

Relatório de Estágio Pedagógico

Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Efeitos dos *feedbacks* motivacionais no desempenho dos testes
FITescola

Joana Raquel Borges Lopes

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

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

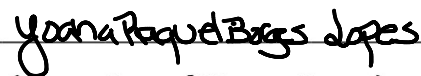
junho de 2024

Declaração de Integridade

Eu, **Joana Raquel Borges Lopes**, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12772 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o Código de Integridade da Universidade da Beira Interior.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 28/06/2024


(Joana Raquel Borges Lopes)

Agradecimentos

Inicialmente, gostaria de expressar a minha profunda gratidão à minha mãe, que durante estes cinco anos de estudos fez inúmeros sacrifícios para que a conclusão deste curso fosse possível. Agradeço também à minha irmã, cujo papel motivacional foi essencial nos momentos mais desafiantes com que me deparei.

Agradecer também aos meus colegas de curso: Tiago Jorge, Diogo Cruz e Tatiana Dias que contribuíram de diversas formas ao longo do meu percurso académico. A disponibilidade para ajudar e o apoio constante, foram cruciais para a finalização desta jornada.

Gostaria de deixar um agradecimento especial ao meu namorado, Ricardo Farinha e à minha afilhada de curso, Carolina Santos, que sempre me ofereceram palavras motivadoras e de disponibilizaram para ser as minhas cobaias em novos exercícios a implementar. Sinto-me afortunada por poder contar com os melhores amigos.

Expresso a minha gratidão ao Professor Ricardo Ferraz e à Professora Ana Alves, cujos ensinamentos foram fundamentais numa primeira fase da minha formação como docente.

Um reconhecimento especial ao Professor Nuno Rodrigues, orientador de estágio, que sempre transmitiu conselhos e palavras de encorajamento de extrema importância para o meu desenvolvimento e amadurecimento nesta área.

Por fim, gostaria de manifestar o meu sincero agradecimento ao Diretor da Escola onde estagiei, Professor João Paulo Mineiro e ao Orientador Científico Professor Doutor António Vicente, que sempre se mostraram disponíveis para ajudar.

Agradeço também a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, estiveram presentes ao longo da minha jornada académica e profissional.

Resumo

O atual relatório apresenta as aprendizagens obtidas ao longo do Estágio Pedagógico realizado no ano letivo de 2023/2024 na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), na Covilhã. Este relatório retrata a minha intervenção pedagógica em três ciclos de ensino diferentes, intervenção no desporto escolar e demais atividades desenvolvidas, assim como o acompanhamento da Direção de Turma, e a integração na comunidade escolar. Numa segunda vertente do relatório expõe-se um projeto de investigação que visa compreender os efeitos dos *feedbacks* motivacionais no desempenho dos testes FITescola de modo a compreender a eventual influência da motivação extrínseca e do *feedback* positivo nos resultados dos alunos.

Neste estudo participaram trinta e oito estudantes do 11^o ano da ESQP (16.39 ± 0.595), de duas turmas constituindo uma o grupo experimental onde se aplicaram *feedbacks* motivacionais durante a realização de testes FITescola e outra turma de controlo onde os mesmos testes foram aplicados sem qualquer intervenção. A ambos os grupos foi igualmente aplicado um questionário elaborado para o efeito visando conhecer a perceção dos participantes sobre a importância que atribuem à motivação extrínseca na disciplina de Educação Física. Os resultados evidenciaram que embora não exista uma correlação direta entre a perceção do *feedback* e o desempenho, observou-se uma melhoria assinalável no grupo experimental. Ao analisar o questionário, foi observável uma unanimidade de respostas a favor do *feedback*.

Estes resultados sugerem uma eficácia do *feedback* motivacional em contextos educacionais, mais especificamente nos testes FITescola, bem como eventualmente no desempenho durante as aulas de educação física. Para além disso, o questionário sugere que os alunos têm uma perceção positiva sobre o mesmo, podendo advir de experiências anteriores.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Lecionação; FITescola; Motivação Extrínseca.

Summary

This report presents the lessons I learned during my teaching internship in the 2023/2024 school year at Quinta das Palmeiras Secondary School (ESQP) in Covilhã. This report portrays my pedagogical intervention in three different teaching cycles, intervention in school sports and other activities developed, as well as monitoring the Class Management, and integration into the school community. The second part of the report presents a research project aimed at understanding the effects of motivational feedback on performance in the FITescola tests, in order to understand the possible influence of extrinsic motivation and positive feedback on student results.

Thirty-eight 11th grade ESQP students (16.39 ± 0.595) took part in this study, from two groups: one was the experimental group, where motivational feedback was applied during the FITescola tests, and the other was the control group, where the same tests were applied without any intervention. A questionnaire designed for this purpose was also administered to both groups in order to find out the participants' perceptions of the importance they attach to extrinsic motivation in Physical Education. The results showed that although there is no direct correlation between the perception of feedback and performance, there was a noticeable improvement in the experimental group. When analyzing the questionnaire, there was a unanimous response in favor of feedback.

These results suggest the effectiveness of motivational feedback in educational contexts, more specifically in the FITescola tests, as well as possibly in performance during physical education classes. In addition, the questionnaire suggests that students have a positive perception of it, which may come from previous experiences.

Keywords: Pedagogical Internship; Physical Education; Teaching; FITescola; Extrinsic Motivation.

LISTA DE TABELAS

<i>Tabela 1 – Estatística Descritiva dos Participantes (Grupo_Experimental e Grupo_Controlo) -----</i>	<i>55</i>
<i>Tabela 2 – Dados demográficos e análise descritiva do Grupo_Experimental e Grupo_Controlo --</i>	<i>56</i>
<i>Tabela 3 – Resultados do teste de Wilcoxon signed rank para as variáveis dependentes para ambos os grupos-----</i>	<i>57</i>
<i>Tabela 4 – Dados estatísticos de resposta aos Questionários -----</i>	<i>59</i>

LISTA DE ACRÓNIMOS

AF – Atividade Física

ApF – Aptidão Física

APZ – Aprendizagens Essenciais

ESQP – Escola Secundária Quinta das Palmeiras Covilhã

IGEC – Inspeção-Geral da Educação e Ciência

IMC – Índice Massa Corporal

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PASEO – Perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória

RTP – Relatório Técnico-Pedagógico

UBI – Universidade da Beira Interior

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

ÍNDICE

Agradecimentos	3
Resumo	4
<i>Abstract</i>	5
Lista de Tabelas	6
Acrónimo	7

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução	10
2. Contextualização	11
2.1. Escola	11
2.2. Grupo de Educação Física	13
2.3. Professor Estagiário	14
3. Intervenção	16
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	16
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	17
3.1.1.1. Princípios Base	17
3.1.1.2. Planeamento	18
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	19
3.1.1.4. Avaliação	21
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	23
3.1.2.1. Princípios Base	24
3.1.2.2. Planeamento	25
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	27
3.1.2.4. Avaliação	29

3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade -----	31
3.2.1. Desporto Escolar -----	31
3.2.2. Intervenção na Escola -----	35
3.2.3. Direção de Turma -----	39
3.2.4. Integração com o Meio -----	41
3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional -----	42
4. Reflexão Final -----	43
5. Referências -----	46

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução -----	49
2. Metodologia -----	52
2.1. Participantes -----	52
2.2. Procedimentos -----	52
2.3. Análise e Tratamento de Dados -----	54
3. Resultados -----	55
4. Discussão -----	61
5. Conclusão -----	65
6. Referências -----	66
Anexos -----	68

1. Introdução

O estágio pedagógico desempenha um papel fundamental na formação de professores, tanto de forma geral, como especificamente para os professores de Educação Física. De acordo com Tardif (2006), o estágio proporciona aos futuros educadores a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos em um contexto prático, o que é essencial para o desenvolvimento de habilidades pedagógicas e para a construção de uma identidade profissional sólida.

Para os professores de Educação Física, o estágio pedagógico assume uma importância ainda maior, como defendido por Hellison (2003), pois proporciona experiências práticas específicas relacionadas ao ensino de atividades físicas, modalidades desportivas e saúde.

Durante o estágio, existe a oportunidade de vivenciar diferentes contextos escolares, lidar com a diversidade de alunos e desenvolver estratégias de ensino adaptadas às necessidades individuais e coletivas dos estudantes.

Além disso, segundo Graham, Holt/Hale e Parker (2001), o estágio pedagógico permite que os futuros professores de Educação Física reflitam criticamente sobre sua prática, identificando desafios e oportunidades de melhoria, e promove o desenvolvimento de competências socio emocionais, como a empatia, a comunicação e o trabalho em equipa, que são essenciais para o sucesso na profissão de docente. Ao longo deste relatório, será possível observar como as experiências vivenciadas na Escola Secundária Quinta das Palmeiras no ano letivo 2023/2024 se alinham com os objetivos do estágio pedagógico.

Neste relatório, mais especificamente no “Capítulo I – Intervenção pedagógica”, menciono e caracterizo a escola que me recebeu. Menciono as diferenças do 2º ciclo para o 3º ciclo e Ensino secundário. Também apresentarei a minha interação com os colegas docentes e a equipa escolar, definindo o núcleo de educação física e as suas responsabilidades. Numa parte final, aprofundo o desenrolar das aulas que lecionei e as estratégias que adotei e conseqüentemente os resultados que obtive.

A análise crítica das minhas ações e dos resultados obtidos permitiu identificar pontos fortes, bem como áreas que necessitam de aprimoramento, o que será abordado detalhadamente ao longo minha intervenção pedagógica, juntamente com os desafios enfrentados e as conclusões extraídas desta experiência enriquecedora.

No segundo capítulo dedicado ao trabalho de investigação, realiza-se uma breve revisão da literatura referente ao estudo proposto, referindo a metodologia utilizada, os participantes na investigação, os

procedimentos adotados e a análise dos dados obtidos. Para fundamentar a investigação, aborda-se ainda os resultados obtidos e, conseqüentemente, discute-se o estudo, finalizando com uma breve conclusão.

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

2. Contextualização

2.1. Escola

Segundo o Projeto educativo da Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2022-2025) a ESQP, situada na cidade da Covilhã, desempenha um papel vital no desenvolvimento educativo dos jovens da região desde a sua fundação em 1987. Comprometida com a excelência educativa, a escola oferece não apenas um ambiente propício ao crescimento acadêmico, mas também ao desenvolvimento integral dos seus alunos, tanto pessoal quanto socialmente. Beneficiando-se de uma localização privilegiada, a escola dispõe de recursos que facilitam a aprendizagem e promovem atividades extracurriculares enriquecedoras. A Covilhã, conhecida pelo seu dinamismo cultural e rica história, oferece aos alunos oportunidades únicas de explorar além das paredes da sala de aula.

O Projeto Educativo da ESQP (2022-2025), apresenta uma variedade de cursos e programas educacionais adaptados às necessidades e interesses dos alunos, desde o ensino básico até ao secundário, a escola valoriza a diversidade e a inclusão, promovendo um ambiente acolhedor e respeitoso para todos os membros da comunidade escolar. A abordagem pedagógica inovadora da escola, centrada no aluno, estimula o pensamento crítico, a criatividade e o trabalho em equipa. Com uma equipa de professores dedicados e qualificados, a escola está empenhada em acompanhar de perto o progresso de cada aluno, oferecendo apoio individualizado quando necessário.

Segundo o Projeto Educativo (2022-2025) da Escola Secundária Quinta das Palmeiras esta possui, como recursos físicos, uma biblioteca, uma sala de estudo, laboratórios para as áreas da física, química, biologia, fotografia, vídeo, som/radio, matemática, informática, um pavilhão desportivo/polivalente, balneários, sanitários, refeitório, bufete/bar, auditórios, Centro Pedagógico e Interpretativo (CPI), estúdio de TV e produção de multimédia, sala da educação especial, sala da unidade de multideficiência, sala de informática, sala de professores, sala de diretores de turma, sala da associação de estudantes, sala de convívio de alunos, e sala de pessoal não docente. No que diz respeito às associações, a escola possui associação de estudantes e associação de pais. Relativamente aos recursos humanos, conta com cerca de oitenta professores do quadro de nomeação definitiva, sete

professores estagiários, uma psicóloga educacional, oito assistentes técnicos, vinte e quatro assistentes operacionais, um médico, dois enfermeiros. Destaca-se também pelas suas atividades extracurriculares, que incluem desportos, clubes, grupos de teatro, música e outras iniciativas, a Escola Secundária Quinta das Palmeiras enriquece a experiência educativa dos alunos e promove o seu desenvolvimento integral.

