13R + 18R + 23R + 28R + 34R + 38R$
<b>Não julgar</b> a experiência interna: Soma $3R + 10R + 14R + 17R + 25R + 30R + 35R + 39R$ .
<b>Não reagir</b> à experiência interna: Soma $4 + 9 + 19 + 21 + 24 + 29 + 33$ .
<b>TOTAL FFMQ (adicionar pontuações de subescala)</b>

### 3. Resultados

Na tabela 3 apresentamos os resultados descritivos das 5 facetas do Mindfulness nos dois momentos do estudo (antes versus depois da intervenção).

**Tabela 3-** Estatística Descritiva das 5 facetas do Mindfulness (antes versus depois).

**Legenda:** (A) – antes; (D)- depois

S1- Semana 1; S6- Semana 6

	Observar		Descrever		Agir com consciência		Não Julgar		Não Reagir	
	S1	S6	S1	S6	S1	S6	S1	S6	S1	S6
<b>N</b>	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
<b>Mediana</b>	26	26	24	24	23	23	24	24	22	21
<b>Modo</b>	23	26	25	25	24	24	21	22	23	20
<b>Variância</b>	18,202	31,028	16,313	16,313	30,41	30,41	29,094	40,799	14,273	11,85
<b>Percentil</b>	23	21	19	19	20	20	20	19	19	19
	50	26	24	23	24	22	26	24	23	24
	75	30	26	26	26	24	28	26	26	28

As tabelas 4e 5 apresentam a avaliação de Alfa de Cronbach, que avaliou a consistência interna das 5 facetas. Este teste foi utilizado com o objetivo de verificar a confiabilidade do questionário utilizado (Q5FM). Como o valor geral do Alfa de Cronbach é de 0,785, podemos afirmar que a consistência interna da escala á aceitávele que os itens estão correlacionados entre si de forma razoável. Este fator é um excelente indicador de que o questionário é confiável e apropriado para analisar os parâmetros em questão.

**Tabela 4**-Estatística de item-total (item a item)

	<b>Média de escala se o item for excluído</b>	<b>Variância de escala se o item for excluído</b>	<b>Correlação se do item total corrigida</b>	<b>Alfa de Cronbach se o item for excluído</b>
<b>Observar</b>	205,38	659,296	,623	,749
<b>Descrever</b>	208,64	713,184	,392	,774
<b>Agir com consciência</b>	209,03	651,341	,470	,765
<b>Não julgar</b>	208,36	652,341	,481	,764
<b>Não reagir</b>	210,05	681,260	,601	,754
<b>Observar</b>	207,77	643,445	,494	,762
<b>Descrever</b>	208,64	713,184	,392	,774
<b>Agir com consciência</b>	209,03	651,341	,470	,765
<b>Não julgar</b>	208,79	669,799	,313	,793
<b>Não reagir</b>	211,62	716,085	,468	,769

**Tabela 5-** Estatística de Confiabilidade ( Valor Geral)

<b>Estatísticas de confiabilidade (Valor Geral)</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de itens</b>
<b>0,785</b>	10

A tabela 6 apresenta os resultados provenientes da aplicação do teste estatístico não paramétrico *Wilcoxon* que nos permitiu comparar os resultados obtidos das duas amostras emparelhadas, isto é antes e depois da intervenção aplicada. Tal como observamos, as facetas “Observar”, “Não Julgar” e “Não reagir” apresentam um valor de Z negativo, o que indica que a mediana da diferença entre as pontuações antes e depois é negativa. Adicionalmente, p-valor em ambas as facetas é menor do que o nível de significância comum (0,05), indicando que há uma diferença consideravelmente significativa entre as pontuações antes e depois.

**Tabela 6- Estatísticas de teste<sup>a</sup>**

**Legenda:**

- a. Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon
- b. Com base em postos positivos.
- c. A soma de postos negativos é igual à soma de postos positivos.

	<b>Observar - Observar</b>	<b>Descrever - Descrever</b>	<b>Agir com consciênci a - Agir com consciênci a</b>	<b>Não julgar - Não julgar</b>	<b>Não reagir - Não reagir</b>
Z	-2,539 <sup>b</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	-,378 <sup>b</sup>	-2,192 <sup>b</sup>
Significância Sig. (2 extremidades)	0,011	1	1	0,706	0,028

**Tabela 7-** Correlação de *Spearman* das 5 facetas antes e depois da prática de *Mindfulness*

		Descrever	Agir com consciência	Observar	Não julgar	Não reagir	Observar	Descrever	Agir com consciência	Não julgar	Não reagir
<b>Agir com consciência</b>	Sig. (2 extremidades)	.	,558	,000	,012	,000	,270	.	,558	,386	,786
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	Coefficiente de Correlação	-,097	1,000	,257	,484**	,098	,247	-,097	1,000**	,149	,250
<b>Não julgar</b>	Sig. (2 extremidades)	,558	.	,114	,002	,552	,129	,558	.	,365	,126
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	Coefficiente de Correlação	,399*	,484**	,487**	1,000	,372*	,018	,399*	,484**	-,042	,099
<b>Não reagir</b>	Sig. (2 extremidades)	,012	,002	,002	.	,020	,916	,012	,002	,799	,547
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	Coefficiente de Correlação	,585**	,098	,689**	,372*	1,000	,309	,585**	,098	,159	,233
<b>Observar</b>	Sig. (2 extremidades)	,000	,552	,000	,020	.	,056	,000	,552	,334	,153
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	Coefficiente de Correlação	,181	,247	,381*	,018	,309	1,000	,181	,247	,592**	,554**
<b>Descrever</b>	Sig. (2 extremidades)	,270	,129	,017	,916	,056	.	,270	,129	,000	,000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	Coefficiente de Correlação	1,000**	-,097	,549**	,399*	,585**	,181	1,000	-,097	,143	,045
<b>Agir com consciência</b>	Sig. (2 extremidades)	.	,558	,000	,012	,000	,270	.	,558	,386	,786
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	Coefficiente de Correlação	-,097	1,000**	,257	,484**	,098	,247	-,097	1,000	,149	,250
<b>Não julgar</b>	Sig. (2 extremidades)	,558	.	,114	,002	,552	,129	,558	.	,365	,126
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	Coefficiente de Correlação	,143	,149	,064	-,042	,159	,592**	,143	,149	1,000	,416**
<b>Não reagir</b>	Sig. (2 extremidades)	,386	,365	,699	,799	,334	,000	,386	,365	.	,008
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	Coefficiente de Correlação	,045	,250	,113	,099	,233	,554**	,045	,250	,416**	1,000
	Sig. (2 extremidades)	,786	,126	,494	,547	,153	,000	,786	,126	,008	.
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

\* . A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

Tal como observamos, é considerado positiva a correlação entre "Não Julgar" e "Não Reagir" pois estas se fortaleceram (de  $\rho = 0.372$  para  $\rho = 0.416$ ). Por outro lado, a variável "Observar" - "Não Julgar" deixou de ser moderada e significativa e passou a ser muito fraca e/ou não significativa ( $\rho = 0.487$  para  $\rho = 0.064$ ). A variável "Não Reagir" - "Descrever" mostra que a correlação forte e significativa desapareceu ( $\rho = 0.585$  para  $\rho = 0.045$ ), no caso de "Agir com Consciência" - "Não Julgar", a correlação moderada e significativa enfraqueceu para fraca e não significativa ( $\rho = 0.484$  para  $\rho = 0.149$ ), por fim, no que diz respeito à variável "Descrever" - "Não Reagir", a correlação forte e significativa desapareceu ( $\rho = 0.585$  para  $\rho = 0.045$ ). Ao analisarmos a correlação entre "Observar" e "Descrever", esta permaneceu-se moderada e significativa ( $\rho = 0.549$  antes e depois). Estes resultados mostram que a intervenção teve um impacto misto, fortalecendo algumas facetas enquanto noutras não houve alteração.

#### 4. Discussão

O objetivo do presente projeto de investigação foi investigar e entender os efeitos do *mindfulness* nas aulas de educação física como uma estratégia de retorno à calma. Os resultados obtidos através da aplicação do questionário das 5 facetas do *mindfulness* mostraram respostas significativamente positivas. Este questionário, o QCFM mostrou uma consistência interna alta, com parâmetros similares aos dados da validação (Baer et al., 2006), uma vez que, o valor geral do Alfa de Cronbach é de 0,785, ou seja, superior a 0,05 podendo-se afirmar que a consistência interna da escala é aceitável e que as alíneas estão correlacionados entre si de forma razoável. Este fator é um excelente indicador de que o questionário é confiável e apropriado para analisar os parâmetros em questão (tabela 4 e 5).

O estudo mostrou uma melhoria entre o antes e depois da aplicação do QCFM, onde é possível observar que para as variáveis "Observar - Observar" e "Não reagir - Não reagir", há uma diferença estatisticamente significativa entre os momentos antes e depois, sugerindo que houve uma mudança significativa nas respostas dos participantes após a intervenção que separou os dois momentos. As outras variáveis ("Descrever - Descrever", "Agir com consciência - Agir com consciência", "Não julgar - Não julgar") não apresentaram diferenças estatisticamente significativas, indicando que as respostas dos participantes permaneceram consistentemente semelhantes antes e depois nesses aspetos. Isto indica que a intervenção foi eficaz em modificar certos comportamentos ou percepções específicas (estatisticamente significativas), em contexto escolar.

As correlações obtidas através da tabela 7, mostram que as facetas do QCFM tendem a ser mais fortes na maioria das combinações, em comparação com os valores apresentados no estudo de Baer (Baer et al., 2008), a única exceção aconteceu na correlação entre "Não Julgar" e "Não Reagir", que é ligeiramente mais fraca comparado ao estudo de Baer et al. (2008). Acredita-se que o ambiente estruturado das aulas de educação física intensifica a correlação entre as facetas de observar e descrever, como foi evidenciado pela correlação de 0.549 ( $p < 0.001$ ) no estudo atual, em comparação com 0.41 no estudo de 2008. Pois, segundo Lemos (1999) "(...) os ambientes estruturados favorecem percepções de competência elevada. Mais especificamente, as experiências de competência são promovidas em ambientes (...) (b) que disponibilizam apoio instrumental para a realização; (c) que adaptam as estratégias de ensino ao nível de competência do sujeito; (d) que oferecem desafios ótimos; (e) que proporcionam oportunidades de sucesso(...)" (pp. 78-79). Um ambiente organizado facilita a interdependência entre essas habilidades, promovendo um desenvolvimento cognitivo alinhado com as práticas de *mindfulness*. As facetas "não julgar" e "não reagir" também são destacadas, com uma correlação de 0.372 ( $p = 0.020$ ), sublinhando a importância dessas habilidades na gestão de conflitos e pressões sociais no ambiente escolar.

Segundo Williams (2014), alguns investigadores acreditam que o Questionário de Cinco Facetas do Mindfulness seria mais relevante se fosse composto num paradigma de quatro facetas, hierárquicos ou não, devido a este ser superior ao modelo de cinco facetas. A faceta que seria retirada seria a faceta observar, uma vez que é considerada a mais incalculável dentro do questionário. Porém, o estudo atual demonstra o contrário uma vez que, através da tabela 6, entende-se que a faceta "Observar" apresenta um  $p$ -valor (0,011) menor que o nível de significância comum (0,05), indicando que há uma diferença consideravelmente significativa entre as pontuações antes e depois para "Observar", mostrando que os alunos deram ao longo da intervenção atenção à faceta observar. De acrescentar que alguns estudos indicam ainda que a faceta "Observar", em algumas circunstâncias, se correlaciona de forma positiva com as demais facetas, e em outros momentos de forma negativa, dependendo da população a qual preencheu o QCFM (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008; Williams et al., 2014). No estudo de validação do QCFM, a investigadora resolveu manter a faceta "Observar", dado que julga que esta faceta é fundamental para a prática de *mindfulness* (Baer et al., 2006). Importa ainda referir que, a faceta observar do QCFM tem vindo cada vez mais a ser estudada num número crescente de estudos, pelos resultados que vem mostrando em correlação com medidas de bem estar psicológico e validade de construto (Baer et al. 2006; Baer et al., 2008; Van Dam et al., 2009; Williams et al., 2014).

Os resultados obtidos, como foi acima descrito, apresentam maior correlação entre as facetas e isto pode ser explicado devido à amostra em estudo. A amostra de 39 alunos com idades compreendidas entre os 13 anos e 14 anos, encontram-se na adolescência, mais especificamente no estágio “operações formais” que caracteriza-se por um pensamento mais flexível de manipular informação, onde para além de interiorizar a ação vivida, o adolescente é capaz de afastar-se do mundo empírico. Segundo Evans (1980) “ O adolescente manipula os dados brutos que encontra e os transforma em declarações organizadas ou proposições, e depois desenvolve as conexões lógicas entre eles” (pág.115). Em suma, isto pode indicar que possuem uma maior homogeneidade cognitiva, o que levou a existência de uma maior conexão entre as facetas de *Mindfulness*.

## 5. Conclusão

O estudo elaborado pretendeu investigar o efeito do *mindfulness* no retorno à calma, nas aulas de educação física contribuído para a expansão de investigação nesta área. O estudo teve como método de avaliação o Questionário de Cinco Facetas, dividido nas ações de observar, descrever, agir com consciência, não julgar e não reagir. Os resultados obtidos mostram que a intervenção teve um impacto significativamente positivo entre os momentos antes e depois, onde os alunos puderam vivenciar uma consciência maior sobre si, principalmente nas ações de observar (faceta 1) e descrever (faceta 2).

Considera-se que a prática de Mindfulness com regularidade pode aumentar a ligação de circuitos neurais autorreguladores no córtex pré-frontal, resultando numa maior atenção e regulação emocional (Lutz, Slatger, Dunne, & Davidson, 2008), bem como mudanças significativas na conectividade funcional das redes cerebrais relacionadas ao foco de atenção e consciência reflexiva da experiência sensorial (Kilpatrick et al., 2011).

Em relação às limitações deste estudo, destacaram-se as seguintes: o número da amostra (39 alunos), o contexto da intervenção, uma vez que, esta deu-se no pavilhão da escola e onde muitas vezes foi partilhado com outras turmas prejudicando o silêncio necessário para a meditação, a idade da amostra, sendo que levou algum tempo até os alunos compreenderem a necessidade do silêncio durante a intervenção e por fim, o tempo curto de meditação.

Em suma, na ausência de projetos que promovam o *mindfulness* para alunos no ambiente escolar português esta investigação apresenta resultados promissores e reforça a importância da implementação e avaliação de intervenções deste tipo tendo em vista a promoção do seu bem-estar físico e mental, contribuindo também para o sucesso escolar. Não obstante, a replicação desta pesquisa é imprescindível, de forma a proporcionar a generalização adequada destes resultados em amostras de maior número e noutros contextos escolares.