De acordo com o projeto educativo da ESQP para o período (2022 a 2025), a escola baseia-se no conhecimento adquirido sobre seus alunos e na integração com a comunidade local para evoluir e proporcionar um serviço educacional de excelência. O projeto inclui uma análise detalhada dos aspectos socioeconômicos e culturais, com um estudo etnográfico focado nas famílias dos alunos matriculados, visando entender suas necessidades, interesses e motivações. No que diz respeito à oferta educativa, a ESQP afirma priorizar a excelência e a inovação, mantendo um foco rigoroso no sucesso acadêmico. A escola oferece uma variedade de cursos projetados para garantir o sucesso dos alunos, incluindo um programa normal de disciplinas no 3º ciclo e opções como o curso básico de música dentro do curso artístico especializado. No ensino secundário, os cursos disponíveis incluem os científico-humanísticos (como ciências e tecnologia e línguas e humanidades) e os cursos profissionais, como técnico de multimédia e técnico de animação turística.

A ESQP desenvolve anualmente um plano de atividades que serve como guia para todos os membros da escola, detalhando as atividades planeadas ao longo do ano letivo. Esse plano, embora abrangente, não impede a realização de outras atividades que possam surgir posteriormente. Além disso, a escola participa ativamente em projetos locais, nacionais e internacionais, promovendo parcerias com outras instituições de ensino e ensino superior.

O regulamento interno destaca ainda várias estruturas de apoio e organização que são essenciais para a gestão eficaz da educação física. O Conselho Geral define as linhas orientadoras da atividade da escola, incluindo as atividades de educação física, aprovando o projeto educativo e o regulamento interno. O diretor é responsável por implementar as orientações do Conselho Geral, assegurando a operacionalização das atividades educativas e desportivas. Por último, o Conselho Pedagógico planeia, coordena e acompanha as atividades pedagógicas, incluindo a educação física, garantindo que estejam alinhadas com os princípios educativos da escola.

A ESQP celebrou um contrato de autonomia com o Ministério de Educação. Focado em cinco domínios principais: o acesso de todos os alunos, sucesso para todos, apoio socioeducativo, participação de todos e cidadania. Este contrato assegura que a educação física seja parte integral do currículo escolar, promovendo a inclusão e o desenvolvimento integral dos alunos.

Esta escola encontra-se sob a liderança do Professor Diretor João Paulo Mineiro, que tem destacado ao longo de 30 anos a ESQP, obtendo reconhecimento público com avaliações externas classificadas com "Muito Bom", alcançando mesmo neste ano letivo "Excelente".

A ESQP também oferece excelentes instalações para aulas de educação física, incluindo um pavilhão, ginásio, dois campos externos e dois balneários, garantindo um ambiente adequado para os alunos. Todos os materiais utilizados nas aulas (Anexo 1) são bem mantidos, com exceção de algumas raquetes de badminton que se encontram um pouco em mau estado.

2.2. Grupo de Educação Física

A ESQP conta com um grupo de educação física composto por seis professores do quadro permanente e um contratado. Além dos docentes, a escola recebeu um núcleo de estágio formado por três estagiários, sendo dois do género masculino e uma do género feminino, supervisionados pelo professor orientador Nuno Rodrigues.

Geralmente, cada professor possui uma função específica, dependendo da carga horária, como representante de grupo, diretor de instalações, coordenador de desporto escolar, entre outros. Na ESQP, esses papéis foram distribuídos em anos anteriores, pois o sucesso tem sido contínuo e o corpo docente permanece o mesmo.

A escola opera em semestres, ou seja, ao invés de utilizar três períodos, como é comum no sistema educativo português, a ESQP utiliza dois semestres, mantendo as férias do sistema antigo, mas realizando as avaliações duas vezes ao ano e incluindo uma pausa extra em fevereiro. Dessa forma, o grupo de educação física realiza várias reuniões por semestre, formais e informais, para tratar de assuntos relacionados ao espaço, material, organização do desporto escolar, atividades previstas no plano anual, entre outros temas que surgem ao longo do ano letivo.

É importante ressaltar que o grupo de educação física mostrou ser coeso e trabalhador, pronto para auxiliar em qualquer circunstância. Sempre que surgiam dúvidas ou dificuldades, podíamos contar com todo o grupo.

Segundo o regulamento interno da escola, os docentes de educação física têm de seguir certas diretrizes, como por exemplo:

- 1. Cada professor é responsável pelo material utilizado na sua aula, bem como pela sua arrumação.*
- 2. É permitido o empréstimo de material (bolas) para utilização dos alunos nos tempos livres, sempre que cumpridas as seguintes normas: a) O material só pode ser cedido pelo assistente operacional do*

- sector desportivo ou por um professor de Educação Física; b) O material só pode ser cedido mediante a apresentação do cartão de estudante, B.I. ou Cartão do Cidadão; c) O empréstimo do material desportivo ao aluno, só deve ser feito dez minutos após o toque de entrada e certificada esta situação; d) O material cedido deve ser devolvido antes do toque de entrada do próximo tempo letivo;*
- 3. O professor deve dar baixa do material danificado a fim de que se proceda à reparação, substituição ou atualização do inventário.*
 - 4. Os professores deverão informar os assistentes operacionais sempre que não sejam necessários os alunos equiparem-se.*
 - 5. Os professores têm o dever de pontualidade na entrada e saída não esquecendo os tempos destinados ao duche dos alunos o que implica dever de permanência dos professores no ginnodesportivo.*
 - 6. Os valores serão guardados pelos professores e entregues ao aluno responsável no final da aula.*
 - 7. É dever do professor controlar as atividades dos alunos: 8 a) Devem controlar os seus alunos, não permitindo que estes atravessem ou permaneçam no espaço das aulas contíguas; b) Devem ter controlo do barulho por vezes provocado pelo entusiasmo; c) Quando por razões técnicas – pedagógicas, houver necessidade de dividir a turma para espaços diferentes, o professor pode solicitar a presença de um assistente operacional para este assistir a um dos grupos.*
 - 8. O professor deve chamar a atenção dos alunos para o facto de no decorrer das aulas não poderem utilizar os W.C. dos balneários sem solicitação ao assistente operacional.*
 - 9. O material de Educação Física só sai das instalações desportivas para o exterior da escola, mediante a respetiva requisição e confirmação do professor.”*

2.3. Professor Estagiário

Na fase inicial, é crucial compreender a importância do estágio e do papel do professor estagiário, pois estas experiências práticas são fundamentais para a formação do docente. Oliveira e Silva (2019) destacam que o estágio proporciona uma oportunidade única para os futuros professores aplicarem teorias pedagógicas na prática, permitindo-lhes desenvolver competências essenciais. Além disso, Santos e Mendes (2020) enfatizam que o professor estagiário enfrenta vários desafios, mas também inúmeras oportunidades de crescimento profissional, especialmente no estabelecimento de vínculos com os alunos e na adaptação ao ambiente escolar.

Relativamente à lecionação das aulas, surgiu um nervosismo inicial e a dúvida de se seria mesmo esta a minha vocação, mas com o tempo fomos conhecendo as turmas que nos tinham sido atribuídas e foi criado um laço com as mesmas, o que permitiu que tanto eu como eles, crescessem.

Tinha a função de planear, lecionar, realizar reflexões sobre as aulas dadas para o desenvolvimento do nosso pensamento crítico, planificar planos de desporto escolar, planificar atividades

extracurriculares e participar nas atividades relacionadas com a educação física. No entanto, ensinar vai muito além destas tarefas, a minha motivação intrínseca reside em formar alunos melhores não apenas fisicamente, mas também no aspecto sócio emocional. Pretendo criar um ambiente positivo onde tanto eu quanto os alunos estejam motivados e gostem do que fazem. O meu objetivo é, através do desporto, contribuir para que se tornem pessoas melhores.

Conforme o regulamento do 2º ciclo de estudos, artigo 2º, os principais objetivos do grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário são:

- a) *“Desenvolver competências científicas, operacionais e transversais relacionadas com o ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, que permitam a reflexão sobre a adequação do processo de ensino e aprendizagem e dos recursos existentes, tendo em consideração os objetivos a alcançar, as exigências da atividade física e os princípios morais e éticos que devem guiar toda a atividade profissional;*
- b) *Desenvolver um conhecimento especializado ao nível da utilização de materiais e equipamentos essenciais para a análise, avaliação e intervenção, bem como dos princípios educacionais e pedagógicos no âmbito do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar;*
- c) *Desenvolver a capacidade para a prática de investigação científica em contextos do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar, bem como para a reflexão profunda sobre as implicações inerentes aos resultados obtidos para a intervenção em contextos alargados e multidisciplinares, ainda que relacionados com as áreas de intervenção;*
- d) *Contribuir para a afirmação do papel pedagógico da Educação Física e do Desporto como meio e conteúdo de uma educação plena e plural, nomeadamente no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis.”*

3. Intervenção

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

A intervenção no âmbito da Educação Física (EF) na Escola Secundária Quinta das Plameiras é enquadrada por vários normativos de grande importância conforme descrito no regulamento interno da escola. O decreto-Lei nº 75/2008, alterado pelo Decreto-Lei nº 224/2009 e pelo Decreto-Lei nº 137/2012, estabelece o regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos de educação. Este normativo visa democratizar a escola, valorizar as potencialidades de todos os agentes educativos, gerir adequadamente os recursos educativos, assegurar a qualidade do serviço de educação e concretizar a igualdade de oportunidade. Estes princípios são de especial importância para a implementação e gestão das atividades na Educação física, promovendo um ambiente inclusivo e democrático.

Os princípios orientadores da convivência escolar que impactam diretamente a EF incluem a escola ser um espaço aberto à comunidade, promovendo uma interação inclusiva entre todos os membros da comunidade escolar (abertura), fomentar o diálogo e o respeito mútuo, essenciais para as atividades coletivas e danças, envolver todos os agentes educativos na promoção de uma cultura de cooperação e solidariedade, valorizar as relações humanas e as expressões culturais, e incentivar o gosto pelo aprendizado e o desenvolvimento integral, tanto físico como socio emocional.

Como mencionado anteriormente, é fundamental que o grupo de professores de educação física esteja em sintonia. Isso deve-se ao fato de que as unidades curriculares são distribuídas ao longo dos anos de modo a evitar repetições futuras. Por exemplo, se um professor for responsável por uma turma do 11º ano, ele já terá conhecimento das unidades abordadas anteriormente, sempre seguindo as orientações das aprendizagens essenciais definidas pelo Ministério da Educação.

Os professores recebem um cronograma do coordenador do grupo de educação física, que indica os espaços disponíveis para cada professor nos dias das aulas. Cabe aos docentes ajustar as modalidades desportivas ao espaço disponível. Por exemplo, a ginástica não é adequada para áreas externas, onde o material poderia se deteriorar e as condições não seriam ideais. Portanto, a organização das atividades considera a melhor utilização dos recursos da escola. Além disso, existem materiais específicos para uso interno e externo para minimizar o desgaste, conforme ilustrado em anexo (Anexo 1).

No primeiro dia de estágio, o nosso orientador pediu-nos para planear as aulas considerando o espaço disponível e o material disponível. O orientador defende que enfrentar desafios ajuda-nos a melhorar e a identificar os nossos erros. Não foi uma tarefa fácil, pois, apesar da divisão inicial, foram propostas

muitas atividades ao longo do ano o que resultou numa constante adaptação das aulas para que o conteúdo programático fosse cumprido.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

O contacto com o 2º Ciclo do Ensino Básico foi realizado no Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã (AEPC), situado no concelho da Covilhã.

Inicialmente, estabelecemos contacto com o professor João Paulo Repolho, que se mostrou recetivo e disponível para acompanharmos duas das suas turmas, uma do 5º ano e outra do 6º ano. Coordenámos o horário das aulas com o nosso, estabelecendo a observação de cinco aulas de cada ano e a nossa possível intervenção em algumas delas.

A turma do 5º ano é composta por 20 alunos, com idades entre nove e dez anos. Esta turma é menor comparada às outras, devido à presença de alunos com necessidades educativas especiais. A turma do 6º ano é constituída por 27 alunos, com idades entre dez e doze anos.

Durante o período de observação que decorreu de 30 de abril a 28 de maio, o professor responsável pela turma leccionou diferentes modalidades de ensino, permitindo-nos observar diferenças notáveis nos métodos de leccionação.

Esta experiência foi enriquecedora, pois proporcionou uma visão prática de como lidar com esta faixa etária no contexto de ensino/aprendizagem.

3.1.1.1. Princípios Base

As Aprendizagens essenciais (APZ) e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) garantem uma abordagem educativa consistente e equitativa, enquanto preparam os alunos para o futuro com um conjunto de competências abrangente e relevante.

As APZ do 2º ciclo do Ensino Básico em Portugal, constituem um conjunto de orientações curriculares que definem os conhecimentos e as competências que os alunos devem adquirir durante este ciclo de ensino. Estas aprendizagens são cruciais pois estabelecem padrões claros e consistentes que todas as escolas devem seguir, garantindo que todos os alunos, independentemente do contexto, recebam uma educação similar. As aprendizagens Essenciais são também um guia detalhado de apoio aos professores, auxiliando no planeamento de aulas e na avaliação do progresso dos alunos. Para além

disso, garante que todos os alunos tenham acesso a uma educação que atenda às necessidades específicas dos alunos.