## 6. Referências Bibliográficas

Baer et al., (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1), 27-45. Questionnairei n <https://ogg.osu.edu/media/documents/MB%20Stream/FFMQ.pdf>

Bishop et al., (2004). Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the bene fits of mindfulness? A practice review of psychothera py-related research. *Psychotherapy*, 2(48), 198-208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>

Eggleston, B. (2015). The benefits of yoga for children in schools. *International Journal of Health, Wellness & Society*, 5(3), 1-7.

Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.

Goilean et al, (2011) Mindfulness en el âmbito del trabajo y de las organizaciones, *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers*, 41(2), 139-146. <https://scielo.isciii.es/pdf/pappsicol/v41n2/0214-7823-pappsicol-41-2-139.pdf>

Gregório & Gouveia, (2011) Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação *Psycologia*, 54, 259-280. [https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1647-8606\\_54\\_10](https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1647-8606_54_10)

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mind fulness meditation in everyday life*. Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Volviendo a nuestros sentidos: curarnos a nosotros mismos y al mundo a través de la atención plena*. Hachette.

Kilpatrick LA, Suyenobu BY, Smith SR, Bueller JA, Goodman T, Creswell JD. (2011) Impacto do Treinamento de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness na Conectividade Intrínseca do Cérebro. *Neuroimage*, 56(1), 290-298. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3072791/>

Lutz A, Brefczynski-Lewis JA, Johnstone T, Davidson RJ.(2008) Regulação do Circuito Neural da Emoção pela Meditação por Compaixão: Efeitos da Perícia Meditativa, 3(3): e1897. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2267490/>

Oliveira, A., & Antunes, B. (2014). A Pedagogia Contemplativa no Ensino Superior: Para uma Abordagem Completa ao que o Ser Humano Convoca. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(2), 43-60.

Organização Pan-Americana da Saúde. (2022) Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>

Pinto Gouveia, J., & Gregório, S. (2007). Estudo de Validação do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness na População Portuguesa.

Piaget, J. *Psicologia da inteligência* . / Jean Piaget; tradução de Nathanael C. Caxeiro, 2ª Ed.- Rio de Janeiro: Zahar, 1997

Singh, N., et al., (2008). Mindfulness Approaches in Cognitive Behavior Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 659–666

Sillifant, B. (2007). A Conceptual Basis for the Refinement of an Operational Definition of Mindfulness (Unpublished master's thesis). *Massey University. New Zealand*

Williams, M. J., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the five facet mindfulness questionnaire and the self-compassion scale. [Research Support, Non-U.S. Gov't]. *Psychol Assess*, 26(2), 407-418.

Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Danoff-Burg, S. (2009). Differential item function across meditators and non-meditators on the Five Facet Mindfulness Questionnaire *Personality and Individual Differences* 47, 516 521. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886909002141?via%3Dihub>

# Anexos

## Anexo 1- Rotação de espaços 1º Período

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA PADRE MANUEL ÁLVARES																				
Mapa de Instalações Desportivas 2023/2024 - 1º Período / 1º Momento (10 de SETEMBRO a 21 de OUTUBRO)																				
Hora	2ª Feira							3ª Feira												
	Instalações Desportivas							Instalações Desportivas												
	P1	P2	P3	C1	C2	PIS1	PIS2	Praia	STg	STp	P1	P2	P3	C1	C2	PIS1	PIS2	Praia	STg	STp
08:10 - 09:55	3ºD					10LN1		12TAGD		12LN1									11TAGD	
09:55 - 11:40	3ªA					10LN1		12TAGD		12LN1	7ºB								11TAGD	
13:55 - 16:40	11LN2					10LN2	7ºF			12LN2	DE		5ºB						12CT3	12TM
16:40 - 18:25	11LN2	7ºC				10LN2	7ºF			12LN2	DE		5ºB						12CT3	12TM
19:35 - 22:20	3ºC					6DC				12CT1	12CT2	DE	8ªA	8ºB	6ºC	5ªA	11CT1			
12:20 - 15:05	3ºC					6DC				12CT1	12CT2	DE	8ªA	8ºB	6ºC	5ªA	11CT1			
16:05 - 16:10											DE								DE	
16:10 - 16:15	DE						DE			3ºE	DE								DE	DE
15:05 - 15:10	DE						DE			3ºB									12TIAT	
15:10 - 16:15	6ºD						DE			3ºB									12TIAT	
16:55 - 17:25						7ªA	DE			3ºD	10CT1									
17:25 - 18:20						7ªA				3ºD	10CT1									

1º Período - 13 de setembro a 15 de dezembro

2º Período - 3 de janeiro a 22 de março

3º Período - 8 de abril a 4 de junho (3ª, 11ª e 12ª anos)

14 de junho (restaurantes)



## Anexo 2- Distribuição anual das modalidades pelos espaços disponíveis- 7ºE

	Rotação	Espaço	Modalidades	Nº aula avaliação diagnóstica (45min)	Nº aulas avaliação sumativa (45min)	Nº aulas práticas (45min)	Nº aulas totais previstas
1º Período	13/09 até 15/12	Piscina	Apresentação	1	—	—	28
			FIT escola	3	—	—	
			Natação	2	2	20	
		Pavilhão	Atletismo	2	2	8	15
			FIT escola	—	3	—	
2º Período	03/01 até 22/03	Pavilhão	Desportos de Raquete	2	2	16	34
			Ginástica de Solo	2	2	7	
			FIT escola	—	3	—	
3º Período	08/04 até 14/06	Campo	Futebol	2	2	14	26
		Pavilhão	Jogos Lúdicos (Habilidades Motoras)	0	0	9	
			FIT escola	—	3	—	

## Anexo 3- Unidade Didática de Basquetebol- 11º CT1



**UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR**

**FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS**

**DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO**

**UC: ESTÁGIO PEDAGÓGICO**

# **UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL**

*Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares*

*Ribeira Brava, 2023/2024*

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	3
<b>2. ANÁLISE DO ATLETISMO EM ESTRUTURA DO CONHECIMENTO</b> .....	4
2.1 CULTURA DESPORTIVA.....	4
2.1.1 HISTÓRIA DA MODALIDADE.....	5
2.1.2 CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE .....	6
2.1.3 EQUIPAMENTO E MATERIAL .....	6
2.1.4 REGULAMENTO DA MODALIDADE .....	7
2.2 HABILIDADES MOTORAS .....	12
2.3 APTIDÃO FÍSICA.....	16
2.4 CONCEITOS PSICOSSOCIAIS .....	18
<b>3. ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM</b> .....	19
<b>4. ANÁLISE DOS ALUNOS</b> .....	20
4.1 ESTRUTURA DA TURMA.....	20
4.2 AVALIAÇÃO INICIAL.....	20
4.3 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA.....	23
<b>5. EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS</b> .....	24
<b>6. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS</b> .....	25
<b>7. CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO</b> .....	27
<b>8. PROGRESSÕES DE ENSINO</b> .....	29
<b>9. PLANOS DE AULA</b> .....	30
<b>10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	31

## 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho elaborado é referente a uma Unidade Didática de Basquetebol planeada para uma turma do 11º ano de escolaridade na disciplina de Educação Física seguindo as orientações do Programa de Educação Física do Secundário.

A Educação Física abrange um leque diversificado de modalidades e atividades físicas sendo que a modalidade de basquetebol, contribui para o desenvolvimento integral do indivíduo nas suas várias dimensões, quer a nível físico motor (a aquisição/aperfeiçoamento de habilidades motoras) quer a nível psíquico, promovendo uma atitude ética responsável e saudável perante os outros e a sociedade. Sendo o Basquetebol um desporto coletivo, este engloba mais atletas na sua prática, permitindo um envolvimento dos alunos com a atividade assim como um gosto pela modalidade, inserindo a transmissão de valores, sendo estes o trabalho em equipa, a colaboração, respeito e a amizade.

O Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC), apresentado por Vickers (1990), foi o modelo tido em referência para a concretização da didática, visto que este é um meio para simplificar informação, e para gerar novas proposições. Para além disso, o MEC permite a reflexão sobre o pensamento transdisciplinar (identifica habilidades técnicas e táticas de uma modalidade e como é influenciado o processo de ensino), logo é um modelo que serve para estruturar uma matéria e uma estrutura, servindo-se desta como um guião para o processo de ensino (Leite, 2013). Neste modelo, os conceitos estão determinados de acordo com uma estrutura hierárquica de conhecimento, sendo que esta conceção está dividida em três grandes fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação. Existem oito módulos que se encontram divididos pelas três fases da seguinte forma:

<b>FASE DE ANÁLISE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Módulo 1: Análise da modalidade de Basquetebol em estruturas de conhecimento</li><li>• Módulo 2: Análise das condições de aprendizagem</li><li>• Módulo 3: Análise dos alunos</li></ul>
<b>FASE DE DECISÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Módulo 4: Extensão e sequência dos conteúdos</li><li>• Módulo 5: Definição de objetivos</li><li>• Módulo 6: Configuração da avaliação</li></ul>
<b>FASE DE APLICAÇÃO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Módulo 7: Progressões de ensino</li><li>• Módulo 8: Plano de aula</li></ul>

Tabela 5- Fases de Conhecimento

## 2. ANÁLISE DO BASQUETEBOL EM ESTRUTURA DO CONHECIMENTO

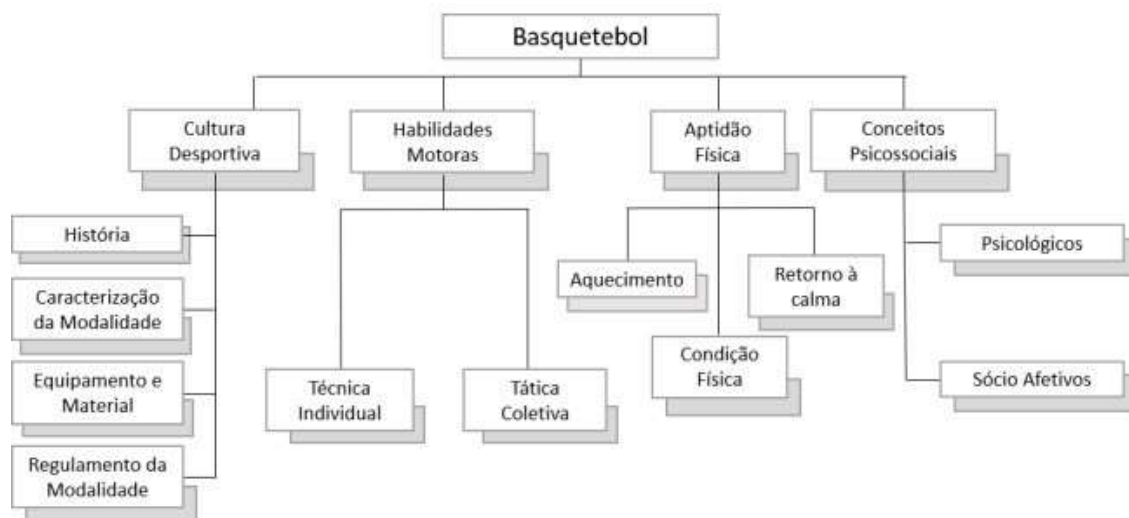


Figura 1- Estrutura de conhecimento do Basquetebol

### 2.1 CULTURA DESPORTIVA



Figura 2- Cultura Desportiva

### **2.1.1 HISTÓRIA DA MODALIDADE**

O basquetebol surgiu nos Estados Unidos da América, no estado de Massachussets, no ano de 1891, sendo criado por um professor chamado James Naismith. Este ficou encarregue de criar um jogo coletivo, que pudesse ser praticado num local fechado e com o objetivo de ocupar os estudantes da Young Men Christian Association (YMCA), na época de inverno (inverno rigoroso, impedia a prática das outras modalidades, futebol americano e beisebol). As características deste novo desporto, não poderiam envolver violência, mas devia ser algo motivante, e que permitisse um envolvimento de um grande número de praticantes, despertando o interesse pelo Basket. No início, utilizavam-se cestos de fruta, a uma altura de mais ou menos 3,05 metros, sendo necessário recorrer a um escadote para retirar a bola do cesto, sendo esta primeira uma bola de futebol. A bola de basquetebol só surgiu em 1894. Dois meses após a sua invenção surgiram as primeiras 13 regras (impossibilidade de correr com a bola nas mãos; após três faltas consecutivas, atribui-se ponto à equipa adversária, entre outros) que, com o tempo, foram sendo alteradas, sempre com o objetivo de tornar o jogo mais veloz e interessante.

Em 1897, já jogada com cinco jogadores em cada equipa, começou a ser uma modalidade conhecida internacionalmente, tornando-se numa modalidade olímpica em 1936, nos jogos Olímpicos em Berlim.

#### **Marcos Históricos:**

**1891-** Criação da modalidade

**1892-** Primeiro jogo masculino disputado

**1896-** Primeiro encontro de basquetebol Feminino

**1897-** Mudança do número de jogadores e de regras da modalidade

**1932-** Fundação da Federação internacional de basquetebol

**1936-** Tornou-se modalidade olímpica

#### **2.1.1.1 MODALIDADE EM PORTUGAL**

O basquetebol, foi introduzido em Portugal por Rodolfo Horney, professor de educação física, em 1913, como um jogo de recreação. A 17 de agosto de 1927, fundou-se a federação portuguesa de basquetebol, realizando-se o primeiro jogo para o campeonato apenas em 1934. Antes disso já havia ocorrido jogos inter-regionais em 1922 entre Lisboa, Porto e Coimbra saindo esta última como vencedora. Atualmente esta é a segunda modalidade, com maior número de praticantes (Ferreira & Dias, s.d).

### 2.1.2 CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

O basquetebol é um jogo coletivo, praticado por 2 equipas, de 5 jogadores efetivos, e o máximo de 7 suplentes. O objetivo é introduzir a bola no cesto da equipa adversária e impedir que esta seja introduzida no “nosso” cesto, cumprindo com a regulamentação específica. (Costa & Costa, 2006)

### 2.1.3 EQUIPAMENTO E MATERIAL

#### Terreno de jogo

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



Figura 3-Terreno de Jogo

#### Bola de Jogo

Deve seguir as seguintes características:

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

#### Equipamento

O equipamento de todos os elementos de equipa é constituído por:



Figura 2- Bola

- ✓ Camisolas da mesma cor dominante, frente e costas, assim como os calções. Se as camisolas tiverem mangas, estas devem terminar acima do cotovelo. Camisolas de manga comprida não são permitidas. Todos os jogadores devem pôr as camisolas para dentro dos calções.
- ✓ Não é permitido o uso de t-shirts por debaixo das camisolas, independentemente do tipo.
- ✓ Calções da mesma cor dominante das camisolas, frente e costas. Os calções devem terminar acima do joelho.
- ✓ Meias da mesma cor dominante para todos os elementos de equipa. As meias devem ser visíveis. (Batista, Rego, & Azevedo, 2019)

#### **2.1.4 REGULAMENTO DA MODALIDADE**

##### **Constituição da equipa**

Cada equipa é constituída por 12 jogadores no máximo e 10 jogadores no mínimo, por equipa (5 jogadores efetivos e 7 jogadores suplentes);

##### **Posições**

1 – Base: organiza a equipa e faz o jogo fluir, de acordo com a sua observação à defesa adversária;

2 – Base: está sempre em consonância com o base. Tem como funções principais fazer infiltrações, armar contraataque e fazer longos passes.

3 – Extremo alto: Este deve infiltrar-se com facilidade no garrafão, como também na contribuição de “ganhar” o ressalto. Deve conter velocidade, precisão, força e estatura. Deve ter facilidade nos lançamentos de 3 pontos. Ilustração 3- Posições

4 – Extremo baixo/poste: Para além de força física, este deve lançar e dominar bem a bola. Este deve conhecer bem as funções dos bases.

5 – Poste: próximo ao cesto para “ganhar” os ressaltos. Está em constante contacto com o adversário. (Notícias de Basquete, 2022)

##### **Início de jogo**

O jogo inicia-se com lançamento da bola ao ar, pelo árbitro. A bola é disputada por 2 jogadores adversários (os únicos que podem estar dentro do círculo central). A partir do início do jogo, o recomeço dos restantes períodos de jogo passa a ser realizado segundo a regra de posse de bola alternada entre uma equipa e outra.

##### **Duração da prova**

O jogo de basquetebol é composto por 4 períodos de 10 minutos, com intervalos de 2 minutos entre o 1º e o 2º período, como no 3º e 4º período. Entre o 2º e o 3º período existe um intervalo de 15 minutos. O jogo não contém paragens, apenas em descontos de tempos pedidos por uma equipa (30 segundos a cada equipa). (Direção Geral da Educação, 2021/2022).

### **Pontuação**

Para marcar ponto:

- ✓ O lançamento é concretizado quando a bola entra no cesto e passa pelo aro;
- ✓ Os lançamentos executados e convertidos no decorrer do jogo, em qualquer zona do campo, à frente da linha de 3 pontos, representam 2 pontos;
- ✓ Os lançamentos executados e convertidos no decorrer do jogo, em qualquer zona do campo, atrás da linha de 3 pontos, representam 3 pontos;
- ✓ Os lançamentos de lance livre, executados e convertidos, com o jogo parado, representam 1 ponto;

A classificação final é estabelecida por ordem decrescente dos pontos obtidos, classificando-se em 1º lugar a equipa com o maior número de pontos.

Em caso de empate, em qualquer escalão, terá lugar um prolongamento de cinco minutos, efetuando-se a escolha do campo e a “Bola ao Ar” tal como no início do jogo. No caso de persistir o empate no final dos cinco minutos, serão realizados sucessivos prolongamentos de três minutos até ser encontrado um vencedor, sendo necessário apenas trocar de campo.

#### **2.1.4.1 REGRAS BÁSICAS**

**Toques na bola** - A bola é jogada exclusivamente com as mãos, podendo ser passada ou driblada. Na execução de drible não é permitido: bater a bola com as duas mãos simultaneamente; driblar, controlar a bola com as duas mãos e voltar a driblar.

**Bola fora** - A bola está fora de campo quando:

- ✓ Sai dos limites do campo de jogo;
- ✓ Quando um jogador de posse de bola pisa as linhas limite do campo;

**Bola presa** - Quando a bola é capturada ao mesmo tempo por um jogador de cada equipa e não se decide a sua posse. Neste caso, o jogo recomeça com bola ao ar.

**Reposição da bola** - O jogador não pode pisar as linhas durante a reposição da bola e dispõe de 5 segundos para efetuar a reposição.

**Substituições** - Desde que o jogo esteja parado, qualquer jogador pode ser substituído em qualquer minuto.

**Passos** - O jogador com bola, só poderá executar, no máximo, 2 passos com a bola nas mãos.

**Regra dos 3 segundos** - Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa estiver na posse da bola.

**Regra dos 8 segundos** - Quando uma equipa ganha a posse da bola na zona de defesa, deve passá-la para a zona de ataque dentro de 8 segundos.

**Regra dos 24 segundos** - A equipa que está na posse de bola tem 24 segundos para atacar, tendo a bola que bater no aro ou entrar no cesto antes que o tempo acabe.

**Árbitros** - A equipa de arbitragem é constituída por 2 árbitros. Existem ainda 3 oficiais de mesa. (Federação Portuguesa de Basquetebol, 2018)

### Simbologia e Sinalética





Figura 3 -Simbologia e Sinalética

## HABILIDADES MOTORAS

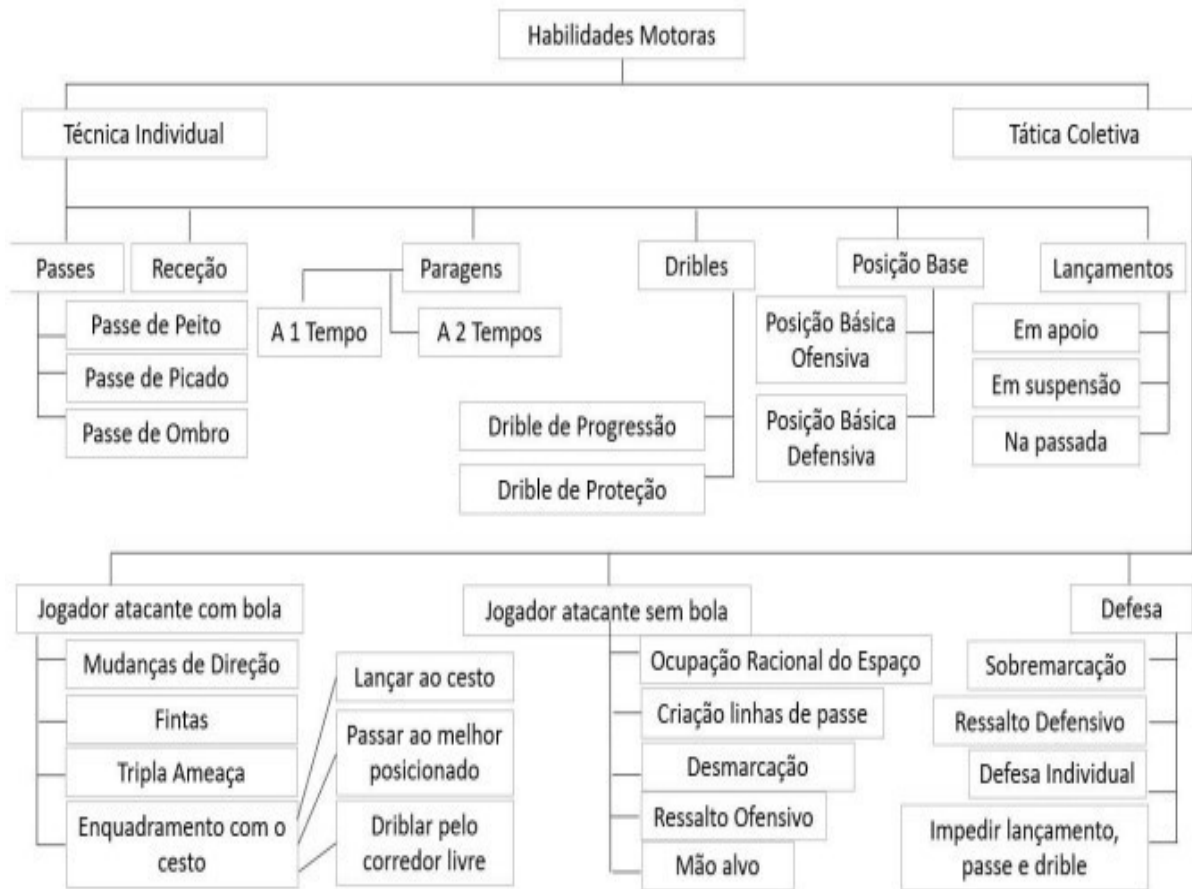


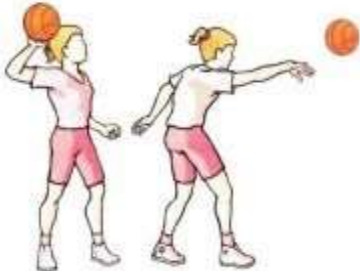

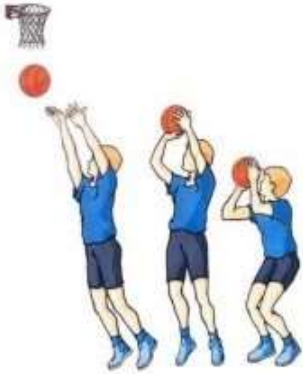



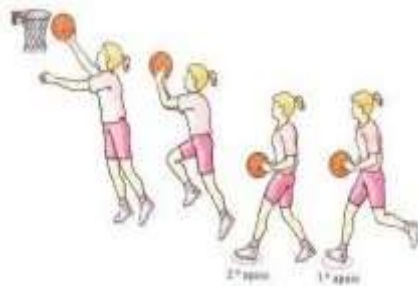
Figura 4- Habilidades Motoras

## Técnica Individual

<b>PASSES</b>	
<b>Passe de peito</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Segurar a bola à frente do peito, com os cotovelos junto ao tronco;</li><li>- Estender os membros superiores (MS) energeticamente para a frente, rodando os pulsos para fora;</li><li>- Dirigir a bola para o peito do colega recetor (trajetória retilínea), fazendo a bola sair pelos dedos;</li></ul>
<b>Passe Picado</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cumprir os mesmos aspetos apresentados no passe de peito, exceto no que diz respeito à direção da bola;</li><li>- Enviar energeticamente a bola para o solo para uma zona próxima do recetor;</li></ul>
<b>Passe de Ombro</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Segurar a bola por cima dos ombros com as duas mãos, mantendo o cotovelo elevado;</li><li>- Enviar a bola através de uma extensão energética do membro superior, que é acompanhada de uma torção do tronco para a frente e trabalho de pulso e dedos no final do movimento;</li><li>- Acompanhar o movimento com todo o corpo;</li></ul>
<b>Receção</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Membros superiores esticados e com os dedos afastados;</li><li>- Agarrar a bola com ambas as mãos;</li><li>- No momento de receção, amortecer o</li></ul>

	movimento da bola com os MS;
<b>PARAGENS</b>	
	Paragem a um tempo
	- Paragem com os dois os pés em simultâneo, podendo utilizar qualquer um dos pés como pé-eixo para a rotação;
	Paragem a dois tempos
	- Paragem com o apoio dos pés, um após o outro, podendo apenas utilizar o primeiro apoio que contactou com o solo com o pé-eixo;
<b>DRIBLES</b>	
<b>Drible de Progressão</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bater a bola à altura da cintura e ligeiramente ao lado do corpo;</li> <li>- Impulsionar a bola para a frente pela flexão/extensão do MS;</li> <li>- Contactar a bola com os dedos estendidos e afastados e não com a palma da mão; - Libertar o olhar da bola;</li> <li>- Acompanhar o movimento com a flexão dos membros inferiores (MI) e inclinação do tronco à frente;</li> </ul>
<b>POSIÇÃO BASE</b>	
<b>Posição Básica Defensiva</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fletir ligeiramente os MI com um pé colocado à frente do outro e à largura dos ombros;</li> <li>- Colocar o peso do corpo, preferencialmente na parte da frente dos pés;</li> <li>- Inclinar o tronco ligeiramente para a frente; - Colocar os MS à frente do tronco com um em posição mais elevada;</li> <li>- Adotar uma aposição dinâmica com a cabeça levantada (observar os colegas e adversários);</li> </ul>

Posição Básica Ofensiva	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fletir ligeiramente os membros inferiores com um pé colocado á frente do outro e à largura dos ombros;</li> <li>- Distribuir o peso do corpo de igual modo pelos dois apoios;</li> <li>- Fazer a pega da bola com as duas mãos junto ao abdómen;</li> <li>- Manter a cabeça levantada (observar os colegas e adversários);</li> </ul>
LANÇAMENTOS	
Lançamento em Apoio	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Partir da posição base ofensiva;</li> <li>- Orientar os apoios para o cesto (enquadramento com o cesto);</li> <li>- Fletir ligeiramente os MI, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado;</li> <li>- Agarrar a bola com as duas mãos, à altura da testa, colocando a mão lançadora atrás e por baixo da bola e a outra mão numa posição lateral;</li> <li>- Participar com todo o corpo no ato de lançamento, iniciando-se com uma extensão dos membros inferiores e terminando com uma extensão dos MS;</li> <li>- Fletir o pulso e dedos na fase final do lançamento, ficando com a mão direcionada para a frente e para baixo;</li> <li>- Executar o movimento de forma contínua;</li> </ul>

Lançamento em Suspensão	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cumprir os aspetos mencionados para o lançamento em apoio;</li> <li>- Realização de uma impulsão com os MI, retirando os pés do solo de forma a iniciar o lançamento;</li> <li>- Executar o movimento do lançamento na fase ascendente do salto;</li> </ul>
Lançamento na Passada	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dirigir o olhar para a tabela;</li> <li>- Executar o primeiro apoio no momento da paragem do drible ou receção da bola e fazer o segundo apoio e impulsão com o outro pé; - Elevar o joelho do lado do membro superior lançador após a impulsão;</li> <li>- Estender o corpo, executando o lançamento no ponto mais alto do salto;</li> <li>- Direcionar a bola para a tabela através da extensão do membro superior e movimento de flexão do pulso;</li> <li>- Lançamento do lado direito: apoio do pé direito, seguido do esquerdo, com elevação do joelho direito;</li> <li>- Lançamento do lado esquerdo: apoio do pé esquerdo, seguido do direito, com elevação do joelho esquerdo;</li> </ul>

*Tabela 6- Habilidades Motoras Individuais*

## **Tática coletiva**

### Ações Atacantes com Bola

- Mudanças de direção: Executar o batimento de mudança de mão mais baixo, na oblíqua e mais rapidamente possível; proteger a bola com os membros superiores e inferiores contrários à mão recetora;

- Fintas: simular o movimento para um dos lados; realizar o primeiro drible ligeiramente para o lado e para a frente, com a mão mais afastada do defensor (interpor o seu corpo entre a bola e o defensor); avançar em simultâneo o MI E MS do lado do drible; avançar em simultâneo o MI contrário à mão que dribla de forma a proteger a bola;
- Adotar a posição de tripla ameaça (desenquadrar o adversário direto);
- Enquadramento com o cesto;
- Lançar ao cesto, sempre que possível, utilizando o lançamento mais adequado;
- Passar a bola ao colega melhor posicionado;
- Progressão no terreno quando possível, pelo corredor livre;

#### Ações Atacante sem Bola

- Ressalto Defensivo: após um lançamento procurar recuperar a bola junto ao cesto; colocar-se entre o adversário e o cesto; procurar antecipar-se; recuperar a posse de bola; evitar a hipótese de um segundo lançamento dos adversários e procurar organizar contra-ataque.
- Sobremarcação: Dificultar ou impedir a receção da bola por parte do adversário, colocando-se numa posição que lhe permita ver simultaneamente a bola e o atacante direto (a distância do defesa em relação ao atacante deverá ser tanto maior quanto mais afastado ele estiver da bola e/ou do cesto);
- Defesa Individual: acompanhar o adversário direto;
- Dificultar ou impedir o lançamento, o drible ou o passe, colocando-se entre o portador da bola e o cesto; (Batista, Rego, & Azevedo, 2019)

### **2.3 APTIDÃO FÍSICA**



Figura 5- Cultura Desportiva

## Aquecimento

O aquecimento é aconselhável para anteceder qualquer prática desportiva, devendo respeitar, em contexto de aula, duas vertentes: a **ativação geral** e a **mobilização articular**. Desta forma, pretende-se que haja adaptação favorável ao esforço, indo ao encontro com o que será trabalhado na parte fundamental, fomentando a preparação física, psicológica e pedagógica.