No contexto da educação física no 2º ciclo, tem-se por base o desenvolvimento de habilidades motoras básicas e específicas (o correr, saltar, prática de várias modalidades coletivas), a promoção de estratégias de jogo e a ênfase do *fair-play* e respeito, o incentivo de hábitos de vida saudável (atividade física regular e a importância da saúde e bem-estar pessoas), e, o desenvolvimento social e emocional.

O PASEO é um documento orientador que define as competências, conhecimento, valores e atitudes que os alunos devem ter desenvolvido ao completar a escolaridade obrigatória. Este perfil visa proporcionar uma formação integral que prepare os alunos, tanto no âmbito pessoal como profissional. O PASEO enfatiza a importância das competências transversais, como o pensamento crítico, a criatividade, a comunicação e a colaboração. No contexto do 2º ciclo, na disciplina da Educação Física, este documento enfatiza a educação para a saúde e segurança durante a atividade física, assim como a valorização do desporto e do lazer como componentes importantes no desenvolvimento pessoal e social dos alunos.

Resumindo, APZ operacionalizam os objetivos definidos pelo PASEO, garantindo que todos os alunos adquiram as competências necessárias para se tornarem cidadãos completos e capazes. Este alinhamento assegura que a educação básica em Portugal seja coerente, equitativa e orientada para o desenvolvimento integral dos alunos.

3.1.1.2. Planeamento

No contexto do 2º ciclo do ensino básico, o planeamento de aulas de Educação Física desempenha um papel fundamental na garantia de uma educação física integral e eficaz para os alunos (Smith, 2020). É através desse planeamento que os professores estabelecem objetivos claros alinhados com as diretrizes curriculares, assegurando que as atividades desenvolvam habilidades físicas, motoras, sociais e emocionais de forma progressiva.

O planeamento cuidadoso das aulas facilita uma progressão adequada na aprendizagem, oferecendo desafios adequados ao nível de desenvolvimento de cada aluno.

Contudo, conforme mencionado anteriormente, o começo foi centrado na observação das aulas, nos comportamentos dos alunos e nas estratégias implementadas pelo docente. A abordagem caracterizou-se por uma orientação mais rígida, visando evitar abusos de confiança por parte dos

alunos. Durante as aulas de Educação Física, o aquecimento era sempre padronizado, proporcionando aos alunos familiaridade e clareza sobre as atividades a serem realizadas. Regularmente, era atribuída a responsabilidade a um aluno para orientar o grupo, incentivando assim um papel ativo, responsável e autónomo entre os colegas, alinhando-se com os princípios das Aprendizagens Essenciais.

Para facilitar o controlo da turma e otimizar o aproveitamento das aulas, foram estabelecidas rotinas específicas (chegada ao pavilhão e comportamento relativamente à explicação de exercícios). Em contextos competitivos, optava-se por formar grupos menores e reduzir o material utilizado, estratégia que se revelava eficaz na gestão e na participação ativa dos alunos. Foi delegado aos alunos a responsabilidade de montar e arrumar os campos, além de buscar o material necessário, promovendo assim a autonomia e a organização pessoal. A comunicação durante as atividades era informal e a linguagem técnica era simplificada para garantir uma compreensão clara por parte dos alunos. O recurso frequente à demonstração por parte de grupos mais habilidosos facilitava a compreensão dos aspetos técnicos, proporcionando exemplos concretos e estimulando a aprendizagem prática.

Estas práticas refletem uma abordagem pedagógica que valoriza não apenas o desenvolvimento físico dos alunos, mas também as suas competências sociais, emocionais e de liderança, preparando-os para uma participação ativa e responsável nas atividades educativas e desportivas.

Não foi possível o planeamento de uma aula por estagiário devido ao tempo limitado, o que deveria ter sido considerado. Se tivesse sido possível, teria em consideração a idade dos alunos, priorizando atividades divertidas. A criação de rotinas, que se torna importante para reduzir o tempo entre exercícios, dado que as aulas são de curta duração. Selecionar atividades e jogos que incentivem o movimento e a cooperação, promovendo valores. Ensinar sem recorrer a uma linguagem excessivamente formal. Manter os alunos motivados através de instruções claras e objetivas. Incorporar formas rápidas de avaliação, como observações e feedback corretivo. Estar preparado para infletir caso seja necessário, baseando-me na resposta dos alunos.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

No contexto descrito, o propósito do nosso orientador do 2º ciclo era observar as diferenças entre os alunos do 5º e 6º ano em comparação aos do ensino secundário. Estas distinções abrangem não só a metodologia de ensino, mas também os comportamentos e os objetivos educacionais específicos para cada grupo.

No 5º ano, foram observadas aulas de voleibol e patinagem, enquanto no 6º ano foram incluídas também aulas de atletismo. No voleibol, houve um foco significativo no contato com a bola e no passe de dedos, ensinado em pequenos grupos com uma abordagem isolada que restringia o uso de técnicas mais complexas como a manchete durante os jogos.

Na disciplina de patinagem do 5º ano, os alunos trabalharam o equilíbrio e a coordenação, enquanto no 6º ano demonstraram melhorias nessas habilidades, permitindo a introdução de variantes lúdicas seguras. Nestas aulas, era responsável por dar as ajudas e de criar estratégias para os manter empenhados. Eram colocados colchões às quais o professor orientador chamava de “ilhas”, com o propósito de os alunos se deslocarem em cima deles de forma a alunos se sentissem mais seguros. Como estratégia, aqueles que estavam mais à vontade pedi que não calcassem as linhas dos campos ou então eram colocados sinalizadores para que contornassem em *zigzag*. Uma outra variante foi mencionar que os iria apanhar o que promovia um deslocamento mais rápido saindo da zona de conforto.

Na única aula de atletismo observada, foi ensinada a estafeta de uma maneira onde os alunos tinham de realizar vai e vens para passar os sinalizadores. Apesar das várias repetições os alunos mostravam-se empenhados embora um pouco mais cansados.

Ao longo deste período, foram compartilhadas várias estratégias de ensino que se mostraram eficazes para facilitar o ambiente de aprendizagem e promover o desenvolvimento integral dos alunos. Uma das estratégias foi a criação de rotinas. Esta mostrou-se eficaz pois proporcionava previsibilidade e estrutura aos alunos, ajudando-os a entender o que esperar em cada aula de Educação Física. Além disso, as rotinas permitiam um melhor controlo da turma, otimizando o tempo de aula e facilitando a transição entre diferentes atividades.

A transmissão de responsabilidade aos alunos também foi uma das estratégias adotadas. Ao atribuir funções como orientar o grupo, montar campos e arrumar material, os alunos não se tornavam apenas mais autónomos, como também desenvolviam habilidades de liderança e cooperação.

Isolar as técnicas específicas durante as aulas foi outra estratégia importante. Ao concentrarem-se em habilidades motoras específicas permitia que os alunos consolidassem melhor os conhecimentos e as habilidades específicas de cada área de aprendizagem.

A organização da turma, como colocar os alunos sentados para minimizar distrações, foi fundamental para manter o foco durante as atividades, o que originava um ambiente mais controlado e propício à concentração.

Por último, a definição de uma voz de comando eficaz para chamar a atenção dos alunos é crucial para manter a ordem e o respeito durante as aulas. Uma voz de comando clara e assertiva ajuda a garantir que as instruções sejam entendidas e seguidas pelos alunos, facilitando assim a fluidez das atividades planejadas.

A nível da intervenção, esta começou gradualmente com uma participação ativa nas aulas, estabelecendo laços com os alunos e eventualmente lecionando uma aula para a turma do 5º ano. Esta aula, conduzida por professores estagiários de forma surpresa, foi centrada em jogos lúdicos competitivos que envolviam exercícios de destreza, reação, equilíbrio e cooperação entre grupos.

Durante este período, foi observado que os alunos do 2º ciclo são mais dinâmicos e energéticos, embora também mais propensos a distrações, o que torna desafiador manter o foco da turma, muitas vezes requerendo instruções dadas enquanto os alunos estão sentados para melhor controle. A comunicação eficaz foi essencial, utilizando linguagem objetiva e acessível, apoiada por demonstrações visuais sempre que possível. Na faixa etária do 2º ciclo, é importante criar um ambiente positivo que incentive uma competição saudável entre os alunos. Além disso, proporcionar feedback positivo, tanto dos colegas quanto dos professores, é fundamental para reconhecer e incentivar boas atitudes como exemplos a serem seguidos.

Ao comparar os dois ciclos escolares, foi notável que o conteúdo no 2º ciclo é mais leve e menos profundo, mas é crucial para o estágio estabelecer gestos técnicos, regras e promover a disciplina.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação é fundamental dentro do processo educacional, conforme ressaltado por Simões et al. (2014), onde é destacado que *"a avaliação é considerada parte intrínseca do processo educacional, essencial em qualquer abordagem pedagógica"*. Este conceito enfatiza que a avaliação vai além da simples atribuição de notas, sendo um instrumento essencial para orientar a prática educativa.

A avaliação na disciplina de Educação Física no 2.º ciclo do ensino básico é um processo multifacetado que visa não só medir o desempenho físico dos alunos, mas também promover o desenvolvimento das suas competências motoras, cognitivas e sócio afetivas. Segundo Santos et al. (2016), a avaliação nesta disciplina deve ser contínua e diversificada, integrando diferentes métodos e instrumentos para uma apreciação completa do desenvolvimento dos alunos.

A avaliação diagnóstica, realizada no início do ciclo ou de um novo módulo, é essencial para identificar o nível inicial de aptidão física e habilidades motoras dos alunos. Esta avaliação permite ao professor

planear as atividades de acordo com as necessidades e potencialidades individuais dos estudantes. Durante o processo de ensino, a avaliação formativa desempenha um papel crucial. Segundo Costa e Silva (2018), esta avaliação é realizada continuamente através de observações diretas, registos de desempenho, feedbacks constantes e autoavaliação por parte dos alunos. Este tipo de avaliação não só monitora o progresso dos alunos, mas também incentiva a reflexão sobre as suas próprias aprendizagens e o estabelecimento de metas pessoais. A avaliação sumativa, por sua vez, é realizada no final de um período letivo e tem como objetivo verificar o nível de competência alcançado pelos alunos em relação aos objetivos estabelecidos. De acordo com Lopes (2017), esta avaliação pode incluir testes de aptidão física, avaliações de habilidades específicas, projetos ou apresentações práticas que demonstrem a aplicação das competências adquiridas.

Santos et al. (2016) sublinham que a avaliação em Educação Física deve ser inclusiva e adaptada às diferentes necessidades e capacidades dos alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo e motivador.

Assim, a avaliação na disciplina de Educação Física no 2.º ciclo é um processo contínuo e abrangente que visa apoiar o desenvolvimento integral dos alunos, indo além da simples medição do desempenho físico.

Os critérios do Ensino básico no Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, segundo o docente João Paulo Repolho define que este é dividido em duas grandes componentes: Conhecimentos e Capacidades, e Domínios e Atitudes. O componente de Conhecimentos e Capacidades representa 80% da avaliação total. Dentro desta componente, a área das Atividades Físicas (modalidades desportivas) contribui com 40%, a área da Aptidão Física com 20%, e a área dos Conhecimentos (testes e trabalho de grupo) também com 20%. A segunda componente, Domínios e Atitudes, corresponde aos 20% restantes da avaliação. Dentro deste componente, a Responsabilidade é avaliada com um peso de 13%, que se desdobra em dois subcritérios: Assiduidade, Pontualidade e Material, que representam 3%, e Respeito às Regras de Conduta, Segurança e Higiene Pessoal, que corresponde a 10%. A Participação, outro critério dentro dos Domínios e Atitudes, tem um peso de 7%, subdividido em Cooperação com os Colegas em Tarefas e Projetos Comuns, que vale 3%, e outros aspectos de participação que compõem os 4% restantes.

Embora não tenhamos tido acesso às avaliações anteriores ou às do ano corrente, com base no *feedback* recebido, o professor estava satisfeito com o progresso e mantinha uma visão positiva para o futuro. Embora a participação nos momentos de avaliação fosse desejável, isso não foi possível devido a restrições de tempo.

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

A intervenção no 3.º ciclo baseou-se na observação de algumas aulas, uma vez que o nosso orientador não possuía turmas desse ciclo de estudos.

No que respeita ao ensino secundário, tive a oportunidade de intervir desde a primeira aula com o 10.º A, troquei para o 11.º A a meio do semestre e finalizei a lecionar o 12.º C. Esta forma de intervenção foi sugerida pelo orientador para que pudéssemos enfrentar vários desafios, dado que nenhuma turma é igual e a matéria altera de ano para ano.