Neste sentido, o aquecimento tem como principais objetivos:

- Adotar e desenvolver uma predisposição motora e mental para a realização da aula/treino;
- Progredir a amplitude do movimento;
- Aumentar a temperatura corporal (muscular e sanguínea);
- Prevenção de lesões;

## Condição Física

O exercício físico é o principal causador da adaptação e desenvolvimento da condição física, sendo possível suportar cargas de esforço. Desta forma, os exercícios devem ser criados e desenvolvidos, tendo em consideração as componentes da aptidão física necessárias para a aprendizagem e as ações motoras relevantes para a prática das diversas modalidades.

Neste sentido, as componentes da aptidão física necessárias à aprendizagem e realização de ações motoras, subdividem-se em:

- Capacidades Condicionais (determinadas pelas componentes energéticas, predominando os processos de obtenção e transformação de energia – carácter quantitativo)
  - Força – capacidade de superar ou opor-se às resistências do movimento;
  - Resistência – capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica;
  - Velocidade – capacidade de realizar movimentos no mais curto espaço e tempo;
  - Flexibilidade – capacidade de realizar ações motoras de grande amplitude articular;

➤ Capacidades Coordenativas (determinadas pelos processos de condução do sistema nervoso central – carácter qualitativo):

- Destreza (agilidade, coordenação) - capacidade de realizar movimentos no espaço, com alternância de ritmo e velocidade, de forma coordenada;
- Orientação espacial – capacidade de localizar no espaço o corpo e os objetos e deslocar-se
- Equilíbrio- capacidade de manter uma determinada postura corporal estática, durante algum tempo;
- Diferenciação cinestésica – capacidade de realizar ações motoras de forma correta e económica com base na receção e assimilação de informação vinda de músculos, tendões e ligamentos; Reação- capacidade de agir de forma oportuna no mais curto espaço de tempo;
- Ritmo – capacidade de perceber e interpretar as estruturas temporais e dinâmicas na evolução do movimento;

### **Retorno à calma**

O relaxamento, quer ao nível fisiológico, quer ao nível psíquico, é fundamental no término de qualquer aula/treino, onde envolve esforço. Desta forma permite:

- Diminuir a temperatura corporal;
- Restabelecer a frequência cardíaca;
- Reduz a possibilidade de dores/rigidez muscular;

## **2.4 CONCEITOS PSICOSSOCIAIS**

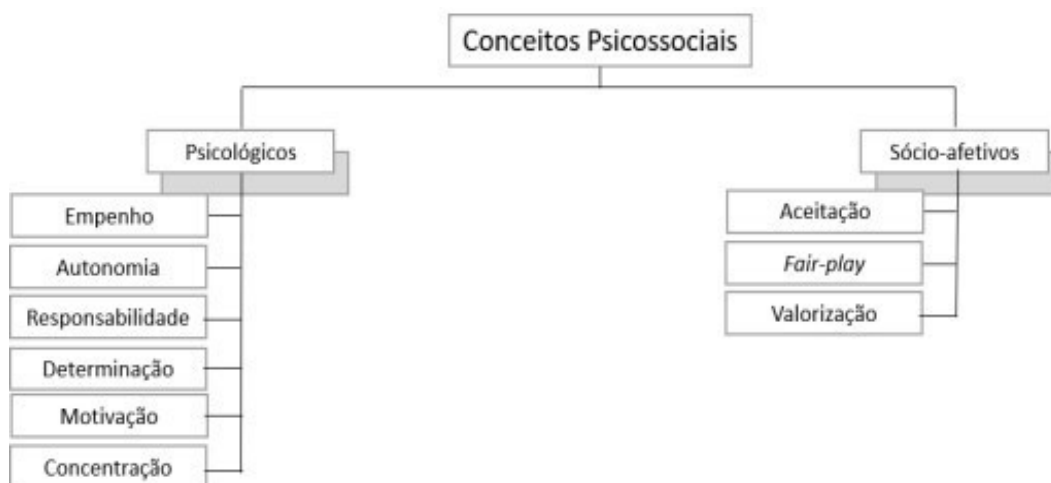


Figura 6- Conceitos Psicossociais

É necessário e importante desenvolver, aos alunos, diversas características/competências ao nível psicológico como em termos socio-afetivos. Desta forma pretende-se:

Ao nível psicológico desenvolver:

- Empenho;
- Autonomia;
- Responsabilidade;
- Determinação;
- Motivação;
- Concentração;

Ao nível socio-afetivo:

- Receção;
- Passe de peito;
- Lançamento

### **3. ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM**

A disciplina de Educação física contribui para o desenvolvimento do corpo e da mente, gerando ambientes de descontração, libertação e diversão, sendo assim, é necessário a implementação de rotinas e regras específicas. Assim sendo, apresenta-se abaixo características a ter em consideração relativos aos aspetos referidos anteriormente.

Rotinas/regras:

- Trazer material adequado (t-shirt/camisola desportiva, calças/calções desportivos; sapatilhas);
- Ter assiduidade e pontualidade;
- Entrada para os balneários à hora indicada;
- Alunos possuem 5 minutos para se equiparem;

- Retirar todos os objetos que possam ser perigosos à integridade dos alunos, e guardá-los no saco dos valores;
- Escutar com atenção as indicações do professor e só depois questionar;
- Arrumar o material no local correto e ordenadamente;
- Abandono da aula só após autorização do professor e antes 10 minutos para se higienizarem;

No que diz respeito às atitudes e ações do professor em sala, este também deve estabelecer pontos a serem cumpridos, de forma a aumentar o tempo de prática específica (não negligenciando a aquisição de habilidades por parte do aluno) e controlar a turma. Neste sentido, sugere-se que o professor registre as presenças no decorrer da aula, se posicione no terreno de forma a avistar todos os educandos, utilize linguagem clara e objetiva e utilize feedbacks coletivos e individuais (com objetividade).

Outro aspeto a ter-se em consideração no processo de ensino aprendizagem, é procurar entender quais os recursos que o professor terá acesso, com o intuito de tornar segura e eficaz a lecionação da unidade didática.

Desta forma, na escola Feri Heitor Pinto (local onde as aulas vão ser lecionadas), pode-se avaliar e considerar os:

### **Recursos Espaciais**

Em termos de espaço, o basquetebol é uma modalidade que pode ser praticada num pavilhão interior ou num campo exterior (de alcatrão ou não) com pelo menos dois cestos, em que as linhas do campo se encontrem marcadas no solo. A escola em questão possui ambos, sendo estes utilizados, visto que a Unidade Didática será aplicada no segundo período do ano letivo, ou seja, o tempo estará favorável ao campo exterior.

### **Recursos Materiais**

No que diz respeito aos recursos materiais, é essencial que estejam reunidas condições para a abordagem eficaz da modalidade. Sendo assim, considera-se que a escola deve ter em sua posse materiais em bom estado e suficientes para a prática de todos os alunos. Os materiais imprescindíveis para a prática desta modalidade são: bolas de basquetebol e cestos. Quanto à manipulação do material, é importante alertar para as medidas de segurança específicas na aula, uma vez que, a sua incorreta manipulação pode levar a lesões.

- 50 bolas;
- 30 coletes (10 verdes, 10 vermelhos e 10 verdes escuros);

- 60 cones
- 6 tabelas fixas

### **Recursos Temporais**

A turma em questão tem duas aulas de 90 minutos por semana. Visto que a Unidade Didática de basquetebol está programada para 10 aulas, esta irá estender-se por 5 semanas.

## **4. ANÁLISE DOS ALUNOS**

Para a execução dos planos de aula ser eficaz e realista é necessário a caracterização de uma população, de forma que o professor utilize as melhores metodologias de ensino e selecione corretamente os conteúdos de aprendizagem, para que, desta forma, a intervenção do professor seja a mais assertiva.

### **4.1 ESTRUTURA DA TURMA**

A presente Unidade Didática será realizada para uma turma de 11<sup>o</sup>, da Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares, localizada na cidade da Ribeira Brava, na Região Autónoma da Madeira no ano letivo de 2023/2024. A turma é formada por 20 alunos, destes 11 do género masculino e 9 do género feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, sendo que nenhum dos alunos carece de medidas de adaptações curriculares.

A caracterização da turma é determinada após a avaliação inicial, ocorrente na primeira aula, servindo como forma de o professor ter conhecimento do nível de capacidade do seu aluno, e assim planear e adaptar os planos de aula de acordo com as necessidades e dificuldades de cada um deles, para desta forma, no fim do ano letivo, os alunos conseguirem atingir o objetivo previamente definido e as aprendizagens essenciais esperadas para o 11<sup>o</sup> ano de escolaridade. Para além disto, o conhecimento antecipado do comportamento da turma (atitudes, presença, entre outros) ajuda também no processo de planeamento.

### **4.2 AVALIAÇÃO INICIAL**

A realização de um 1º momento de caráter avaliativo ocorre na 1ª aula de cada unidade didática. Desta forma, este documento fornece dados, que depois de devidamente analisados, fornece ao professor informação pertinente que dita os níveis de aprendizagem dos alunos.

Assim, de forma a analisar em que nível é que os seus alunos se encontram, o professor deve realizar uma avaliação diagnóstica, para assim poder construir um planeamento adequado para as aulas, indo ao encontro às necessidades da turma e tendo como finalidade a aprendizagem e obtenção dos conteúdos esperados para o 11º ano. Esta avaliação contemplará elementos básicos, definidos no Programa e aqueles que o professor considera mais relevantes.

As grelhas de avaliação utilizadas neste diagnóstico são as apresentadas abaixo.

*Tabela 7- Parâmetros de Avaliação*

<i>Cotação</i>	<i>Descrição</i>
<b>1</b>	Não executa
<b>2</b>	Executa com muita dificuldade
<b>3</b>	Executa com alguma dificuldade
<b>4</b>	Executa Bem
<b>5</b>	Executa Muito Bem

- Os alunos cotados com 1, 2 e 3 não apresentam os comportamentos de ação base do basquetebol e apresentam uma visão e noção de jogo reduzidas, conseguindo, no entanto, manusear a bola e realizar um passe para perto do colega. Encontram-se no nível Introdutório.
- Os alunos cotados com 4 realizam comportamentos de ação base do basquetebol, sendo capazes de, após enquadrarem com o cesto, olharem para o jogo e tomarem uma decisão favorável à equipa, no entanto, não têm dificuldades na finalização das jogadas. Encontram-se no nível Elementar.
- Não existem alunos cotados com 5, que corresponde ao nível Avançado. Para isto, o aluno teria de ser capaz de realizar comportamentos de ação base do basquetebol, apresentar uma boa visão do jogo e tomada de decisão e realizar finalizações com uma grande taxa de êxito.

**Tabela 8-Avaliação Diagnóstica**

Educação Física -Basquetebol 11ºCT1															
Situação de jogo 3x3															
Atacante com bola			Atacante sem bola		Defesa			Habilidades Motoras							
Enquadramento com cesto	Lançamento ao cesto (caso esteja ao alcance)	Continuidade ofensiva através drible ou passe	Desmarca-se para receber	Ocupação racional do espaço	Acompanha o adversário direto	Interceta linhas de passe	Posição entre o cesto e o portador da bola	Recepção: Passe ap. peito, Lançamento					Media Ponderada	Classificação Final (%)	Menção Qualitativa
10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	20%					100%		
4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0					3,8	15	B
3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	3,0					3,8	15	B
4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0					4,3	17	B
4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0					4,0	16	B
4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0					4,3	17	B
3,0	4,0	5,0	5,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0					4,3	17	B
4,0	4,0	4,0	4,0	3,0	5,0	5,0	4,0	4,0					4,1	16	B
3,0	4,0	4,0	4,0	3,0	4,0	5,0	4,0	3,0					3,7	15	B
4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0					4,2	17	B
3,0	4,0	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0					4,1	16	B
3,0	4,0	4,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0					3,8	15	B
3,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0					3,9	16	B
4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	3,0					4,0	16	B
4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0					4,1	16	B
4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	3,0					3,8	15	B
4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0					4,2	17	B
4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0					4,2	17	B
3,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	3,0	3,0					3,8	15	B
4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	3,0	4,0					4,1	16	B
4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0					4,2	17	B

### **4.3 CARACTERIZAÇÃO DA TURMA**

Após a avaliação de diagnóstico, pode-se então aferir os alunos da turma quanto ao seu nível. Deste modo, verifica-se que a turma se encontra, maioritariamente, no nível elementar. Quanto ao género, percebe-se uma maior facilidade por parte dos membros masculinos, em comparação com o género feminino.

A ação defensiva apresenta melhorias em relação à ofensiva, dado que, o aluno sem bola acompanha um adversário (defesa individual), porém as tentativas de interceção de passe são ineficazes, dado o mau posicionamento em campo. Quanto aos alunos do nível elementar, estes são caracterizados assim, dado a realização mediana de ações táticas ofensivas, nomeadamente as anteriormente referidas e ainda, o lançamento ao cesto quando ao alcance, procurar criar linhas de passe e desmarcação. Na ação defensiva, estes últimos alunos para além de realizarem defesa individual, ainda conseguem posicionar-se estrategicamente de forma a cortar as linhas de passe e lançamentos, colocando-se entre o portador da bola e o adversário/cesto.