Torna-se importante salientar que houve uma sintonia notável entre mim e os meus colegas, uma vez que cada um de nós precisava transmitir informações uns aos outros, como era o caso do planeamento anual de matérias e da divisão dos espaços, de modo a facilitar a intervenção e garantir que tivéssemos todos os dados relevantes sobre a turma quando pegássemos na mesma.

A turma do 10.º era inicialmente composta por vinte e seis alunos, mas terminou com vinte e quatro devido a mudanças de turma e mudanças de país. Destes, treze eram do género feminino e doze do género masculino, com idades entre os catorze e quinze anos, e havia quatro alunos com Relatório Técnico-Pedagógico (RTP). Esta turma revelava disciplina, um compromisso constante e um comportamento exemplar.

A turma do 11.º era composta por vinte alunos, dos quais dez do género masculino e dez do género feminino, com idades entre os dezasseis e dezassete anos, estando apenas um aluno referenciado com RTP. A característica distintiva desta turma residia no facto de ser uma das turmas mais destacadas na escola em termos de desempenho académico, demonstrando elevado empenho nas disciplinas teóricas e desenvolvimento nos projectos de cidadania. Além disso, apresentava um comportamento exemplar.

A turma do 12.º era inicialmente composta por vinte e um alunos, mas devido a mudanças de turma passou a ser composta por vinte alunos, seis do género feminino e dezasseis do género masculino, com idades entre os dezasseis e dezoito anos, e contemplava um aluno com RTP. De todas as turmas, esta era a mais desafiadora e menos obediente, mas, se devidamente motivados, eram os primeiros a ter a iniciativa de realizar os exercícios propostos pelo docente.

Refiro, ainda, que os casos de RTP nas turmas, à exceção de um aluno do 10.º, não implicavam qualquer tipo de adaptação na vertente prática, sendo as adaptações aplicadas exclusivamente ao nível do desempenho cognitivo. No caso específico do aluno do 10.º, que apresentava problemas cardiovasculares, foi necessário considerar a carga e a intensidade das atividades de forma geral, dado

que nem os colegas estavam cientes da sua condição, nem o próprio aluno desejava que esta fosse divulgada. Este controlo era realizado pelo planeamento monitorizado pelo orientador de estágio e no caso de ser realizado um exercício de elevado grau de intensidade, a turma realizava uma contagem dos batimentos cardíacos por um período de 30seg. No caso de a frequência cardíaca obter valores muito elevados, havia uma inflexão no exercício. Por vezes, era visível o cansaço e logo aí, havia uma alteração no exercício.

3.1.2.1. Princípios Base

O ensino secundário desempenha um papel fundamental na formação dos jovens, oferecendo aprendizagens e princípios essenciais que moldam as suas competências, atitudes e conhecimentos para a vida adulta. As principais aprendizagens e princípios do ensino secundário incluem o desenvolvimento de competências cognitivas, sociais, emocionais e físicas, a preparação para a cidadania ativa e responsável, e a preparação para o mercado de trabalho e o ensino superior.

Primeiramente, o ensino promove o desenvolvimento de competências cognitivas, como o pensamento crítico, a capacidade de resolução de problemas e a aprendizagem autónoma. Segundo Piaget (1972), esta fase corresponde ao estágio das operações formais, onde os jovens são capazes de pensar abstratamente e raciocinar de forma lógica. Esta capacidade de pensar de maneira crítica e analítica é crucial não apenas para o sucesso escolar, mas também para a tomada de decisões informadas na vida quotidiana.

Além disso, o ensino secundário é um período essencial para o desenvolvimento de competências sociais e emocionais. Durante esta fase, os jovens aprimoram habilidades interpessoais, como trabalho em equipa, comunicação eficaz e gestão de conflitos. Erikson (1968) destaca a importância deste período para a construção da identidade, onde os adolescentes exploram diferentes papéis e estabelecem uma identidade coesa. Estas competências são vitais para a formação de relações saudáveis e para a integração social.

No contexto da Educação Física, estes princípios e aprendizagens são igualmente importantes. A Educação Física no ensino secundário não só promove a saúde e o bem-estar físico, mas também contribui para o desenvolvimento de competências sociais e emocionais. Segundo Bailey (2006), a Educação Física pode melhorar a autoestima, reduzir o stresse e promover a cooperação e o trabalho em equipa. Além disso, a prática regular de atividades físicas ensina os jovens sobre a importância de um estilo de vida ativo e saudável.

Segundo o Ministério da Educação (2018) as Aprendizagens Essenciais (APZ) do Ensino Secundário referem-se aos conhecimentos e competências fundamentais que todos os alunos devem adquirir ao longo desta etapa educativa. Segundo o Ministério da Educação de Portugal (2018), as APZ englobam várias áreas do conhecimento e têm como objetivo garantir uma formação integral dos alunos. Na educação física a nível do desenvolvimento Físico e Motor temos a promoção da saúde e bem-estar físico através da prática regular de atividades físicas, o desenvolvimento de competências motoras e compreensão dos princípios da atividade física e desporto. Nas competências Sociais e Emocionais, o desenvolvimento de habilidades interpessoais como a cooperação, o respeito e a gestão de conflitos, e a promoção de valores como a ética e a responsabilidade.

No Ensino Secundário em Portugal, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) na disciplina de Educação Física tem como objetivo principal desenvolver competências essenciais nos estudantes. Isso inclui aprimorar habilidades motoras avançadas e técnicas específicas de diversas modalidades desportivas. Além disso, promove o desenvolvimento cognitivo através da compreensão teórica do desporto e da atividade física, incentivando o planeamento e a organização pessoal. Socialmente, estimula o trabalho em equipa, a liderança e a resolução de conflitos de forma construtiva. Individualmente, foca na autonomia, autodisciplina e na gestão eficaz do tempo. Eticamente, destaca a importância do fair play, do respeito pelas regras e da integridade pessoal.

Estas competências não só preparam os alunos para desafios futuros académicos e profissionais, mas também promovem estilos de vida saudáveis e formam cidadãos responsáveis e conscientes na sociedade atual. O PASEO também apoia práticas que promovem a saúde e o bem-estar, reduzindo o stress e melhorando a autoestima dos alunos.

3.1.2.2. Planeamento

Segundo John Hattie (2009), o planeamento cuidadoso das aulas é fundamental para proporcionar uma experiência de aprendizagem estruturada e significativa para os alunos.

Inicialmente, foi apresentado um esquema com a distribuição de espaços, destinado à alocação das modalidades nos locais indicados (Anexo 2). Este esquema inclui os dias de aulas, feriados, períodos sem atividades letivas, reuniões de avaliação, reuniões intercalares, aulas programadas para cada modalidade e outras atividades, utilizando cores diferentes para identificar os espaços: amarelo para espaços exteriores, azul para pavilhões e verde para ginásios (Anexo 2).

Posteriormente, procedeu-se ao planeamento detalhado das aulas conforme um modelo estabelecido pelo orientador. Este modelo inclui, no cabeçalho, a unidade didática, o nível de aprendizagem, a data, a duração, o local, o ano/turma, o sumário, o nome do professor estagiário e do orientador, o número de alunos e o material necessário. Na parte prática das aulas, são definidas a parte inicial, fundamental e final, os objetivos, o esquema/organização, a descrição do exercício, as componentes críticas do movimento, o material utilizado, e os tempos útil e total (Anexo 3). Os objetivos referem o que pretendemos que o aluno realize, ou seja, os nossos objetivos com o exercício. O esquema e a organização podem ser representados com uma figura do material distribuído no espaço ou a divisão de grupos/filas/equipas. A descrição do exercício para além de descrever, menciona também as regras e possíveis variantes do exercício para facilitar/dificultar. As componentes críticas do movimento referem-se a aspetos táticos técnicos específicos de determinada jogada/técnica e erros comuns, para que seja mais fácil corrigir. O material e o tempo são mais uma questão de organização para que não se perca muito tempo na instrução e manipulação de material, garantido um seguimento da aula de exercícios mais complexos para exercícios que envolva menos material. Esta estrutura do plano, escolhida pelo orientador Nuno Rodrigues, apresenta as divisões necessárias para que o planeamento seja uma ferramenta útil para a lecionação.

De acordo com as diretrizes de Fernandes (2008) sobre o planeamento educacional, é imprescindível considerar o ano de escolaridade e os critérios de avaliação estabelecidos pelas entidades educativas competentes. É salientada a importância de iniciar com uma avaliação diagnóstica para compreender profundamente o nível de preparação da turma, permitindo assim o desenvolvimento de planos de aula que promovam o progresso dos alunos. Neste contexto, o planeamento iniciou-se com a preparação das unidades didáticas a serem lecionadas, servindo como uma base estruturada para a disciplina. Seguiu-se a realização de uma avaliação diagnóstica, para identificar áreas de melhoria e adaptar as estratégias educativas para maximizar o desempenho dos alunos, preparando-os para um desempenho superior nas modalidades desportivas ou disciplinas individuais.

O programa FITescola apresenta uma abordagem distinta, focando na realização de testes físicos para avaliar as capacidades dos alunos. Não requer uma preparação prévia extensiva e destina-se a avaliar os resultados obtidos no início e no final de cada semestre ou período letivo. Embora as modalidades desportivas variem de ano para ano, o método de planeamento e de trabalho segue um modelo consistente. Ocorre sempre uma avaliação inicial para determinar o nível da turma e consoante os tempos definidos o professor desenvolve as habilidades técnico/táticas do aluno.

No 10º ano, foram lecionadas as modalidades de basquetebol, ginástica de aparelhos e badminton (Anexo 4). No 11º ano, deu-se seguimento ao voleibol, danças tradicionais, dança específica para esse

ano curricular e ginástica acrobática (Anexo 5). No 12º ano, foi lecionado o futsal, danças sociais, dança específica para o ano em questão, e atletismo (Anexo 6). Apesar da não continuidade sequencial de modalidades, é relevante notar que o nível de complexidade das modalidades aumenta conforme o avanço nos anos de escolaridade. Além das lecionações, foram aplicados testes escritos de conhecimento, um no 10º ano e outro no 11º ano.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

John Hattie, na sua obra "Visible Learning", realiza uma meta-análise de milhares de estudos sobre intervenções educacionais e conclui que a eficácia do ensino está fortemente ligada à clareza dos objetivos de aprendizagem, ao feedback constante e ao monitoramento contínuo do progresso dos alunos. Hattie defende que o controlo e a gestão do processo de ensino-aprendizagem são fundamentais para maximizar o impacto educativo e garantir que todos os alunos possam atingir o seu potencial máximo. Pedro Rosário (2012) complementa a visão de Hattie ao enfatizar a importância de proporcionar um ambiente de sala de aula agradável e acolhedor para uma aprendizagem eficaz. Nas suas pesquisas, destaca que um ambiente positivo e motivador não apenas facilita a aprendizagem dos alunos, mas também contribui significativamente para o desenvolvimento das competências socio emocionais, que são essenciais para a aprendizagem e o sucesso escolar.

O objetivo central era ensinar de modo a promover uma progressão positiva nos alunos. Para que essa progressão fosse eficaz, o jogo, a técnica e um ambiente positivo foram elementos fundamentais. Para a criação desse ambiente positivo, foram realizados alguns ajustes na linguagem para reduzir a barreira entre professor e aluno, o que contribuiu para criar uma atmosfera agradável nas aulas. Como professor, procurava sempre manter as aulas dinâmicas e divertidas, (exemplo plano em Anexo 7).

As aulas do ensino secundário começavam, na sua maioria, com um aquecimento mais lúdico, seguido de exercícios mais analíticos e, por fim, um jogo formal da modalidade. No caso dos desportos individuais, era dada maior ênfase à técnica individual e, geralmente, a aula era finalizada com uma competição ou demonstração. A ideia era que, ao criar aulas variadas e interessantes, os alunos se sentissem mais propensos a participar ativamente e a se manter motivados durante o tempo da aula. Esta abordagem é considerada uma estratégia eficaz para garantir o sucesso das aulas e cativar os alunos, uma vez que a motivação desempenha um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem.

Os alunos que não realizavam a aula na sua parte prática, tinham de justificar e podiam ser solicitados a auxiliar a turma, seja organizando materiais ou participando como árbitros, pois um aluno que esteja

de fora deve estar integrado na aula, cabe ao docente encontrar formas de ele continuar a aprender, mesmo não participando na parte prática.

O processo de ensino varia conforme as diferentes faixas etárias, níveis de desempenho e o contexto em que estão inseridos. A turma do 10^o A e do 11^o A eram disciplinadas, cumprindo rigorosamente as instruções. Nestas turmas podia experimentar diferentes exercícios e dar-lhes responsabilidades para criarem esquemas/coreografias/equipas, sem ser preciso insistência. Devido a estas características, poderia recorrer a mais abusos de linguagem e não era necessária uma grande supervisão. A turma do 12^o C era mais desafiadora, isto é, pouco concentrados e faladores requerendo mais esforço e compreensão por parte do professor. Nesta turma para que participassem ativamente nas aulas procurei formas de os cativar e de os manter focados no exercício. Tive de me impor nas aulas e ser mais assertiva e procurei ensinar exercícios diferentes que os pudesse desafiar, visto que era uma turma com energia.