Relativamente às ações técnicas, nota-se que estes têm bases na sua execução, provavelmente por terem incidido mais nessa vertente em anos anteriores, com exercícios destinados à técnica, porém apenas se aprende a jogar jogando e não recorrendo a exercícios analíticos. Os gestos que apresentam mais facilidade são o passe de peito e a receção, sendo que o lançamento na passada ainda apresenta pouca fluidez (não é corrido, porém alunos de nível elementar apresentam um movimento mais dinâmico), e o lançamento em suspensão e em apoio ainda não seguem os aspetos críticos de execução.

Considera-se que as aulas futuras irão incidir, essencialmente, nos comportamentos de ação e na tática coletiva, sendo que este trabalho será realizado em situações de jogo reduzido (2x1, 2x2, 3x2, 3x3), ausentando o drible de modo a incentivar a tática. Para os alunos do nível elementar, os exercícios serão acrescidos na dificuldade, existindo variantes que procurem melhorar/adquirir novas habilidades, no entanto irão sempre trabalhar em situações de jogo reduzido e em conjunto com os colegas da turma. Poderá haver necessidade de os separar para estes trabalharem em conjunto e se incentivarem.

Quanto à cultura desportiva, a turma não apresenta um grande conhecimento à cerca das regras e sinaléticas da modalidade de basquetebol, dado ao facto de, em anos anteriores, apenas abordarem ações técnicas, não as inserindo em contexto de jogo.

No que diz respeito aos conceitos psicossociais pode-se caracterizar a turma com um comportamento acessível e correto para a aula. Algo que merece destaque, e que facilita a fluidez das aulas, é a ótima relação entre eles e o facto de demonstrarem gosto pela disciplina. Este último ponto verifica-se, para além do interesse demonstrado nas aulas práticas, na assiduidade e na comparência com o equipamento adequado. Em relação à aprendizagem, é notória a vontade em aprender e em executar as diferentes tarefas, facilitando o processo de ensino aprendizagem.

## 5.

## EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS

			Sequência	Aulas														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
<b>Habilidades Motoras</b>	<b>Nível Elementar</b>	<b>Nível Introdutório</b>	<b>Jogo reduzido (3x3)</b>	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS		
			Enquadramento com o cesto	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	
			Posição Tripla Ameaça	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	
			Lançamento (na passada/apoio/suspensão)	AI							T/E	E	E	E	C	C	AS	
			Passe e Corte	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	
			Desmarcação	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS	
			Criação de linhas de passe	AI														AS
			Ocupação racional do espaço	AI								T/E	E	E	E	C	C	AS
			Ressalto Defensivo/Ofensivo	AI								T/E	E	E	E	C	C	AS
			Defesa Individual	AI									T/E	E	E	E	E	AS
			Colocação entre o cesto e portador da bola	AI									T/E	E	E	E	AS	
			Contra ataque	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	E	C	C	AS		
Cultura Desportiva	Regras Básicas   Simbologia e Sinalética			Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática														
Conceitos Psicossociais	Psicológicos   Sócio – Afetivos			Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática														
Aptidão Física	Capacidades Condicionais   Capacidades Coordenativas			Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática														

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

## 5. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

A elaboração destes objetivos tem como base o Programa de Educação Física do secundário, mais especificamente as aprendizagens essenciais referentes ao 11º ano da modalidade de Basquetebol. Para além disso, para a definição dos mesmos foi tido em conta o diagnóstico da avaliação inicial, e concretizados após a elaboração do módulo 4. A finalidade para os alunos neste ano letivo, é a consolidação de habilidades adquiridas em anos anteriores e a aprendizagem de novas ações, mais concretamente táticas. (República Portuguesa, 2018)

### Nível Introdução

O aluno que se encontra no nível introdutório, no final da unidade didática deve:

- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas;
- Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários;
- Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico táticas e as regras: início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles e adequando as suas ações a esse conhecimento;

Em situação de jogo 3x3, com bola, o aluno:

Recebe a bola com ambas as mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadramento ofensivo) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:

- Lança na passada ou em apoio, caso tenha o cesto ao seu alcance ou esteja liberto da defesa;
- Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador;
- Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva;
- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço e participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento;

- Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual);
- Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola.

### **Nível Elementar**

O aluno que se encontra no nível elementar, no final da unidade didática deve:

- Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas; Aceitar as decisões da arbitragem e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários;
- Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico táticas e as regras: início e recomeço do jogo, bola fora, passos, dribles e adequando as suas ações a esse conhecimento;

Em situação de jogo 3x3:

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

- Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto;
- Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou progride em drible, para finalizar ou abrir linha de passe;

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

- Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento adequado, de acordo com a ação do defesa;
- Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro;
- Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo;

Se não tem bola, no ataque:

- Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola, oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola;

- Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento;

Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível:

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

## **8. CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO**

Entende-se por avaliação escolar um processo de orientação de trabalho pedagógico em aula. Deste modo, a avaliação serve para orientar os professores “na tomada de decisões que encaminham e determinam os processos educacionais desenvolvidos coletivamente com os alunos”. De acordo com Mere Abramowicz, a avaliação deve ser encarada como uma reorientação para uma aprendizagem melhor e para a melhoria do sistema de ensino. Por outras palavras, a avaliação serve para analisar o processo de evolução do aluno, verificando as dificuldades que este apresenta, de forma que o professor adquira novos comportamentos/estratégias que o permita ajudar o aluno a adquirir as aprendizagens definidas. (Sistema de EnsinoAnglo, 2016)

De acordo com o Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de julho, a avaliação tem um carácter interno e um carácter externo, sendo que este primeiro subdivide-se em avaliação formativa e avaliação sumativa. A avaliação formativa é contínua e sistemática, tendo uma função diagnóstica que permite ao professor, aluno, encarregado de educação e outras entidades autorizadas, obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens com vista ao ajustamento de processos e estratégias. A avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e a certificação, sendo que esta inclui a avaliação sumativa interna, que é da responsabilidade de professores e dos órgãos de gestão e administração dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas, e a avaliação sumativa externa, da responsabilidade dos serviços ou entidades do ministério de educação e ciência designados para o efeito. No início do ano ainda existe uma avaliação diagnóstica, que

visa facilitar a integração escolar do aluno, o apoio à orientação escolar e vocacional e o reajustamento de estratégias., baseado no (Decreto de Lei nº55/2018, de 6 de Julho) do Ministério Geral da Educação.

Relativamente aos critérios de avaliação, compete ao conselho pedagógico do agrupamento de escolas ou escola não agrupada definir, no início do ano letivo, os critérios de avaliação para cada ano de escolaridade e disciplina sob proposta dos departamentos curriculares, contemplando critérios de avaliação da componente prática e/ou experimental, de acordo com a natureza das disciplinas. (Decreto de Lei nº139/2012, de 5 de Julho) do Ministério da Educação e Ciência.

Na avaliação final, optou-se por dividir a mesma em:

- Domínio Cognitivo – 80%
- Domínio Sócio Afetivo – 20%

A tabela abaixo apresenta-se como um exemplo a ser utilizado na avaliação sumativa. Devido a existência de dois níveis distintos dentro da turma, a avaliação também deverá sofrer essa alteração. Logo no final da didática, existem conteúdos comuns a serem alvo de avaliação para todos os alunos. Já os alunos caracterizados inicialmente com o nível elementar, e aqueles que atingiram esse nível durante as 10 sessões, terão habilidades adicionais a serem avaliadas no final da modalidade.

## 7.CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

Educação Física -Basquetebol 11ºCT1																	
		Situação de jogo 3x3															
		Atacante com bola			Atacante sem bola		Defesa			Habilidades Motoras							
		Enquadramento com cesto	Lançamento ao cesto (caso esteja ao alcance)	Continuidade ofensiva através drible ou passe	Desmarca-se para receber	Ocupação racional do espaço	Acompanha o adversário direto	Interceta linhas de passe	Posição entre o cesto e o portador da bola	Recepção; Passe de peito; Lançamento					Média Ponderada	Classificação Final (%)	Menção Qualitativa
10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	20%					100%				
1		5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	5,0					4,7	19	E
2		4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0					4,2	17	B
3		4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0					4,7	19	E
4		5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0					4,4	18	B
5		5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	5,0					4,7	19	E
6		4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0					4,8	19	E
7		5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	5,0					4,6	18	B
8		4,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0					4,2	17	B
9		5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	5,0					4,7	19	E
10		4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	4,0	5,0					4,5	18	B
11															0,0	0	
12		4,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0					4,3	17	B
13		4,0	5,0	5,0	4,0	4,0	5,0	5,0	4,0	5,0					4,6	18	B
14		4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	5,0	4,0	5,0					4,6	18	B
15		5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0					4,9	20	E
16		5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0					5,0	20	E
17		5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0					5,0	20	E
18		4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	4,0	5,0					4,6	18	B
19		5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	4,0	5,0	4,0	5,0					4,7	19	B
20		5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	5,0	5,0	4,0	4,0					4,6	18	B

## 8. PROGRESSÕES DE ENSINO

Um dos maiores desafios à disciplina de Educação Física é o como ensiná-la, quais as estratégias a adotar no processo de ensino, de forma que os futuros alunos atinjam as habilidades exigidas, sendo que para alcançar e executar estes elementos de elevada complexidade, são tidos em conta alguns aspetos como: o nível das capacidades físicas, as capacidades coordenativas, condicionais, emocionais e psicológicas de cada aprendiz. É aqui que entra o termo, progressões de ensino, que se define como um conjunto de procedimentos contínuos e simplificados, utilizados pelo professor, com o intuito de se atingir um objetivo específico e complexo. Assim sendo, o Basquetebol é uma das modalidades, na qual se deve adquirir este processo.

Desta forma, apresenta-se abaixo uma tabela com exemplos de exercícios a utilizar no processo de ensino.


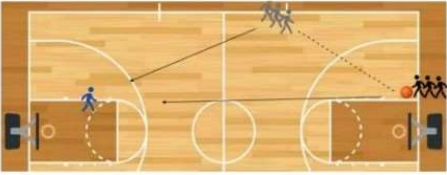
BASQUETEBOL 11º ANO		
OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO
<p>O atacante com bola, após receção, visiona o jogo, enquadrando-se com o cesto~</p> <p>O atacante com bola, após receção, toma a decisão de ança-la, impulsionando os MI</p> <p>O atacante com bola, após receção, toma a decisão de passar, estendendo os MS</p> <p>O defesa realiza defesa individual adotando a posição básica defensiva</p>	<p>Situação de jogo 2x2 Após receção, enquadramento com o cesto, caso contrário a bola passa para a equipa adversária. Inexistência do drible. Defesa individual. Professor: Na periferia do campo. Alunos: 4 alunos num meio- campo</p>	<p>Ação do atacante com bola: Após receção de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadra com o cesto – Apoios voltados para o cesto;</li> <li>- MI fletidos;</li> <li>• Lança ao cesto, caso esteja ao alcance</li> <li>- Mão dominante no centro da bola e a outra ao lado a controlar a direção;</li> <li>- Impulsão com MI;</li> <li>• Passe para um colega mais bem posicionado</li> <li>- Extensão dos MS;</li> </ul> <p>Ação do defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressão ao seu atacante direto</li> <li>• Posição básica defensiva</li> <li>- MI ligeiramente fletidos e afastados à largura dos ombros;</li> <li>- MS semi fletidos;</li> <li>- Tronco ligeiramente inclinado;</li> </ul>
<p>O atacante com bola, após receção, visiona o jogo, enquadrando-se com o cesto</p> <p>O atacante com bola, após receção, toma a decisão de ança-la, impulsionando os MI</p>	<p>Situação de jogo 2x2+joker</p> <p>Após receção, enquadramento com o cesto, caso contrário a bola passa para a equipa adversária. Divisão do campo em 3 corredores</p>	<p>Ação do atacante com bola: Após receção de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadra com o cesto</li> <li>- Apoios voltados para o cesto;</li> <li>- MI fletidos;</li> <li>• Lança ao cesto, caso esteja ao alcance</li> </ul>

<p>O atacante com bola, após recepção, toma a decisão de passar, estendendo os MS~</p> <p>O atacante sem bola desmarca-se, ocupando espaços livres no respetivo corredor</p> <p>O defesa realiza defesa individual adotando a posição básica defensiva</p>	<p>com obrigatoriedade de 1 atacante em cada um deles. Inexistência do drible. Defesa individual. Professor: Na periferia do campo. Alunos: Grupos de 5 jogadores em meio-campo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mão dominante no centro da bola e a outra ao lado a controlara direção;</li> <li>- Impulsão com MI;</li> <li>• Passe para um colega mais bem posicionado</li> <li>- Extensão dos MS;</li> <li>Atacante sem bola:</li> <li>• Desmarcação</li> <li>- Deslocamento para espaços vazios;</li> <li>-Oferecer linha de passe ao jogador com bola;</li> <li>Ação do defesa:</li> <li>• Pressão ao seu atacante direto</li> <li>• Posição básica defensiva <ul style="list-style-type: none"> <li>- MI ligeiramente fletidos e afastados à largura dos ombros;</li> <li>- MS semi fletidos;</li> <li>- Tronco ligeiramente inclinado;</li> </ul> </li> </ul>
<p>O atacante com bola, após recepção, visiona o jogo, enquadrando-se com o cesto</p> <p>O atacante com bola, após recepção, toma a decisão de lança-la, impulsionando os MI</p> <p>O atacante com bola, após recepção, toma a decisão de passar, estendendo os MS</p> <p>O atacante sem bola desmarca-se, ocupando espaços livres no respetivo corredor</p> <p>O defesa realiza defesa individual adotando a posição básica defensiva</p> <p>O defesa impede o lançamento colocando-se em posição básica defensiva</p>	<p>Jogo reduzido 3x3</p> <p>Após recepção, enquadramento com o cesto, caso contrário a bola passa para a equipa adversária. Divisão do campo em 3 corredores com obrigatoriedade de 1 atacante e 1 defesa em cada um deles. Inexistência do drible. Defesa individual.</p> <p>Professor: Na periferia do campo. Alunos: Grupos de 6 jogadores em meio-campo.</p>	<p>Ação do atacante com bola: Após recepção de bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enquadra com o cesto</li> <li>- Apoios voltados para o cesto; - MI fletidos;</li> <li>• Lança ao cesto, caso esteja ao alcance</li> <li>- Mão dominante no centro da bola e a outra ao lado a controlar a direção;</li> <li>- Impulsão com MI;</li> <li>• Passe para um colega mais bem posicionado</li> <li>- Extensão dos MS;</li> <li>Atacante sem bola:</li> <li>• Desmarcação</li> <li>- Deslocamento para espaços vazios;</li> <li>- Oferecer linha de passe ao jogador com bola;</li> <li>Ação do defesa:</li> <li>• Pressão ao seu atacante direto</li> <li>• Posição básica defensiva – MI ligeiramente fletidos e afastados à largura dos ombros;</li> <li>- MS semi fletidos;</li> <li>- Tronco ligeiramente inclinado; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-se entre o portador da bola e o cesto</li> </ul> </li> </ul>

## 9. PLANO DE AULA

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA PADRE ÁLVARES MANUEL								
ANO LETIVO 2023/2024								
- PLANO DE AULA -								
Prof	Rosa Silva		Aula nº	3	LOCAL	Pavilhão	ANO/TURMA	11 <sup>o</sup> C T1
DATA	23/01/2024	HORA	11:35		DURAÇÃO	90'	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol				FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão e execução		
MATERIAL	Bolas de basquetebol, tabelas de basquetebol, cones, coletes							
OBJ	<p><b>Habilidades motoras/objetivos principais:</b> drible de progressão; passe de peito; passe picado; lançamento em suspensão</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Velocidade; destreza; orientação espacial; reação; equilíbrio; força;</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Cooperação, respeito, autonomia, empenho e coordenação</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Terminologia da modalidade e regras da modalidade</p>							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	TEMPO
I N I C I A L	Os alunos estão parados e atentos aquilo que o professor diz.	Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula.  <b>Professor:</b> Coloca-se de frente para os alunos. <b>Alunos:</b> Organização da turma em U.	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula. Questionamento: “Como deve ser executado o passe de peito/drible forma correta?” “Como é executado o lançamento em suspensão?”	5'
F U N D A M E	O aluno executa o jogo proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva O aluno com bola atravessa o campo, realizando <b>drible de progressão</b> O aluno sem bola interceta o drible do adversário, adotando a <b>posição básica defensiva</b>	<b>Aquecimento - jogo do caçador (adaptado)</b>  O aluno sem bola deve tentar roubar a bola, enquanto os restantes driblam pelo espaço delimitado. Professor: Na periferia do campo. Alunos: Posicionados numa metade do campo, todos com bola, menos 2 alunos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Drible de progressão</li> <li>Bola ao nível da cintura e ao lado do tronco;</li> <li>Impulsionar a bola para a frente pela flexão/extensão do MS;</li> <li>Posição básica defensiva</li> <li>MI ligeiramente fletidos</li> <li>MS semi fletidos;</li> </ul>	10'

<p><b>N T A L</b></p>	<p>O aluno com bola, dirige-se ao cesto, realizando <b>drible de progressão</b></p> <p>O aluno com bola lança-a ao cesto realizando o <b>lançamento em suspensão</b></p>	<p><b>Competição com drible e lançamento em suspensão</b></p> <p>Passar a bola entre as pernas, até esta chegar ao primeiro aluno da fila. Este realiza drible e lançamento em suspensão e volta para trás da fila em drible com a mão não dominante.</p>  <p>Professor: Na periferia do campo, realizando feedbacks. Alunos: Posicionados em 4 filas de 3 alunos e 2 de 4 alunos na extremidade das metades do campos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Drible de progressão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola ao nível da cintura e ao lado do tronco;</li> <li>- Impulsionar a bola para a frente pela flexão/extensão do MS;</li> </ul> </li> <li>• <b>Lançamento em apoio/suspensão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão seguida de uma extensão dos MI, extensão dos MS, orientação dos apoios para o cesto;</li> <li>- Executar o salto e realizar lançamento na fase ascendente do mesmo (em suspensão);</li> </ul> </li> </ul>	<p>15'</p>
	<p>O aluno com bola executa <b>passo de peito/picado</b> esticando os MI</p> <p>O aluno com bola lança-a ao cesto realizando o <b>lançamento em suspensão</b></p>	<p><b>Passo de peito/picado 2x1</b></p> <p>Alunos realizam passo peito/picado até meio campo, passando para 2x1 após a linha, finalizando com lançamento em suspensão</p> <p>Professor: Na periferia do campo, realizando feedbacks Alunos: Posicionados em 4 filas de 3 alunos e 2 de 4 alunos distribuídos pelo espaço</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Passo de peito/picado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extensão dos MS;</li> <li>- Bola ao nível do peito;</li> <li>- MI afastados;</li> </ul> </li> <li>• <b>Lançamento em apoio/suspensão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão seguida de uma extensão dos MI, extensão dos MS, orientação dos apoios para o cesto;</li> <li>- Executar o salto e realizar lançamento na fase ascendente do mesmo (em suspensão);</li> </ul> </li> </ul>	<p>15'</p>
	<p>O atacante sem bola, após passe, progride no campo, avançando para a frente da linha da bola</p> <p>O aluno com bola lança-a ao cesto realizando o <b>lançamento em suspensão</b></p> <p>O defesa interceta o drible do adversário colocando-se em <b>posição básica defensiva</b></p> <p>O <b>defesa</b> impede o lançamento colocando-se <b>entre o cesto e o portador da bola</b></p>	<p><b>Situação 2x1</b></p> <p>Os jogadores realizam passes entre si (passa e corta) até ao cesto, tentando finalizar (obrigatoriedade do aluno que inicia com bola finalizar). Defesa ativa.</p> <p>Variante: Adicionar mais um defesa.</p>  <p>Professor: Na periferia do campo. Alunos: 7 colunas com 2 elementos e 2 colunas com 3 alunos</p>	<p><b>Atacante com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida para a frente da linha da bola, oferecendo linha de passe</li> </ul> <p>• <b>Lançamento em apoio/suspensão</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão seguida de uma extensão dos MI, extensão dos MS, orientação dos apoios para o cesto;</li> <li>- Executar o salto e realizar lançamento na fase ascendente do mesmo (em suspensão);</li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição básica defensiva <ul style="list-style-type: none"> <li>- MI ligeiramente fletidos, na largura dos ombros - MS semi fletidos</li> </ul> </li> <li>• Coloca-se entre a bola e o cesto, elevando os membros superiores para dificultar o lançamento</li> </ul>	<p>20'</p>
<p><b>F I N A L</b></p>	<p>O aluno, depois da indicação do professor, colabora na arrumação do material, demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>O aluno, em pé ou sentado, ouve o professor e participa, respondendo às questões assertivamente e expondo também as suas dúvidas e dificuldades.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p><b>Professor:</b> Coloca-se de frente para todos os alunos.</p> <p><b>Alunos:</b> Organização da turma em U.</p>	<p>Atenção.</p>	<p>5'</p>
<p><b>Observações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Após o toque os alunos têm 10 minutos para se equiparem;</li> <li>- A aula termina 10 minutos mais cedo para a realização da higiene;</li> </ul>				

## 10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Batista, P., Rego, L., & Azevedo, A. (2019). Em Movimento. ASA.

Costa, M., & Costa, A. (2006). Educação Física. Areal Editores.

Direção Geral da Educação. (2021/2022). Regulamento específico de Basquetebol. Obtido de [file:///C:/Users/tatir/Downloads/re\\_basquetebol\\_21-22.pdf](file:///C:/Users/tatir/Downloads/re_basquetebol_21-22.pdf)

Federação Portuguesa de Basquetebol. (2018). Regras Oficiais de Basquetebol. Obtido de [file:///C:/Users/tatir/Downloads/Regras Oficiais.pdf](file:///C:/Users/tatir/Downloads/Regras_Oficiais.pdf)

Ferreira, A., & Dias, F. (s.d). Partida. Texto.

Leite, T. L. (2013). Relatório de Estágio Profissional: O regresso ao Passado com a perspectiva de um Futuro. Faculdade de desporto: Universidade do Porto. Obtido de <https://1library.org/document/y43pxjkz-relatorio-estagio-profissional-regresso-passadocom-perspectiva-futuro.html>

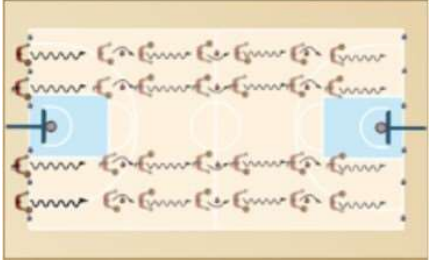
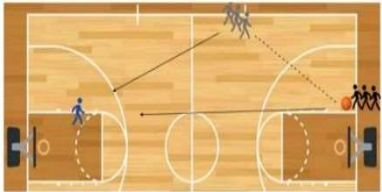
República Portuguesa (2018). Ensino Secundário: Educação Física. Aprendizagens Essenciais| Articulação com o Perfil dos Alunos. Obtido de [http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens Essenciais/anexo\\_ef.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf)

Sistema de Ensino Anglo. (2016). Para que serve a avaliação? Obtido de <http://anglosolucaoeducacional.com.br/para-que-serve-a-avaliacao>

## Anexo 4- Plano de aula de Basquetebol 2º ciclo - 5ºA

1111 ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA PADRE ÁLVARES MANUEL							
ANO LETIVO 2023/2024							
- PLANO DE AULA -							
Prof.	Rosa Silva	Aula nº	1 e 2	LOCAL	Campo Sul	ANO/TURMA	5ºA
DATA	23/04/2024	HORA	11:35	DURAÇÃO	90'	N.º DE ALUNOS	16
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol			FUNÇÃO DIDÁTICA			
MATERIAL	Bolas de basquetebol, tabelas de basquetebol, cones, coletes						
OBJ.	<p><b>Habilidades motoras:</b> passe de peito; passe picado; drible de progressão; Jogo 3X3</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Equilíbrio, força, destreza, agilidade e velocidade</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Cooperação, respeito, autonomia, empenho e coordenação</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Terminologia da modalidade e regras da modalidade</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	
I N I C I A L	Os alunos estão parados e atentos aquilo que o professor diz.	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Apresentação dos conteúdos da aula.</p> <p><b>Professor:</b> Coloca-se de frente para os alunos.</p> <p><b>Alunos:</b> Organização da turma em U.</p>	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.	5'
F U N D A M E N T A L	<p>O aluno executa o jogo proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva</p> <p>O aluno com bola executa passe de peito, esticando os membros superiores.</p> <p>O atacante sem bola, procura desmarcar-se, ocupando espaços vazios</p> <p>O defesa, procura interceptar os passes, colocando-se em posição base</p>	<p><b>Aquecimento – Jogo dos 10 passes</b></p> <p>Efetuar 10 passes consecutivos.</p> <p>Condicionantes: impossibilidade de correr com a bola nas mãos; obrigatório passar a bola por todos os colegas de equipa; inexistência do drible;</p> <p>Variantes: Possibilidade de encestar após os 10 passes;</p> <p><b>Professor:</b> Na periferia do campo.</p> <p><b>Alunos:</b> 4 equipas de 4 elementos em cada metade do campo</p>	<p>Aluno com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de peito/picado:</li> <li>- Extensão dos MS;</li> <li>- Bola ao nível do peito;</li> <li>- MI afastados;</li> </ul> <p>Atacante sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimentação rápida para espaços livres</li> <li>• Ocupação racional do espaço</li> </ul> <p>Defesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição base</li> <li>- MI fletidos;</li> <li>- Braços semi fletidos;</li> </ul>	10'
	<p>O aluno com bola atravessa o campo, realizando <b>drible de progressão</b></p> <p>O aluno sem bolaintercepta o drible do adversário, adotando a posição básica defensiva</p>	<p><b>Jogo Lúdico Muralha chinesa com bola</b></p> <p>Em drible, os alunos atravessam o campo, evitando que o aluno do meio intercepte a bola. O aluno apanhado junta-se a ele.</p> <p><b>Professor:</b> Na periferia do campo.</p> <p><b>Alunos:</b> Posicionados numa metade do campo, todos com bola</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drible de progressão</li> <li>- Bola ao nível da cintura e ao lado do tronco;</li> <li>- Impulsionar a bola para a frente pela flexão/extensão do MS;</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição básica defensiva</li> <li>- MI ligeiramente fletidos</li> <li>- MS semi fletidos;</li> </ul>	10'

<p>O aluno com bola executa <b>passê de peito/picado</b> esticando os MI</p> <p>O aluno com bola realiza <b>drible de progressão</b> impulsionando a bola para a frente</p>	<p><b>1. Circuito com cones:</b></p> <p>Alunos dispostos em colunas, realizam: - drible de progressão, com mudanças de direção e de mão, pela frente; por fim realizam passê, seguindo um percurso linear.</p>  <p><b>Professor:</b> Na periferia do campo. <b>Alunos:</b> 4 colunas de 5 elementos</p>	<p>Aluno com bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Passê de peito/picado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extensão dos MS;</li> <li>- Bola ao nível do peito;</li> <li>- MI afastados;</li> </ul> </li> <li>• <b>Drible de progressão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola ao nível da cintura;</li> <li>- Impulsionar a bola para a frente pela flexão/extensão do MS;</li> </ul> </li> </ul>	<p>15'</p>
<p>O atacante sem bola, após passê, progride no campo, avançando para a frente da linha da bola</p> <p>O aluno atacante com bola lança-a ao cesto realizando o <b>lançamento na passada</b></p> <p>O defesa interceta o drible do adversário colocando-se em <b>posição básica defensiva</b></p> <p>O defesa impede o lançamento colocando-se entre o cesto e o portador da bola</p>	<p><b>2. Situação de jogo 2x1</b></p> <p>Os jogadores realizam passês entre si (passa e corta) até ao cesto, tentando finalizar (obrigatoriedade do aluno que inicia com bola finalizar). Defesa ativa.</p> <p>Variante: Adicionar mais um defesa.</p>  <p><b>Professor:</b> Na periferia do campo. <b>Alunos:</b> 7 colunas com 2 elementos e 2 colunas com 3 alunos</p>	<p><b>Atacante com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrida para a frente da linha da bola, oferecendo linha de passê</li> <li>• Lançamento na passada <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1º apoio no momento de paragem do drible;</li> <li>- 2º apoio no momento de impulsão;</li> <li>- Elevar o joelho do lado do MS lançador;</li> <li>- Lançamento realizado em suspensão;</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição básica defensiva <ul style="list-style-type: none"> <li>- MI ligeiramente fletidos, na largura dos ombros</li> <li>- MS semi fletidos</li> </ul> </li> <li>• Coloca-se entre a bola e o cesto, elevando os membros superiores para dificultar o lançamento</li> </ul>	<p>15'</p>
<p>O aluno com bola executa passê de peito/picado esticando os MI</p> <p>O aluno com bola realiza drible de progressão impulsionando a bola para a frente</p> <p>O atacante sem bola, após passê, corta para o cesto, colocando-se à frente da linha da bola</p> <p>O atacante sem bola, procura desmarcar-se, ocupando espaços vazios</p> <p>O defesa, evita o lançamento, colocando-se entre o cesto e o portador da bola</p> <p>O defesa efetua ressaltos defensivos, indo ao encontro da bola evitando um novo lançamento</p> <p>O defesa interceta linhas de passê, adotando a posição base.</p>	<p><b>3. Jogo reduzido 3x3.</b></p> <p><b>Variante:</b> não pode realizar drible.</p> <p><b>Professor:</b> Na periferia do campo. <b>Alunos:</b> Equipas de 3 elementos em 2 campo de jogo e 2x2 num campo</p>	<p><b>Aluno com bola:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passê de peito/picado <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extensão dos MS;</li> <li>- Bola ao nível do peito;</li> <li>- MI afastados;</li> </ul> </li> <li>• <b>Drible de progressão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola ao nível da cintura;</li> <li>- Impulsionar a bola para a frente pela flexão/extensão do MS;</li> </ul> </li> </ul> <p>Atacante sem bola:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passa e corta em direção ao cesto</li> <li>• Movimentação rápida para espaços livres</li> <li>• Ocupação racional do espaço</li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coloca-se entre o cesto e o portador da bola</li> <li>• Elevação do MS evitando que exista uma trajetória ao lançamento <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressalto defensivo evitando novo lançamento</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Posição base</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MI fletidos;</li> <li>- Braços semi fletidos.</li> </ul>	<p>20'</p>