A gestão da aula, a montagem e arrumação do material eram de minha responsabilidade, assim como as interações com os alunos, sempre supervisionadas pelo orientador. Normalmente entrava no espaço mais cedo para proceder à montagem de campos/material.

Vale a pena mencionar que a modalidade mais desafiadora para mim foi o futsal. Apesar de apenas ter lecionado 3 aulas, estas foram lecionadas à turma mais desafiadora. Esta turma já possuía experiência com a modalidade e apesar de saber sobre, sinto que não o suficiente para intervir com algo novo, devido à dificuldade de procurar novos exercícios que os mantivesse focados e empenhados na aula. Visto que era uma turma bastante competitiva, optei por procurar exercícios lúdicos com bola e coloquei muito jogo. Dado que a turma gostava da modalidade, por vezes, utilizei o futsal como uma recompensa pelo bom comportamento, isto numa parte final da aula. O cumprimento da minha palavra e os exercícios apresentaram bons resultados, estando a turma mais empenhada de forma positiva.

Apesar de não ter muita experiência, as danças foram o que mais gostei de estudar e lecionar, e senti que os alunos também apreciaram. Procurei saber o que os alunos gostavam de ouvir e dentro disto, criar coreografias. Algumas coreografias foram criadas para aquecimento (aeróbica), outras, para avaliação (Merengue e Valsa). Optei por caber por fugir um pouco ao conteúdo tradicionalmente lecionado e criei as minhas próprias coreografias com músicas atuais, o que mostrou interesse e uma participação ativa e positiva dos alunos.

3.1.2.4. Avaliação

Conforme descrito por Wiliam (2013), a avaliação formativa é essencial para os professores ajustarem sua instrução de acordo com as necessidades individuais dos alunos, adaptando abordagens de ensino conforme o progresso de cada um. É fundamental que os alunos se envolvam ativamente no processo de avaliação, compreendendo os seus próprios objetivos de aprendizagem e monitorizando o seu progresso.

Segundo o regulamento interno da ESQ (2020), a avaliação na disciplina de Educação Física realiza-se através de vários procedimentos e instrumentos, orientados para assegurar uma análise justa e abrangente do desempenho dos alunos. A metodologia de avaliação é estruturada com base em critérios específicos que consideram não apenas a performance física, mas também o comportamento, a participação e a assiduidade dos alunos. Os professores são responsáveis por garantir que os critérios de avaliação são claros e compreensíveis para todos os alunos, promovendo a transparência e a equidade no processo avaliativo.

Os procedimentos de avaliação incluem a observação direta das atividades físicas, a aplicação de testes práticos e a avaliação do comportamento dos alunos durante as aulas. A pontualidade e a preparação para as aulas, incluindo o uso adequado do equipamento desportivo, também são considerados no processo de avaliação. Entre os instrumentos utilizados, destacam-se os testes práticos, que são desenhados para medir as habilidades motoras, a resistência física, a agilidade e outras capacidades relevantes para o currículo da disciplina. Além disso, as fichas de avaliação são utilizadas para registar o desempenho dos alunos em diferentes atividades e testes, ajudando os professores a monitorizar o progresso dos alunos ao longo do tempo e a identificar áreas que necessitam de melhoria. A observação direta permite aos professores avaliarem a participação ativa e o comportamento dos alunos durante as aulas, sendo crucial para entender o empenho e a cooperação dos alunos nas atividades em grupo e individuais. Por fim, a autoavaliação e a avaliação por pares são práticas incentivadas para promover a reflexão crítica e o desenvolvimento de competências de autoanálise entre os alunos, contribuindo para uma compreensão mais profunda das próprias capacidades e do trabalho em equipa.

Os métodos utilizados para a avaliação na disciplina de Educação Física no ensino secundário incluíram a avaliação diagnóstica, os testes práticos, as fichas de avaliação, a observação direta, a autoavaliação e a avaliação por pares, bem como testes específicos por semestre. A avaliação diagnóstica foi realizada no início do semestre para entender o nível de aprendizagem dos alunos. Nas modalidades coletivas, a avaliação foi realizada em contexto de jogo, enquanto nas modalidades individuais, como a dança, foi lecionada uma aula de zumba para perceber os níveis de coordenação.

O desenvolvimento de competências focou-se no progresso gradual dos alunos ao longo das aulas, preparando-os para a avaliação final. Esta avaliação foi contínua e não se restringiu a um único momento final de cada semestre. Os parâmetros da avaliação dividiram-se em dois principais: conhecimentos e habilidades, e comunicação, atitudes e comportamentos. Conhecimentos e habilidades compunham oitenta por cento da nota final, englobando o saber científico e a aplicação prática das modalidades ensinadas. A comunicação, atitudes e comportamentos, responsáveis pelos vinte por cento restantes, avaliavam aspetos como comunicação, desenvolvimento pessoal, autonomia e relações interpessoais (Anexo 8).

Os métodos de avaliação incluíram questões no final de cada aula, interação espontânea entre os alunos, testes escritos, um por semestre, e avaliação prática dos gestos técnicos e conhecimento das regras. Estes dados eram registados numa grelha para cálculo da média final. O processo de avaliação contou sempre com a colaboração do orientador para assegurar a imparcialidade e beneficiar da experiência educacional. Em casos de troca de turmas, recebia todas as informações necessárias do professor anterior para dar continuidade à avaliação, o que implicava vantagens e desvantagens. A colaboração proporcionou uma troca de conhecimentos valiosa, mas podia afetar a consistência da avaliação devido ao envolvimento de múltiplos intervenientes.

Nas modalidades coletivas, foi implementada uma metodologia de avaliação em contexto de jogo, baseada em parâmetros centrados na tática e técnica (Anexo 9). Os desafios incluíam a necessidade de dividir os alunos em dois campos para maximizar o tempo útil e garantir avaliações justas, considerando possíveis desempenhos abaixo do habitual devido a um mau dia do aluno. Nas modalidades individuais, a abordagem incluiu uma tabela detalhada de critérios técnicos e capacidades motoras essenciais, coordenação, equilíbrio, reação (Anexo 10). As complicações incluíam a necessidade de observar os alunos em pares, mantendo os restantes alunos empenhados noutras atividades para não perderem tempo útil de aula. Em algumas situações, o foco nas avaliações podia levar os restantes alunos a distrações ou comportamentos inadequados.

Perto da finalização de cada semestre, juntava as notas obtidas referentes às modalidades, testes e trabalhos realizados e atribuía uma nota referente à comunicação, atitudes e valores. Estas notas eram colocadas numa grelha de Excel fornecida pelo Diretor de turma. Após a colocação das notas no documento, estas eram discutidas com o Professor orientador e enviadas ao responsável pela turma. Numa última fase, na reunião intercalar, poderiam se fazer algumas alterações em conjunto do conselho de turma.

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

A “Área II - Participação na Escola e Relação com a Comunidade” aborda uma diversidade de tópicos que são essenciais para uma ação eficaz como docente. Esta área desempenha um papel crucial no desenvolvimento educacional dos alunos, proporcionando um ambiente de aprendizagem enriquecedor que vai além das paredes da sala de aula. Segundo Fullan (2014), a colaboração entre escola e comunidade fortalece a educação ao criar vínculos significativos entre os alunos, seus familiares e o ambiente escolar, promovendo assim uma participação mais aprofundada e sustentável. Esta abordagem não apenas melhora os resultados escolares, mas também contribui para a formação de cidadãos mais responsáveis e participativos na sociedade (Hargreaves & Shirley, 2012). Esta área abrange como tópicos o Desporto Escolar, a minha Intervenção na comunidade Escolar, o acompanhamento da Direção de Turma e a Integração com o Meio escolar.

Esta área enfatiza a amplitude da educação e seu impacto nas vidas dos alunos. Ao explorar diversos temas, os docentes são desafiados a desenvolver competências de gestão e liderança, colaborar com colegas e estabelecer conexões significativas com alunos e os seus familiares. A participação ativa na vida escolar, como através do Desporto Escolar, não só promove saúde e bem-estar, mas também inculca valores como o trabalho em equipa e a disciplina. A intervenção na dinâmica escolar aborda questões de gestão de recursos e criação de um ambiente de aprendizagem favorável. A orientação dos alunos pelos diretores de turma é crucial para seu desenvolvimento integral e para a resolução de desafios emergentes. A integração com a comunidade local é essencial, enraizando a escola na sociedade e promovendo colaborações que beneficiam alunos e a comunidade. Essa abordagem holística reflete não apenas a transmissão de conhecimentos, mas também o papel dos docentes como facilitadores do crescimento pessoal, social e escolar dos alunos. Ao promover a participação na vida escolar e a interação com a comunidade, os educadores preparam-se para desempenhar um papel ativo e enriquecedor na educação dos alunos, contribuindo para um ambiente escolar saudável e inclusivo.

3.2.1. Desporto Escolar

O desporto escolar é fundamental para o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo saúde física, habilidades sociais e valores éticos. Além de contribuir para a criação de hábitos saudáveis e a formação de uma cultura desportiva, facilita a integração social dos estudantes. Uma característica importante do desporto escolar é permitir que os alunos escolham modalidades desportivas de acordo com seus gostos e interesses, em vez de serem obrigados a praticar uma atividade específica. Isso incentiva a participação voluntária e o prazer na prática desportiva, o que pode aumentar a motivação e o envolvimento (Jones & Brown, 2020). Além disso, o desporto escolar ensina disciplina,

responsabilidade e perseverança, valores aplicáveis em várias áreas da vida (Johnson, 2018). O desporto escolar também desempenha um papel crucial na promoção da inclusão social. Este permite a participação de todos os alunos, independentemente das suas capacidades físicas ou intelectuais, criando um ambiente inclusivo e acolhedor (Williams, 2017).

O enquadramento legal do desporto escolar na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) (2020), está fundamentado na legislação nacional vigente, que reconhece o desporto escolar como uma componente essencial da educação física e do desenvolvimento integral dos alunos. De acordo com a Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), o desporto escolar é promovido como parte integrante do currículo educativo, visando não apenas a formação desportiva dos estudantes, mas também o fomento de hábitos de vida saudáveis e a educação para a cidadania.

Além disso, o Decreto-Lei n.º 272/2007, de 1 de agosto, estabelece o regime jurídico do desporto escolar, delineando as normas de organização, funcionamento e gestão desta atividade no âmbito das escolas públicas e privadas. Este diploma legal define as competências das entidades responsáveis pela coordenação do desporto escolar, assim como os direitos e deveres dos participantes, promovendo a inclusão, a igualdade de acesso e a diversidade desportiva. Por fim, o Regulamento Interno da ESQP (2020), complementa estas disposições legais ao especificar as normas de organização das atividades desportivas no contexto escolar, garantindo a segurança dos participantes, a integração curricular das práticas desportivas e o acompanhamento pedagógico adequado.

Implementado através de um plano de atividades integrado no currículo escolar, o desporto escolar da ESQP é coordenado pelos professores de educação física. Este plano abrange diversas modalidades desportivas adaptadas aos interesses e necessidades dos alunos, proporcionando uma experiência enriquecedora e formativa.

No âmbito da ESQP, o desporto escolar abrange modalidades coletivas como futsal e basquetebol, bem como modalidades individuais como ténis, ténis de mesa, patinagem e badminton. Dado que o nosso professor orientador lecionava badminton, o núcleo de estágio de Educação Física foi encarregue desta modalidade. Nesse contexto, coube-me, juntamente com os meus colegas de estágio, a responsabilidade de orientar a equipa de badminton nos escalões de iniciados e juvenis.

As sessões de treino de badminton realizavam-se semanalmente, às segundas e quintas-feiras, das 14h às 15h, o que, por vezes, nos deixava com apenas meia hora para o almoço. Às segundas-feiras, tínhamos o pavilhão disponível, o que permitia treinar com mais espaço e realizar um treino mais individualizado, dadas as características dos alunos. Às quintas-feiras, apenas dispúnhamos do

ginásio, o que muitas vezes nos obrigava a realizar os exercícios em filas. Apesar das limitações de espaço, conseguimos otimizar as condições para proporcionar treinos produtivos.

No âmbito do desporto escolar tinha várias funções, tendo inicialmente a função de recrutar jogadores para a modalidade. Nesta vertente, apelei aos meus alunos na apresentação do início do ano letivo da disciplina e, ao lecionar a modalidade na Educação Física, acabei por falar individualmente com alguns alunos que mostravam boa jogabilidade. Isto fez com que cinco alunos da minha turma se inscrevessem, tendo quatro deles evoluído o que permitiu chegar ao contexto de competição escolar. Para além do recrutamento, tinha a função de planificar e orientar os treinos, avaliar o nível dos jogadores, melhorar aspetos menos desenvolvidos e preparar os jogadores para a competição. Como por exemplo, alguns alunos tinham dificuldade em realizar uma trajetória baixa (perto da rede) com o volante, como estratégia, comecei por utilizar duas redes, onde em contexto de jogo, apenas poderiam pontuar se o volante passasse na zona definida. Isto acabou por fazer com que os alunos após a remoção da segunda rede, já realizassem uma trajetória mais baixa com o volante.