<b>F</b> <b>I</b> <b>N</b> <b>A</b> <b>L</b>	<p>O aluno, depois da indicação do professor, colabora na arrumação do material, demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>O aluno, em pé ousentado, ouve o professor e participa, respondendo às questões assertivamente e expondo também as suas dúvidas e dificuldades.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p><b>Professor:</b> Coloca-se de frente para todos os alunos. <b>Alunos:</b> Organização da turma em U.</p>	<p>Atenção.</p>	<p>5'</p>
<p align="center"><b>Observações:</b></p> <p align="center">- Após o toque os alunos têm 10 minutos para se equiparem; - A aula termina 10 minutos mais cedo para a realização da higiene;</p>				

## Anexo 5- Avaliação Diagnóstica de 3º Ciclo Ensino Básico (Atletismo)

Avaliação Inicial Atletismo 7ºano		Velocidade de 40 metros			Estafetas 4x50 metros		Corrida de barreiras	Lançamento do peso				Av. Final
		Atleta até a velocidade máxima e mantém	realiza após a parte anterior do pé	termina sem desaceleração nítida.	Entrega com segurança e sem desacelerar	Recebe testemunho na zona de transmissão	Corrida fluida e coordenada impulsionando a perna atacante e Recorrendo sem parar a corrida	Apoiar mão e bola junto ao pescoço	flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna	Empurra o peso para a frente e para cima	extensão da perna e braço do lançamento e avanço da cabeça	
Nº	Nome  %	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	
1		3	4	5	4	3	3	3	3	3	3	3
2		4	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4
3		3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3
4		3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4
5		4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4
4		4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
7		3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
8		3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
9		3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
10		4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3
11		3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4
12		3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3
13		3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4
14		3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3
15		4	4	3	4	3	3	5	3	4	3	3
16		3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
17		4	4	5	4	3	4	5	3	4	3	3
18		4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4
19		4	4	5	4	3	3	4	3	4	3	4
20		4	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4
21		4	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4

1-Não executa; 2- executa com muita dificuldade; 3- executa com alguma dificuldade 4- executa bem; 5- executa muito bem

## Anexo 6- Avaliação Sumativa do 3º Ciclo Ensino Básico (Exemplo - 1º Período)

Educação Física	E.B.S. Padre Manuel Álvares									Turma: 7ºE		
	Competências										1.º Período	
2023/2024	Domínio cognitivo (15%)			Domínio psicomotor (60%)			Domínio sócio-afectivo - 25%					
1º PERÍODO	TESTES	Conversão 1-5	Média	Atletismo	Natação	Média	Assiduidade	Empenho / Respons.	Cooperação/ Comport.	Média	Apresent. Quantitativa	Nota
Nome do aluno	15%		15%	30%	30%	60%	5%	10%	10%	25%		
	0,0	0	0,00	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0
	44,8	2	0,30	4	5	2,7	4	3	2	0,7	3,7	4
	70,5	4	0,60	4	4	2,4	5	5	5	1,3	4,3	4
	48,8	2	0,30	4	4	2,4	4	5	5	1,2	3,9	4
	86,0	4	0,60	3	5	2,4	5	5	5	1,3	4,3	4
	53,0	3	0,45	5	5	3,0	5	5	5	1,3	4,7	5
	84,0	4	0,60	3	3	1,8	5	5	5	1,3	3,7	4
	39,2	2	0,30	3	3	1,8	5	5	5	1,3	3,4	3
	0,0	0	0,00	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0,0	0
	52,1	3	0,45	4	5	2,7	5	5	5	1,3	4,4	4
	26,5	2	0,30	3	3	1,8	5	5	5	1,3	3,4	3
	41,4	2	0,30	3	4	2,1	5	2	2	0,7	3,1	3
	58,0	3	0,45	3	5	2,4	5	5	5	1,3	4,1	4
	32,8	2	0,30	4	5	2,7	5	5	3	1,1	4,1	4
	26,6	2	0,30	3	4	2,1	5	3	2	0,8	3,2	3
	90,3	5	0,75	3	5	2,4	5	5	5	1,3	4,4	4
	93,0	5	0,75	4	5	2,7	5	5	3	1,1	4,5	5
	59,3	3	0,45	4	5	2,7	5	5	5	1,3	4,4	4
	97,0	5	0,75	4	5	2,7	5	5	5	1,3	4,7	5
	35,0	2	0,30	4	5	2,7	5	4	3	1,0	4,0	4
	24,5	1	0,15	4	5	2,7	5	5	5	1,3	4,1	4
<b>Médias gerais</b>	55,9	0,0	0,4	3,6	4,5	3,1	4,9	4,6	4,2	1,1	4,0	4,0

## Anexo 7- Avaliação sumativa dos alunos com atestado médico – 7ºE

Turma: 7ºE		Grelha de Avaliação de Educação Física								1º Período		
Ano letivo 2023/2024												
Aluno com atestado médico a Natação: A. H.												
Modalidade	Dimensão Atitudes				Dimensão Conhecimentos/ Capacidades			Nota Final	Nota Final. Arred.			
	Área do Saber estar				Área dos conhecimentos					Área das Atividades Físicas e Aptidão Física		
	Assid.	Empenho / Respons.	Relac. Interp. e de grupo	Total	Teste		Total			NAT.	ATL	Total
	5%	15%	15%	35%	65%		65%					
	5%	10%	10%	25%	15%		15%	60%		60%		
Atletismo	4	3	5	1	2,0		0,3	3		1,8	3,1	3
Natação	4	4	5	1,55	2		0,6				2,2	2
MÉDIA DAS MODALIDADES											2,7	3

Turma: 7ºE		Grelha de Avaliação de Educação Física								1º Período		
Ano letivo 2023/2024												
Aluno com atestado médico a Natação: D. S												
Modalidade	Dimensão Atitudes				Dimensão Conhecimentos/ Capacidades			Nota Final	Nota Final. Arred.			
	Área do Saber estar				Área dos conhecimentos					Área das Atividades Físicas e Aptidão Física		
	Assid.	Empenho / Respons.	Relac. Interp. e de grupo	Total	Teste		Total			NAT.	ATL	Total
	5%	15%	15%	35%	65%		65%					
	5%	10%	10%	25%	15%		15%	60%		60%		
Atletismo	5	4	5	1,15	3,0		0,45	3		1,8	3,4	3
Natação	5	4	5	1,6	3		0,9				2,5	3
MÉDIA DAS MODALIDADES											3,0	3

## Anexo 8- Avaliação Sumativa Ensino Secundário (Exemplo 2º Período)

Turma: 11º CTI		Grelha de Avaliação de Educação Física										2º Período				
Ano letivo 2023/2024																
Nº	Nome	Dimensão Atitudes				Dimensão Conhecimentos/ Capacidades						Nota Final	Nota Final Arred.	Nota 1º Período	Nota FINAL 1ºP+2ºP	
		Área do Saber estar				Área dos conhecimentos			Área das Atividades Físicas e Aptidão Física							
		Assiduidade	Empenho / Respons.	Relacion. Interp. e de grupo	Total	Testes	Trabalhos ou Q.Aula	Aplic. Fund teóricos	Total	Basquete	D. Raquete					
5%	15%	15%	35%	30%	20%	15%	65%	30%	30%	60%						
1	CR	20	20	20	5	18		2,7	19	16	10,5	18,2	18	19,6	18,9	19
2	E	20	18	20	4,8	13		1,95	17	14	9,24	16,0	16	17,6	16,8	17
3	F	20	20	20	5	18		2,7	19	15	10,98	17,8	18	19	18,4	18
4	BJ	20	19	20	4,9	18		2,7	18	15	9,84	17,4	17	18,5	18,0	18
5	BR	20	20	20	5	16		2,4	19	15	10,14	17,5	18	18,6	18,1	18
6	JF	20	18	20	4,8	18		2,7	19	16	10,62	18,1	18	17,7	17,9	18
7	JM	20	18	20	4,8	14		2,1	18	14	9,66	16,7	17	16,6	16,7	17
8	JMI	20	17	18	4,5	12		1,8	17	16	9,84	16,9	17	16,5	16,7	17
9	JMI	20	20	20	5	14		2,1	19	17	10,62	17,7	18	17,5	17,6	18
10	LC	20	20	20	5	14		2,1	18	16	10,14	17,2	17	19,6	18,4	18
11	LA	20	18	20	4,8	16		2,4	20	17	11,1	18,5	18	18,6	18,5	18
12	LV	20	20	20	5	16		2,4	17	18	10,62	18,0	18	18,7	18,4	18
13	LA	20	20	20	5	18		2,7	18	14	9,72	17,4	17	18,3	17,9	18
14	MD	18	17	20	4,6	18		2,7	18	18	10,86	18,2	18	16,5	17,4	17
15	MM	20	20	20	5	18		2,7	20	17	11,1	18,8	19	19,6	19,2	19
16	MF	20	20	20	5	19		2,85	20	15	10,44	18,5	18	18,5	18,4	18
17	PM	20	20	20	5	18		2,7	20	19	11,58	19,3	19	19,6	19,5	19
18	SN	20	18	20	4,8	18		2,7	18	17	10,5	18,0	18	17,2	17,6	18
19	BM	20	19	20	4,9	10		1,5	19	16	10,5	16,9	17	19,3	18,1	18
20	Maria da Silva	20	20	20	5	15		2,25	18	17	10,74	18,0	18	18,6	18,3	18
					0			0				0,0	0	0	0,0	0

## Anexo 9- Teste de Avaliação do 7º ano

Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares  
Ano letivo 2023/2024

NOME : _____ N° _____
Ano e Turma: _____
Disciplina: _____
Data: ___/___/_____

CLASSIFICAÇÃO
_____
RUBRICA
_____

### Parte I

**1. Define corrida de velocidade, segundo o documento facultado.**

---

---

---

---

**2. Classifica as afirmações como verdadeiras ou falsas sobre corrida de estafetas**

**Verdadeira    Falsa**

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | A transmissão do testemunho deve ser efetuada na zona de balanço.     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Uma prova de estafetas é realizada por uma equipa de três corredores. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Durante a prova de estafetas ocorrem três transmissões do testemunho. |

**3. Identifica as diferentes fases da corrida, estabelecendo as ligações corretas.**



Partida  
(com  
blocos)



Aceleração



Manutenção  
da aceleração  
máxima



Chegada

**4. Defina o conceito de Corrida de barreiras.**

---

---

---

---

**4.1- Legenda a imagem com os seguintes números:**

1. Receção no solo
2. Aproximação à barreira (ou chamada)
3. Transposição da barreira



**5-Completa a afirmação, selecionando a opção correta, sobre o lançamento:**

O objetivo das provas de lançamento é:

- lançar um objeto o mais longe possível.
- lançar um objeto à maior velocidade possível.
- lançar um objeto no menor tempo possível.

6- Legenda as seguintes imagens à baixo:



## Parte II

1-Carateriza a Modalidade de Natação.

---

---

---

---

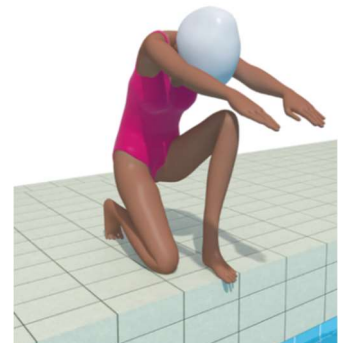
2- legenda as imagens.



**3-Ordene de 1 a 3 as seguintes fases na Adaptação ao Meio Aquático:**

Flutuação  
Respiração  
Propulsão \_\_\_\_

**4-Classifique os seguintes Saltos:**



## Anexo 10- Teste de Avaliação 11º ano

Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares - Ribeira Brava  
Ano letivo 2023/2024

NOME : _____
Ano e Turma: _____
Disciplina: _____
Data:            /        /

CLASSIFICAÇÃO
_____
RUBRICA
_____

### **Parte I**

#### **Basquetebol**

1. De forma simples caracteriza a modalidade de basquetebol e o seu objetivo.

---

---

---

2. Classifica as afirmações como verdadeiras ou falsas.

- V     F     Os lançamentos concretizados a partir da linha de lançamento livre contabilizam um ponto.
- V     F     A partida inicia-se com um lançamento de bola ao ar, feito pelo árbitro principal, no prolongamento da linha lateral com a central.
- V     F     As partidas oficiais de basquetebol têm uma duração total de 60 minutos.
- V     F     O Basquetebol tem como objetivo introduzir a bola no cesto do adversário e impedir que a equipa adversária consiga fazer o mesmo.

3. Selecciona as afirmações que representam uma violação às regras do jogo de basquetebol.

- a. Executar a receção de bola com as duas mãos.
- b. Quando bates a bola com as duas mãos simultaneamente.
- c. Ultrapassar os cinco segundos na reposição da bola em jogo após uma paragem.
- d. Quando realizas a rotação e movimentação do pé eixo antes de largares a bola.

e. Permanecer mais do que três segundos dentro da área restritiva.

4. Relaciona as ações técnicas com as fases de jogo a que se adequam, estabelecendo as ligações corretas.

Conta Ataque

Ressalto defensivo;  
enquadramento ofensivo.

Ataque de Posição

Passes de peito e picado; drible de progressão; desmarcação; lançamento na passada.

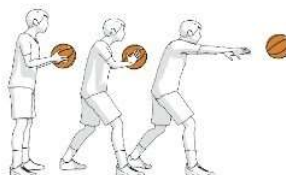
Transição ataque-defesa

Aclaramento; drible de proteção; corte em «V» pela frente e pelas costas; bloqueio direto e indireto.