Contudo, acima de tudo, visava transformar aquele espaço e tempo em momentos de aprendizagem e diversão para os alunos.

Os planos de treino, assim como os planos aula tinham de ser enviados com 48h de antecedência. Numa fase inicial houve mais treinos de técnica (Anexo 11) o que permitiu que os alunos fomentassem as bases do badminton antes da fase de competição. Visto que tínhamos alunos em diferentes níveis, por vezes cada um dos professores estagiários ficava com um nível.

À medida que o ano letivo progredia, a equipa começou a participar em competições, algumas das quais implicavam deslocações a outras escolas. O acompanhamento de uma equipa de badminton a uma competição fora exige uma planificação antecipada: definir os participantes, obter as respetivas autorizações, preparar lanches para os alunos, organizar equipamentos e materiais necessários e obter a autorização da escola. Embora nenhuma competição de badminton tenha sido realizada na nossa escola, organizamos a competição de ténis de mesa, o que nos permitiu observar a necessidade de uma organização detalhada, planificação com os atletas presentes, organização de almoços, campos, equipamentos, coordenação com outros docentes para a disponibilização do pavilhão, preparação de lanches, organização de toda a documentação legal e orientação da nossa equipa durante a competição.

A avaliação do sucesso do Desporto Escolar, de acordo com o orientador, baseava-se na assiduidade dos alunos (Anexo 28) e no aumento do número de participantes ao longo do ano. Além disso, a equipa masculina de juvenis conseguiu obter o 1º lugar a nível de equipa escolar na fase distrital, o que lhes

permitiu alcançar a fase regional, realizada em Castelo Branco nos dias 26 e 27 de abril, onde obtiveram o 5º lugar como melhor equipa da região centro. Apesar de não ter podido estar presente nesta última competição, acompanhei os alunos em todas as outras saídas no desporto escolar, onde o meu papel era fornecer feedbacks corretivos entre os sets ou palavras motivacionais e de incentivo, o que muitas vezes se mostrou bastante eficaz ao longo das competições. Esta resposta deve-se provavelmente à minha constante interação com os alunos, garantindo que estivessem preparados mental e emocionalmente para as competições.

Além do badminton, também fomos convidados a colaborar a nível organizacional noutras atividades do grupo do desporto escolar como o Corta-Mato escolar, o Mega Sprint escolar e distrital e o ténis de mesa. Destas três atividades, participei no Corta-Mato escolar que se realizou no dia 1 de fevereiro, no complexo desportivo do Covilhã. Nesta atividade procedi ao acompanhamento dos alunos até ao complexo, efetuei o registo de tempos e procedi à entrega de medalhas.

Apenas participei no Mega Sprint escolar, pois foi definido pelos estagiários diferentes horas, e dado que o meu horário ficou estipulado das 13h às 17h, e a atividade acabou mais cedo que o previsto, não compareci. No Mega Sprint escolar realizado no dia 15 de março no Complexo Desportivo do Covilhã, procedi ao acompanhamento dos alunos até ao complexo, efetuei o registo de tempos das provas de velocidade, o registo de saltos da prova do salto em comprimento, e procedi à entrega de medalhas.

Uma das competições do desporto escolar de ténis de mesa no escalão de iniciados, realizou-se na nossa escola em meados de novembro. Neste dia, ajudei na organização do espaço (colocação de mesas, lonas, e fui árbitra de vários jogos.

Este ano de estágio revelou-se uma oportunidade enriquecedora, permitindo-me adquirir competências pedagógicas e de gestão no âmbito do Desporto Escolar e estabelecer um impacto positivo junto dos alunos e da comunidade escolar.

3.2.2. Intervenção na Escola

Ao longo do ano letivo 2023/2024, houve um envolvimento ativo do núcleo de estágio de Educação Física na escola, participando e organizando diversas atividades. Foram realizadas um total de cinco atividades, uma implementada durante todo o ano e as restantes em dias específicos. Para além disto, Como Professora estagiária de educação física foi-me permitido orientar um grupo de um projeto de cidadania do qual irei falar mais à frente.

Referentemente às atividades, foi efetuado um planeamento anual de atividades do núcleo de estágio de Educação Física (Anexo 12), que foi enviado à direção para aprovação. A atividade contínua foi uma continuidade do núcleo de estágio do ano anterior, onde, uma vez por semana, durante os intervalos, alternávamos entre a sala dos professores e a secretaria para realizar uma pequena aula de mobilidade, promovendo as "Pausas Ativas". Estas aulas podiam ser de mobilização articular, aeróbica ou zumba destinado a funcionários e professores. Realizámos um calendário de quartas e quintas-feiras, onde de forma alternada, eram lecionadas as "pausas ativas" nas salas de professores ou na secretaria e os respetivos horários e professores responsáveis (Anexo 29). Nas Pausas lideradas por mim, recorria maioritariamente à mobilização articular seguida de uma música de zumba e finalizava com alongamentos estáticos.

Todos os elementos do núcleo de estágio trabalhavam em conjunto para o bom funcionamento das atividades, mas havia sempre um responsável por cada atividade, que coordenava com as parcerias/entidades para viabilizar a realização das mesmas. As atividades eram pensadas e discutidas com o nosso orientador de estágio, Nuno Rodrigues, que nos fornecia orientações e estratégias para garantir o sucesso das atividades. Para além disto, era elaborado uma planificação das atividades ou uma check-list (Anexo 13, 14, 15, 16), que era enviada à direção e aos docentes envolvidos nas atividades. Duas semanas antes de cada atividade, era partilhado na Página do Instagram criada pelo Grupo de estágio (*pensadiferente_viveodesporto*) e afixado um cartaz (Anexo 17, 18, 19, 20), elaborado pelo núcleo, devidamente autorizado pelo diretor da escola. Para todas as atividades, o núcleo de estágio de Educação Física conversava com os professores responsáveis pelas turmas participantes, entregando, se necessário, um papel com a estação que cada professor deveria supervisionar. Para além destas tarefas, após a realização da atividade, era elaborado um relatório de reflexão (Anexo 21, 22, 23, 24).

Jogos Tradicionais + Laser Run

A primeira atividade desenvolvida ocorreu dia 15 de novembro no exterior da ESQP. Esta atividade incluía Laser Tag (Animativa), Salto à corda, Corrida de sacos, Boccia, Jogo da malha, Macaquinho

chinês e Arco e gancheta. Fui responsável por solicitar materiais à Universidade da Beira Interior, especificamente ao Polo Desportivo, para viabilizar as várias atividades. Além disso, fiquei responsável por fazer a distribuição das atividades por espaço interior se chovesse e exterior se o tempo permitisse e ainda participei na orientação da estação de corrida de sacos durante o evento (consultar Anexo 13 e 17). Alguns aspetos poderiam ter corrido melhor. Houve um atraso no início da atividade, o check list ficou um pouco confuso/desorganizado e a houve sempre uma estação parada a cada rotação, o que poderia ter sido evitado na divisão de grupos. Positivamente, a atividade foi cumprida conforme o previsto e elaborada com tempo para imprevistos. Os alunos participaram e gostaram, especialmente das estações menos familiares, como laser run, boccia, petanca e condução do aro.

Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

A segunda atividade foi realizada em 4 de dezembro, coincidindo com o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, com o objetivo de promover a inclusão através de atividades físicas adaptadas. Nesta atividade, coordenei a definição das modalidades adaptadas, como Boccia, Goalball, Voleibol sentado, Ténis de mesa em cadeira de rodas, e um percurso vendado com lançamento de basquetebol e, durante o evento, fui responsável pela estação de voleibol sentado, garantindo que as atividades ocorressem conforme planeado (consultar Anexo 14 e 18). Nesta atividade teria sido necessário recorrer à numeração das estações de forma a orientar os grupos, deveria ter existido um cumprimento dos tempos para não exceder o máximo em cada estação, facultar mais tempo de aprendizagem prática para todos os alunos, dar o encargo a um elemento de modo a ter alguém a guiar os grupos entre o pavilhão e as salas, e de modo a facilitar a rotação, destacar duas pessoas com apito para dizer quando trocar. Por outro lado, a atividade foi bem planeada, com o material montado adequadamente, um cartaz bem feito e divulgado a tempo. Para além disso, a atividade recebeu um excelente feedback por parte dos alunos.

Percurso da Liberdade

As atividades 3 e 4 previstas inicialmente foram combinadas culminando no "Percurso da Liberdade" realizado em 14 de março. Esta atividade consistiu num peddy paper, e na comemoração dos 50 anos de liberdade (25 de abril), envolvendo alunos do 7º ano em questões sobre línguas, física e química, desporto e história, além de introduzir a modalidade de slackline. Esta atividade foi coordenada por mim, e por isso fiquei responsável pela elaboração da programação, a realização de mapas e a distribuição dos alunos por grupos. Ainda defini os pontos no percurso, coordenei as reuniões com os núcleos de Português e Espanhol, Física e Química, além de organizar a logística e definir papéis para cada elemento para o dia do evento (consultar Anexo 15 e 19). Os alunos foram organizados em grupos no início da atividade e receberam os materiais necessários após explicação das regras. Houve um

contratempo inicial devido à falta de canetas, mas este foi rapidamente resolvido, percorrendo o percurso distribuindo uma caneta por grupo. As atividades, incluindo o slackline, decorreram sem incidentes sob supervisão dos professores. No final, as classificações foram determinadas e os vencedores foram premiados na semana seguinte. A atividade foi um sucesso, com todos os participantes entusiasmados e cooperativos, aplicando os princípios das Aprendizagens Essenciais de forma prática e enriquecedora.

Treine Melhor, Alimente-se Melhor

Por fim, a última atividade consistiu em duas palestras realizadas em 22 de abril sobre nutrição, saúde e treino, direcionadas aos alunos do 12º ano. Fui encarregue da organização do espaço da palestra, da impressão e entrega dos diplomas aos palestrantes, bem como da impressão e afixação do cartaz do evento (consultar Anexo 16 e 20). Esta atividade poderia ter sido melhor organizada visto que o envio do check-ins foi enviado um pouco em cima da data da realização, houve um esquecimento, não tendo imprimido e afixado o cartaz, houve também uma falta de atenção no planeamento da palestra em relação ao contacto com os palestrantes. Por outro lado, houve feedback positivo e, apesar dos contratempos no planeamento, a palestra acabou por decorrer sem problemas significativos.

Apesar de alguns contratempos, todas as atividades foram bem-sucedidas, cumprindo os objetivos propostos e alinhadas com as aprendizagens essenciais dos diferentes anos letivos. Entre todas, o "Percurso da Liberdade" foi a mais desafiante devido à necessidade de coordenação entre vários intervenientes, a uma extensa planificação da atividade e à definição de uma data e hora adequadas para todos. Foram necessárias várias reuniões e, embora houvesse algumas discussões, o processo evidenciou a importância do trabalho em conjunto para o sucesso das atividades. Apesar dos desafios, a atividade foi extremamente eficaz, com todos os alunos mostrando-se empenhados e apreciando a experiência.

Projeto de Cidadania

Os projetos de cidadania em contexto escolar visam promover valores, atitudes e competências essenciais para a formação de cidadãos conscientes, participativos e responsáveis. Esses projetos são parte integrante do currículo escolar e abordam temas como direitos humanos, diversidade cultural, sustentabilidade, ética, participação democrática e igualdade de gênero.

Segundo Banks (2019), a educação para a cidadania prepara os alunos para exercerem seu papel como cidadãos ativos e engajados, capazes de contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa. Esses projetos também incentivam a participação ativa dos alunos na vida escolar e comunitária, estimulando o senso de responsabilidade social e solidariedade.

Os projetos de cidadania são frequentemente integrados em diferentes disciplinas e atividades escolares, permitindo uma abordagem interdisciplinar. Por exemplo, temas de cidadania podem ser explorados em aulas de história, geografia, ciências sociais e até mesmo nas artes. Esse enfoque interdisciplinar ajuda a reforçar a importância dos valores cívicos em diversos contextos e situações do dia a dia escolar (Kerr, 2005).

De acordo com a Direção-Geral da Educação (DGE) de Portugal (2020), o Projeto de Cidadania e Desenvolvimento inclui uma variedade de atividades práticas, como debates, projetos comunitários, campanhas de sensibilização e atividades de voluntariado. Essas atividades são projetadas para envolver os alunos de forma ativa e prática, proporcionando-lhes experiências reais de participação cidadã. Além disso, os projetos de cidadania também se alinham com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU, promovendo temas como sustentabilidade ambiental, igualdade de gênero, paz e justiça. Através desses projetos, as escolas desempenham um papel fundamental na promoção de uma cultura de paz e sustentabilidade, preparando os alunos para enfrentarem os desafios globais contemporâneos (UNESCO, 2017).

Durante este ano de estágio Pedagógico, um grupo de trabalho do 10º ano pediu-me para orientar o projeto deles o qual eu aceitei.

O projeto “Quinta às quintas” surgiu devido aos alunos deslocarem-se à quinta onde a Instituição Shelter4life acolhe animais sem abrigo, dando-lhes um lar. O projeto consistiu em várias atividades, mas a que deu o nome ao projeto consistiu num voluntariado com esta instituição em prol do bem-estar e dos direitos dos animais. Às quintas-feiras, se as condições climáticas estivessem favoráveis, os quatro alunos deslocavam-se à instituição e faziam todo o tipo de trabalhos para ajudar a responsável pela quinta. Estas idas, demoravam aproximadamente 3h onde eram realizadas algumas das atividades. Atividades como a limpeza de estábulos e de recintos destinados aos animais, alimentação e transporte de vários animais e tratamento e interação com vários tipos de espécies. Para além disto, ainda realizaram uma recolha de alimentos, de dois dias, em dois estabelecimentos diferentes, para o Banco de sangue Animal e organizaram um sorteio por venda de rifas para ajudar na castração de gatos na zona do Tortosendo.

Como orientadora de um projeto de cidadania, não foram marcadas reuniões formais, apenas houve um acompanhamento ao longo do projeto para saber o que era realizado e o que ainda poderia ser feito através de conversas informais antes da realização das aulas de educação física ou por *whatsapp*. Para além disto, antes das apresentações corrigia erros gramaticais para que a apresentação fosse o mais correta possível. A primeira apresentação do projeto foi realizada no dia 13 de dezembro de 2023 e a segunda, no dia 15 de maio de 2024.

O grupo foi bastante organizado e proativo o que fez com que o resultado fosse extremamente positivo, obtendo uma classificação de MB (Muito Bom). Nesta última fase, o orientador fica responsável por preencher a estrutura definida pela escola, na elaboração de um certificado (ANEXO 25) para cada elemento do grupo.

3.2.3. Direção de Turma

Segundo Sanches e Silva (2018), o diretor de turma é responsável por monitorar o progresso dos alunos, identificar necessidades específicas e coordenar intervenções pedagógicas adequadas. Este papel inclui a promoção de uma comunicação eficaz entre a escola e a família, essencial para assegurar o envolvimento dos pais no processo educativo e para a construção de um ambiente escolar coeso e de apoio (Gomes et al., 2019).

A gestão de conflitos e a promoção de um clima escolar positivo são outras áreas cruciais em que o diretor de turma tem um impacto significativo. Segundo Vieira e Almeida (2020), estratégias proativas de gestão de conflitos e a implementação de programas de comportamento positivo podem contribuir para um ambiente de aprendizagem mais harmonioso e produtivo.

Adicionalmente, a investigação de Lima e Castro (2021) destaca a importância do diretor de turma na promoção da inclusão e da diversidade na escola. Este profissional desempenha um papel chave na identificação de barreiras à aprendizagem e na implementação de estratégias inclusivas que garantem a participação de todos os alunos, independentemente das suas necessidades individuais.

No âmbito do meu acompanhamento com um diretor de turma, fui orientada pela Professora de Educação Física, Dina Rodrigues, diretora responsável por uma turma do 12º ano. Apesar de não ser possível participar das reuniões por ser sobreposto ao horário definido inicial, a professora responsável disponibilizou um tempo do seu horário para explicar a importância deste cargo, destacando as suas funções e a organização associada. Foram então esclarecidas algumas ideias.

Existe uma sala destinada aos diretores de turma, onde a direção, no início do ano, distribui os horários pelos diretores, tendo 2 horas de atendimento aos pais e 2 horas para organização e reuniões do conselho de turma. Após o horário estar definido, o diretor de turma deve enviar o horário de atendimento aos pais, garantindo que a comunicação com os encarregados de educação seja eficiente. Durante a pandemia, o atendimento precisava ser marcado previamente, atualmente, o professor deve estar disponível na escola no horário definido para atender os pais.

Cada diretor de turma organiza o seu material num dossiê que se encontra na sala dos diretores de turma. Os dossiês são organizados por anos de ensino e por cores (por exemplo, azul para o 12º ano) para facilitar a organização e ajudar os diretores que possam ter dificuldades a guiar-se pelas capas com medidas parecidas. O dossiê do diretor de turma é composto por vários separadores: direção de turma, fotos e horário da turma, normas de funcionamento do conselho de turma, nome dos professores responsáveis e as suas disciplinas, delegado e subdelegado de turma, representantes de encarregados de educação, Plano Curricular, Projeto de Educação Sexual (PES) e Projeto de Cidadania e Desenvolvimento. Estes três últimos documentos estão em constante alteração e por isso é importante que este esteja em formato digital. Há também um separador com justificações dos alunos e um separador referente às necessidades educativas especiais (NEE) para os alunos que necessitem, e o registo de convocatórias que apenas é utilizado em casos mais graves onde existam faltas injustificadas, neste caso, é necessária a presença do aluno, representante, psicóloga e diretor de turma para algo mais formal.

Ao longo do ano, são realizadas cerca de 6 a 7 reuniões de conselho de turma. A coordenadora de diretores de turma envia os documentos necessários aos diretores antes das reuniões, e são feitas atas nas reuniões onde os professores assinam. A primeira reunião do ano letivo é para identificar alunos com NEE e aprovar o regimento do conselho de turma. Na segunda reunião, os representantes dos encarregados de educação apresentam-se no conselho de turma, e são abordados aspectos gerais da turma. Posteriormente, os pais retiram-se e ocorre uma discussão mais detalhada sobre a turma. Há também uma reunião intercalar por semestre e a reunião final de semestre.

No final do semestre, os professores devem enviar um relatório qualitativo de cada aluno, à qual o diretor de turma repassa aos pais em horário específico. Se a taxa de notas negativas em uma disciplina for superior a 15%, o professor deve justificar a situação ao diretor de turma, permitindo uma análise detalhada e a implementação de estratégias de melhoria. O professor da disciplina em questão deve então elaborar um plano de melhoria, que precisa ser assinado pelo professor, encarregado e aluno, garantindo o compromisso de todas as partes envolvidas.

Referentemente aos documentos do dossiê, o plano curricular da turma é de grande importância, pois é um documento resumo composto por: foto dos alunos, professores e disciplinas, aulas previstas e dadas, PES e projetos de cidadania. O tema do PES varia conforme o nível de maturidade dos alunos, sendo abordados diferentes temas ao longo dos anos escolares. Os tempos de aula para o PES são indicados em um documento, totalizando 16 tempos, normalmente 8 por semestre. Professores de biologia, filosofia e educação física geralmente têm mais tempos devido à abordagem indireta de alguns temas, mas o ideal é que todos os professores contribuam.

Após as reuniões semestrais, o documento é enviado para a direção e atualmente as notas são colocadas na plataforma GIAE, não sendo necessário o envio por correio.

Outras tarefas do diretor de turma incluem a gestão da ficha síntese de cada aluno, que permite verificar o aproveitamento dos alunos e determinar se é necessário algum apoio adicional. Para facilitar a organização, os diretores de turma tendem a realizar uma ordenação digital dos documentos, além do dossiê físico, o que é crucial para manter as informações atualizadas e acessíveis.

3.2.4. Integração com o Meio

Com base nas normas estabelecidas no Regulamento Interno da Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2020), é possível identificar o funcionamento e as vantagens da integração com o meio através de atividades extracurriculares. O regulamento enfatiza a importância das visitas de estudo, que devem ser cuidadosamente planejadas e integradas no Plano Anual de Atividades, aprovado pelo Conselho Pedagógico. Estas atividades são projetadas com objetivos claros, itinerários definidos, e incluem considerações logísticas como transporte e seguro, assegurando uma organização estruturada para benefício educacional dos alunos. Além disso, a realização de aulas fora do recinto escolar, seja ao ar livre dentro das instalações da escola ou em locais distantes, requer autorização prévia do Diretor. Quando envolvem deslocamentos, é necessário consentimento por escrito dos Pais e Encarregados de Educação, juntamente com a garantia de seguro. Esta abordagem visa proteger a integridade física dos alunos enquanto participam de atividades extracurriculares.

Os intercâmbios são incentivados como uma forma de enriquecer a educação dos alunos, proporcionando-lhes exposição a diferentes contextos culturais, sociais e linguísticos. Os alunos são incentivados a participar ativamente na elaboração de projetos de intercâmbio, sujeitos à aprovação pelo Conselho Pedagógico e pelos pais, assegurando assim uma participação segura e envolvente.

Ao longo do presente ano letivo, a Escola Secundária Quinta das Palmeiras promoveu diversas atividades extracurriculares que fortalecem a integração com a comunidade e enriquecem a experiência educativa dos alunos. Além das visitas de estudo e outras iniciativas, destaco as atividades específicas no âmbito da Educação Física, como o laser tag, slack line e as palestras sobre nutrição e treino, que foram concebidas para complementar o currículo regular com uma abordagem educacional voltada para o desporto. Estas atividades não apenas proporcionaram aos alunos experiências práticas e diversificadas, mas também reforçaram o vínculo da escola com a comunidade local, incentivando o desenvolvimento de habilidades físicas e sociais.

Por outro lado, a participação da escola no desfile da "Covilhã Desportiva", com representação significativa de alunos e professores do grupo de Educação Física, demonstra o compromisso da instituição em promover o desporto escolar e integrar-se ativamente em eventos comunitários.

Assim, estas iniciativas não só contribuíram para o enriquecimento educacional dos alunos, mas também para a promoção de um ambiente escolar dinâmico e inclusivo, onde a colaboração com a comunidade desempenha um papel fundamental no desenvolvimento global dos estudantes.

3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

O desenvolvimento profissional refere-se ao processo contínuo de aperfeiçoamento das habilidades, conhecimentos e atitudes de um profissional ao longo da sua carreira.

Guskey (2002) enfatiza que o desenvolvimento profissional deve ser contínuo e integrado à prática diária dos professores, alinhando-se com os objetivos educacionais e às necessidades dos alunos. Knight (2009) destaca ainda a importância da colaboração entre professores, enquanto Joyce e Showers (2002) reforçam a necessidade do *coaching* e da mentoria para a implementação eficaz de novas práticas pedagógicas. Fullan (2007) argumenta que o desenvolvimento profissional deve focar na inovação e na criação de ambientes inclusivos, preparados para lidar com a diversidade dos alunos.

Na Educação Física, é essencial que os professores se mantenham atualizados, e que procurem novas práticas pedagógicas, melhorando a qualidade do ensino e beneficiando integralmente os alunos. Este desenvolvimento permite que os professores se adaptem aos novos desafios, aumentem a eficácia do ensino e promovam um ambiente educacional positivo e inclusivo.

Ao longo do ano letivo, na Unidade Curricular de Educação Física no Sistema Educativo, tive a oportunidade de participar em formações que abordaram questões fundamentais relativas à ética e ao desenvolvimento profissional de um Professor de Educação Física.

Aspetos importantes desta formação, no âmbito da ética, incluem o respeito pela integridade dos alunos, garantindo um ambiente seguro e inclusivo para todos, respeitando a sua dignidade e diversidade. Também é crucial a imparcialidade e justiça, tomando decisões de forma justa e imparcial, evitando favorecimentos ou discriminações injustas. Outro ponto importante é a transparência nas práticas, comunicando claramente os objetivos, regras e expectativas aos alunos e colegas de trabalho. Além disso, a confidencialidade é essencial, respeitando as informações pessoais dos alunos e colegas e mantendo sigilo sobre assuntos sensíveis.

No que diz respeito ao desenvolvimento profissional, observei e retirei da formação que há várias áreas fundamentais. A atualização contínua do professor é imprescindível, devendo procurar manter-se atualizado sobre novas tendências, pesquisas e práticas educacionais para oferecer experiências de aprendizagem enriquecedoras. A reflexão e a melhoria são igualmente importantes, sendo necessário incorporar práticas reflexivas de modo a avaliar continuamente o próprio desempenho e novas oportunidades de aprimoramento. A colaboração e o networking também desempenham um papel crucial, procurando participar em redes profissionais, conferências e workshops para partilhar conhecimentos e experiências com outros profissionais. Por fim, a ética profissional é fundamental, agindo com integridade, responsabilidade e respeito nas interações com alunos, colegas e a comunidade escolar, promovendo um ambiente profissional positivo e ético.

Estes princípios éticos e diretrizes para o desenvolvimento profissional são essenciais para garantir que como futura Professora de educação Física contribua de forma significativa para o meu crescimento e desenvolvimento integral dos alunos, promovendo valores fundamentais como a ética, a inclusão e, conseqüentemente, a excelência profissional.