Transição defesa-ataque

Atitude defensiva; marcação individual; Sobremarcação.

5. Identifica as ações técnicas representadas nas imagens



## Parte II

### Badminton

1. Classifica as afirmações como verdadeiras ou falsas.

- V     F     O badminton é um jogo que na sua vertente de singulares é disputado entre quatro jogadores.
- V     F     O badminton adaptado possibilita que pessoas com incapacidades de diferentes tipos possam praticar o jogo.
- V     F     O objetivo do jogo é passar o volante por cima da rede e fazê-lo tocar no solo da área de jogo do adversário e impedir que o adversário consiga fazer o mesmo.
- V     F     A raqueta de badminton é constituída por haste, cabeça e pega.

2. Completa o texto de forma correta, tendo em conta a modalidade de badminton.

No serviço, o servidor e o recebedor devem estar\_\_\_\_\_.

O serviço é realizado no lado direito do campo no início do jogo e sempre que a pontuação do servidor é um\_\_\_\_\_.

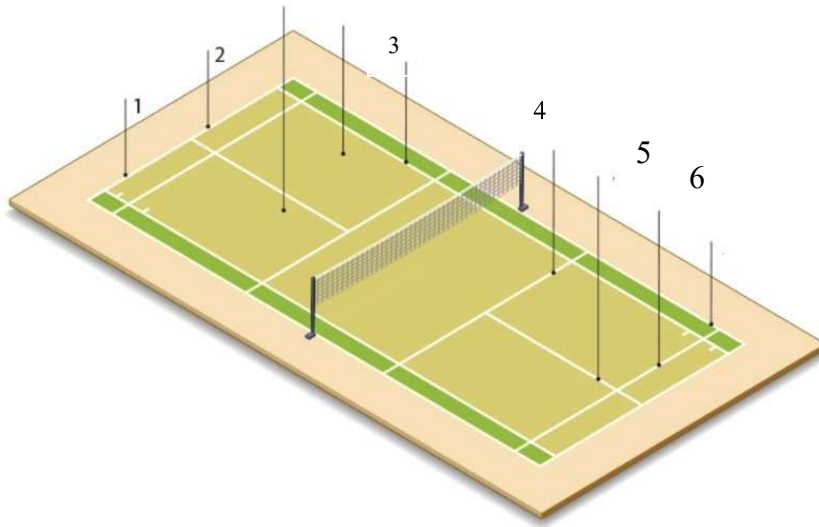
Quando a pontuação do servidor é\_\_\_\_\_, o serviço é feito no lado esquerdo do campo. Ao longo do jogo, o serviço é efetuado pelo jogador ou par que

\_\_\_\_\_.

3. Selecciona as opções que são consideradas falta numa partida de badminton.

- a.** O volante é batido duas vezes consecutivas pelo mesmo jogador.
- b .** O volante toca na rede ou nos seus suportes com a raqueta ou com o corpo.
- c.** O serviço não é feito corretamente.
- d.** O volante toca no corpo ou no vestuário de um jogador.
- e.** O volante é batido fora das linhas limite do campo.

4. Legenda a Imagem.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

5. Classifica as afirmações como verdadeiras ou falsas.

- |   |   |  |
|---|---|--|
| V | F | O objetivo do jogo passa por colocar a bola na metade da mesa do adversário, de forma a que este não a consiga devolver corretamente, conquistando, deste modo, ponto. |
| V | F | A raqueta apresenta um revestimento da mesma cor nas duas faces.   |
| V | F | O ténis de mesa pode ser disputado em partidas de singulares ou de pares.  |

6. Completa a afirmação, selecionado a opção correta.  
A pega correta da raqueta é:

- a. a pega clássica, também chamada de *shakehand*.
- b. a pega base.
- c. a pega clássica, também chamada de *eastern*.

7. Considerando as posições da raqueta representadas, legenda corretamente a imagem.



A: \_\_\_\_\_ B: \_\_\_\_\_ C: \_\_\_\_\_

### Padel

8. Classifica as afirmações como verdadeiras ou falsas.

- |   |   |  |
|---|---|--|
| V | F | O objetivo do jogo passa por conquistar pontos ao adversário fazendo passar a bola por cima da rede para a área de jogo adversária e não permitindo que o adversário envie a bola para a nossa área de jogo fora do nosso alcance. |
| V | F | O padel é um jogo de raquetas disputado, ao nível oficial, entre dois jogadores ou entre grupos de dois jogadores.   |
| V | F | A raqueta de padel divide-se em dois segmentos: cabeça e punho.  |
| V | F | Cada encontro de padel é jogado à melhor de três <i>sets</i> .   |
| V | F | Para ganhar um jogo, um par tem de conquistar pelo menos quatro pontos e ter dois pontos de diferença para o seu adversário.   |
| V | F | Em caso de igualdade, utiliza-se o sistema de <i>tie-break</i> para desempatar o <i>set</i> .  |
| V | F | Para ganhar um <i>set</i> , um par necessita de vencer pelo menos seis jogos e ter uma diferença mínima de um jogo para o adversário.  |

BOM TRABALHO!

## Anexo 11- Laser Run

NOVIDADE



**EXPERIMENTA!!**  
**DIVERTE-TE!!!**  
**COMPETE!!**



*FASE ESCOLA*  
*FASE ZONA*  
*FESTA DO DESPORTO ESCOLAR*  
*CAMPEONATO EUROPEU DE LASER RUN*

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES JUNTO DO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
PROF. MIGUEL FERREIRA E ROSA SILVA

## Anexo 12 – Formação Profissional



Centro de Formação do SIPE

SIPE- Sindicato Independente de Professores e Educadores  
Centro Comercial Centromar, Loja 20, Rua Ponta da Cruz.  
9000 – 103 Funchal  
Tel./Tlm.: 291771674, 969016075, 964762227, 918634260.  
E-mail: [sipemadeira@gmail.com](mailto:sipemadeira@gmail.com) – [formacao.sipemadeira@gmail.com](mailto:formacao.sipemadeira@gmail.com)

Face aos respetivos registos, certifica-se que o formando abaixo identificado frequentou a Ação de Formação Contínua indicada.

**Formando(a): Rosa Maria da Silva**

**Número de Identificação Fiscal: 261759671**

**Entidade Formadora:** Centro de Formação do SIPE

**Ação de Formação:** Pedestrianismo e Aulas de Campo: Estratégias Promotoras do Sucesso Escolar – Nível 1

**Formador:** Nélio José Teles

**Modalidade da Formação:** Curso de Formação

**Registo de Acreditação:** CCPFC/ACC-112307/21

**Local de realização:**

- Percurso urbano: Funchal;
- Percurso rural: Santana—Porto da Cruz (Caminho Real 23)

**Calendarização:** 27 de abril de 2024, das 9h às 12h e das 13h às 17h e 4 de maio, das 9h às 12h e das 13h às 16h

**Duração:** 13 Horas

**Avaliação Qualitativa:** Excelente

**Avaliação Quantitativa:** 10

Mais se certifica que para os efeitos previstos na alínea a) do artigo 8º do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, a presente ação releva para efeitos de progressão na carreira de educadores de infância, professores dos ensinos básico e secundário e professores de educação especial.

Funchal, 27 de maio de 2024

A Diretora Regional do SIPE Madeira,

(Sandra Maria da Silva Nogueira)

## Anexo 13- Pedido de Autorização para a Colaboração no Projeto de Investigação



Ribeira Brava, 23 de janeiro de 2024

### Pedido de Autorização para a Colaboração no Projeto de Investigação "Mindfulness na Educação Física"

Exma. Senhora Diretora Susana Capelo,

Eu, Rosa Maria da Silva, estagiária do estabelecimento escolar Padre Manuel Álvares e aluna da do Mestrado Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pertencente à Universidade da Beira Interior, em consonância com o orientador científico Professor Doutor Aldo Costa e com o orientador cooperante Professor Miguel Ferreira, venho solicitar a sua autorização para aplicar o projeto de investigação intitulado "Mindfulness na Educação Física", aos alunos das turmas 7ºB e 7ºE, da Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares, num período de 6 semanas, durante o 2º período escolar.

O presente estudo tem como objetivo integrar e aplicar técnicas de *mindfulness* (meditação guiada) de forma prática e acessível nas aulas de Educação Física, visando entender os efeitos da aplicação do *mindfulness* no início da aula e no retorno à calma, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também habilidades de autorregulação emocional e bem-estar mental. O método utilizado é a aplicação do questionário das "Cinco Facetas do Mindfulness", nas turmas selecionadas.

Importa realçar, que se trata de uma autorização inicial, uma vez que, os encarregados de educação também irão ter conhecimento e escolha sobre a participação ou não do seu educando. Assim sendo, é de elevada importância o consentimento do estabelecimento escolar.

Por fim, reitero que a pesquisa será efetuada em caráter sigiloso, não implicando qualquer ônus para a Escola, que não será responsabilizada pelo desenvolvimento e execução do projeto de investigação, bem como terá a sua identidade preservada, assim como a dos participantes.

Termos em que, solicito, respeitosamente, a sua autorização para conduzir esta pesquisa nas dependências da Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares.

Pede deferimento.

---

(Professora Estagiária Rosa Silva)

## Anexo 14-Pedido de Autorização aos Encarregados de Educação



Exmo. Encarregado(a) de Educação:

No âmbito do Estágio Pedagógico da Professora Estagiária de Educação Física e em algumas aulas da disciplina, será concretizado o projeto de investigação sobre o *Mindfulness* (meditação guiada). Para que a avaliação seja a mais credível possível, é crucial proceder a aplicação de um questionário impessoal e posterior meditação de 5 a 10 minutos durante as aulas de educação física (período de 6 semanas). A recolha das respostas anónimas servirá apenas para fins estatísticos no âmbito da análise e tratamento de dados, que serão vertidos no relatório final de estágio. Por isso, nenhum dado pessoal será divulgado ou exposto ao público. Neste contexto, e apelando à melhor compreensão, solicitamos a autorização de V.ª Exa. para a participação do seu educando neste projeto.

---

Eu, \_\_\_\_\_ Encarregado (a) de  
Educação do (a) aluno (a) \_\_\_\_\_  
turma 7<sup>o</sup> \_\_\_\_\_, nº \_\_\_\_\_, declaro que:

- Consinto a participação do meu educando.  
 Não consinto a participação do meu educando.

Ribeira Brava, \_\_\_\_ de Fevereiro de 2024

---

(Assinatura Enc. De Educação)

## Anexo 15- Questionário das 5 Facetas do Mindfulness

Por favor, classifique com um círculo cada uma das seguintes afirmações com o número que melhor descreve a sua opinião sobre o que geralmente é verdade para ti.		Nunca ou muito raramente verdade	Raramente é verdade	Às vezes é verdade	Muitas vezes é verdade	Muitas vezes ou sempre verdade
1	Quando caminho, compreendo conscientemente as sensações do meu corpo a mover-se	1	2	3	4	5
2	Sou bom em encontrar palavras para descrever os meus sentimentos	1	2	3	4	5
3	Eu me crítico por ter emoções irracionais ou inadequadas	1	2	3	4	5
4	Entendo os meus sentimentos e emoções	1	2	3	4	5
5	Quando faço atividades, a minha mente divaga e distraio-me facilmente	1	2	3	4	5
6	Quando tomo banho, fico atento às sensações da água no meu corpo.	1	2	3	4	5
7	Posso facilmente expressar as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras	1	2	3	4	5
8	Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a “sonhar acordado”, preocupado ou distraído	1	2	3	4	5
9	Observo os meus sentimentos sem me perder neles.	1	2	3	4	5
10	Digo a mim mesmo que não deveria estar a sentir-me da forma que estou a sentir	1	2	3	4	5
11	Percebo como os alimentos e as bebidas afetam os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções	1	2	3	4	5
12	É difícil para mim encontrar palavras para descrever o que estou a pensar	1	2	3	4	5
13	Distraio-me facilmente	1	2	3	4	5
14	Acredito que alguns dos meus pensamentos são anormais ou maus e não deveria pensar desta forma	1	2	3	4	5

15	Presto atenção às sensações, como o vento no cabelo ou o sol no rosto	1	2	3	4	5
16	Tenho dificuldade em pensar nas palavras certas para expressar o que sinto em relação às coisas/vida	1	2	3	4	5
17	Eu faço julgamentos sobre os meus pensamentos sejam eles positivos ou negativos.	1	2	3	4	5
18	Considero difícil manter o foco no que está acontecendo no presente.	1	2	3	4	5
19	Quando tenho pensamentos ou imagens angustiantes, “recuo” e fico consciente do pensamento ou imagem sem ser dominado por este.	1	2	3	4	5
20	Presto atenção aos sons, como o tique-taque do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a circular.	1	2	3	4	5
21	Em situações difíceis, consigo fazer uma pausa sem reagir imediatamente.	1	2	3	4	5
22	Quando tenho uma sensação no meu corpo é difícil para mim descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas	1	2	3	4	5
23	Parece que estou “a funcionar no automático” sem muita consciência do que estou a fazer	1	2	3	4	5
24	Quando tenho pensamentos ou imagens negativas, sinto-me calmo de seguida	1	2	3	4	5
25	Digo a mim mesmo que não deveria pensar da forma que estou a pensar	1	2	3	4	5
26	Percebo os cheiros e aromas das coisas	1	2	3	4	5
27	Mesmo quando estou muito chateado, consigo encontrar uma maneira de colocar essa emoção em palavras	1	2	3	4	5
28	Faço as atividades rápido sem estar realmente atento	1	2	3	4	5
29	Quando tenho pensamentos ou imagens angustiantes, consigo simplesmente percebê-las sem reagir.	1	2	3	4	5

30	Acho que algumas das minhas emoções são negativas ou inadequadas e não deveria senti-las	1	2	3	4	5
31	Observo os elementos visuais na arte ou na natureza, como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombra.	1	2	3	4	5
32	A Minha tendência natural é colocar as minhas experiências em palavras	1	2	3	4	5
33	Quando tenho pensamentos ou imagens negativas, simplesmente entendo-as e deixo-as ir	1	2	3	4	5
34	Realizo trabalhos ou tarefas automaticamente, sem estar atento ao que estou a fazer	1	2	3	4	5
35	Quando tenho pensamentos ou imagens angustiantes, julgo-me “bom ou mau” dependendo do assunto, pensamento ou imagem	1	2	3	4	5
36	Tomo atenção como as minhas emoções afetam os meus pensamentos e comportamentos	1	2	3	4	5
37	De modo geral consigo descrever como me sinto no momento com detalhe	1	2	3	4	5
38	Dou por mim a fazer coisas sem prestar atenção.	1	2	3	4	5
39	Eu condeno-me quando tenho ideias/ pensamentos irracionais	1	2	3	4	5