O meu estágio pedagógico na área da Educação Física foi crucial para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Ao longo desta experiência procurei sempre ser inclusiva e respeitar questões de género de modo a deixar todos os alunos à vontade. A minha reflexão crítica foi melhorando com o passar do ano letivo, devido ao meu envolvimento com diversas responsabilidades, desde o planeamento e lecionação de aulas até à organização de atividades extracurriculares e desportivas, o que me permitiu adaptar a diferentes situações e personalidades, procurando inovar. Esta experiência permitiu-me enfrentar e superar o nervosismo, ajudando-me a ganhar confiança e a fortalecer a minha vocação.

Além disso, este estágio reforçou a minha motivação intrínseca de formar alunos que se desenvolvam não apenas fisicamente, mas também no aspeto sócio emocional. Pretendo criar um ambiente positivo e motivador, onde tanto eu quanto os alunos possamos crescer e aprender. Através do desporto, espero contribuir para o desenvolvimento de indivíduos mais completos e preparados para os desafios do futuro.

4. Reflexão Final

Ao longo deste ano de estágio pedagógico, tive a oportunidade de vivenciar de forma muito realista o contexto escolar. Houve aspetos muito bons, como aspetos menos bons, mas de uma forma ou outra

permitiram me realizar um verdadeiro ciclo de aprendizagem, desafios e crescimento na minha jornada como futura Professora de Educação Física.

Ao longo deste ano, deparei-me com vários obstáculos, como dúvidas sobre a minha capacidade devido à carga horária de trabalho em consonância com os treinos e organização escolar. Houve momentos em que me senti desmotivada, questionando se realmente tinha jeito para ensinar. Este sentimento surgiu, pois, apesar da facilidade do controlo disciplinar numa fase inicial, pretendia criar empatia com os alunos para que de certa forma fosse mais fácil transmitir a informação da aula e eu estivesse mais à vontade. À medida que o tempo passava, foi-me permitido criar laços com os alunos, e redescobri um lado em mim que pensava estar perdido. Fui sortuda por ter uma turma muito boa numa fase inicial, pois foram eles que transformaram as dificuldades em motivação, incentivando-me a levar exercícios novos que me tiravam da zona de conforto, porque sabia que eles poderiam gostar, o que acabou por desenvolver um gosto acrescido pelo ensino. Assim, consegui retribuir o que eles me deram e a partir disso, o ambiente com núcleo de estágio de educação física melhorou significativamente. Sempre foi alguém que prefere trabalhar sozinha por ser bastante fixa de ideias, mas ao longo deste ano, na elaboração das atividades elaboradas na comunidade escolar, aprendi a valorizar e a respeitar o trabalho em grupo.

Este trabalho em grupo, fundamentou a troca de ideias e conhecimentos com os colegas docentes o que foi fundamental para o meu desenvolvimento. Nas modalidades do basquetebol e no futsal procurei pedir ajuda aos meus colegas sobre exercícios inovadores/criativos visto que estes são praticantes da modalidade e enquanto isso eles procuraram que os ajudasse nas modalidades individuais. Isto porque sempre pratiquei atividades de desporto individuais e por vezes a experiência é mais enriquecedora para a criação de exercícios. Posto isto, dediquei-me a manter informada e a aprofundar os meus conhecimentos teóricos de forma a aprimorar o processo de ensino-aprendizagem e garantir o meu desenvolvimento como Professora

De todas as modalidades que lecionei, Basquetebol, Badminton, Ginástica de aparelhos, Voleibol, Danças Tradicionais, Atletismo, Danças Sociais e Futsal, as que mais gostei de lecionar foram as danças, o atletismo, a ginástica e o voleibol. Isto porque, como já mencionado, as modalidades individuais são o meu forte e conseguia transmitir sempre confiança, assertividade e exercícios diferentes, o que permitia cativar os alunos, eles mostravam-se empenhados e conseqüentemente a aula corria bem. O voleibol apesar de não ser uma modalidade individual, foi uma disciplina que estudei e procurei saber mais, porque a turma me motivava para isso.

O basquetebol e o futsal foram as modalidades mais desafiantes de lecionar. Sendo duas modalidades muito praticadas no concelho, deveria ter realizado um estudo mais aprofundado das matérias para

que não se tornasse monótono e sim desafiante. Esta lacuna originou destabilizações e mau comportamento, mais no futsal, visto que estava a ser lecionada ao 12^o ano, o que me desmotivou um pouco. Apesar do comportamento, reconheci que o problema em parte não era deles.

Entendi que ser Professora de Educação Física implica um papel multifacetado, porque percebi que não se trata apenas de transmitir habilidades físicas e técnicas, mas também de promover o desenvolvimento social, emocional e cognitivo dos alunos. Procurei para além de professora, ser uma boa ouvinte e respeitar os espaços dos alunos.

A nível do acompanhamento ao diretor de turma poderia ter mostrado mais iniciativa e procurar arranjar formas de participar das reuniões de turma, porque apesar de ter um contexto teórico geral do funcionamento e dos papéis de um delegado diretor de turma, sinto que talvez não esteja preparada para o cargo sem questões acrescidas.

Esta experiência enriqueceu-me profundamente e será um recurso valioso ao longo da minha carreira. Reconheço que tenho muito a aprender, especialmente numa área tão dinâmica e evolutiva como a Educação Física, mas isso só aumenta a minha motivação em continuar a crescer e a evoluir.

Sem dúvida que este estágio curricular foi um dos pilares essenciais na minha formação como docente e se já tinha uma paixão pela docência antes, esta experiência só reforçou esse sentimento.

Agradeço sinceramente a esta instituição pela oportunidade e pelas experiências enriquecedoras que me proporcionou. Estas não só moldaram o meu desenvolvimento profissional, mas também enriqueceram a minha vida pessoal. Neste momento, sinto-me preparada e entusiasmada para os próximos passos como Professora de Educação Física.

5. Referências

- Almeida, A., & Simões, A. (2019). *Programa de Apoio ao Sucesso Educativo e Organizacional: Princípios e práticas*. Instituto de Educação.
- Bailey, R. (2006). *Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes*. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Banks, J. A. (2019). *Diversity and citizenship education: Global perspectives*. Teachers College Press.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271.
- Costa, L., & Silva, M. (2018). *Práticas de avaliação na Educação Física escolar*. Editora Educação Física.
- Direção-Geral da Educação (DGE). (n.d.). *Aprendizagens essenciais: 2.º ciclo do ensino básico*. Acedido em <http://www.dge.mec.pt>
- Direção-Geral da Educação (DGE). (2020). *Educação para a Cidadania: Projeto de Cidadania e Desenvolvimento*. Acedido em <https://www.dge.mec.pt/educacao-para-cidadania>
- Direção-Geral da Educação (DGE). (2023). *Educação Física - Aprendizagens Essenciais. Ministério da Educação de Portugal*. Acedido em <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-educacao-fisica>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton & Company.
- Escola Secundária Quinta das Palmeiras – Portal. (n.d.). Acedido em <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/>
- Fernandes, D. (2008). *Avaliação das aprendizagens: Desafios às teorias, práticas e políticas*. Porto Editora.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. Herder and Herder.
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra.
- Fullan, M. (2007). *The new meaning of educational change* (4th ed.). *Teachers College Press*.
- Fullan, M. (2014). *The Principal: Three Keys to Maximizing Impact*. Jossey-Bass.

- Gomes, C., Pereira, A., & Santos, M. (2019). A importância da comunicação entre a escola e a família: O papel do diretor de turma. *Revista de Educação e Pedagogia*, 23(2), 156-172.
- Graham, G., Holt/Hale, S. A., & Parker, M. (2001). *Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Guskey, T. R. (2002). *Professional development and teacher change. Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 8(3), 381-391.
- Hargreaves, A., & Shirley, D. (2012). *The Global Fourth Way: The Quest for Educational Excellence*. Corwin.
- Hattie, J. (2008). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Johnson, P. (2018). *Disciplina e perseverança no desporto escolar*. Editora Educação.
- Jones, M., & Brown, L. (2020). *Competências sociais através do desporto escolar*. Editora Desportiva.
- Joyce, B., & Showers, B. (2002). *Student achievement through staff development* (3rd ed.). Association for Supervision and Curriculum Development.
- Kerr, D. (2005). Citizenship education in England: The making of a new subject. *Journal of Social Science Education*, 4(1), 39-46.
- Knight, J. (2009). *Coaching: Approaches and perspectives* (pp. 1-234). Corwin Press.
- Lima, R., & Castro, P. (2021). Inclusão escolar e o papel do diretor de turma: Desafios e práticas. *Educação, Sociedade & Culturas*, 45, 89-105.
- Lopes, A. (2017). *Avaliação sumativa em Educação Física: Métodos e aplicações*. Editora Desporto.
- Ministério da Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais do ensino secundário*. Ministério da Educação.
- Oliveira, M. F., & Silva, A. J. (2019). *O papel do estágio na formação docente*. Editora Acadêmica.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. Basic Books.
- Rosário, P., Núñez, J. C., & González-Pienda, J. A. (2012). *Auto-regulação e motivação: Da teoria à prática*. Porto Editora.
- Sanches, T., & Silva, R. (2018). O diretor de turma na promoção do sucesso escolar: Estratégias e práticas. *Revista Portuguesa de Educação*, 31(3), 211-228.

- Santos, P., Oliveira, R., & Lima, T. (2016). *Avaliação em Educação Física: Teoria e prática no ensino básico*. Editora Movimento.
- Santos, R. P., & Mendes, L. C. (2020). *O professor estagiário: Desafios e oportunidades*. Editora Educação.
- Simões, S., Carvalho, C., Pereira, F., & Martins, M. (2014). *A avaliação no contexto educacional: Teorias e práticas*. Editora Educação.
- Smith, J. (2020). *Planeamento de aulas de Educação Física: Estratégias para o desenvolvimento integral dos alunos*. Editora XPTO.
- Smith, R. (2019). *Saúde física e mental dos alunos*. Editora Bem-Estar.
- UNESCO. (2017). *Education for Sustainable Development Goals: Learning objectives*. UNESCO Publishing.
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1988). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 10(2), 125-137.
- Vieira, J., & Almeida, S. (2020). Gestão de conflitos no ambiente escolar: A atuação do diretor de turma. *Estudos em Psicologia e Educação*, 37(1), 44-59.
- Williams, T. (2017). *Inclusão social no desporto escolar*. Editora Inclusão.

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

Nesta primeira fase do capítulo irei fazer referência a alguns aspetos importantes para a fundamentação da investigação, nomeadamente referir a importância das aulas de Educação Física no contexto educacional, referir o desenvolvimento dos jovens que pode estar implicado em determinadas áreas da aptidão física, referir a importância dos testes FITescola e os testes escolhidos para estudo. Finalizo com a importância e os tipos de *feedbacks* e, métodos utilizados para a conclusão do estudo.

Este capítulo visa proporcionar uma compreensão abrangente dos benefícios das aulas de Educação Física e das estratégias eficazes para avaliação e motivação dos alunos neste contexto educacional.

Em primeiro lugar, é importante destacar que a prática regular de atividade física (AF) é amplamente reconhecida pelos profissionais de saúde como crucial para a prevenção de doenças cardíacas. Biddle et al. (2004) sublinham a importância da AF, especialmente num contexto onde o sedentarismo está em ascensão, aumentando a manifestação clínica de doenças cardíacas. De acordo com William (1997), manter um nível elevado de AF regular e/ou de Aptidão Física (ApF) resulta na redução da taxa de morbilidade e mortalidade cardiovascular, desempenhando um papel fundamental na prevenção primária de problemas cardíacos.

Além disso, Guedes et al. (2002) analisam as variações na Aptidão Física durante a infância e adolescência, destacando que a aptidão aeróbica tende a ser superior nos rapazes devido à maturação. As raparigas, por outro lado, apresentam melhor flexibilidade, com aumentos significativos durante a puberdade, enquanto os rapazes têm uma estagnação pré-pubertária. Diferenças na composição corporal também são observadas, com as raparigas tendendo a desenvolver mais tecido adiposo. A potência e velocidade muscular são geralmente superiores nos rapazes, especialmente durante as fases de crescimento rápido e adolescência. Gallahue e Ozmun (2001) sugerem que o crescimento bruto, impacta positivamente a Aptidão Física nos rapazes.

Para uma avaliação integral da aptidão física, os testes incluídos no FITescola abrangem diversas dimensões da aptidão física. Entre estes testes, destacam-se avaliações da aptidão aeróbica, aptidão neuromuscular (força e flexibilidade) e composição corporal. A aptidão aeróbica é frequentemente avaliada através de testes de corrida, como o teste da milha ou vaivém, mensurando a capacidade do sistema cardiovascular e respiratório em fornecer oxigénio aos músculos durante a atividade física (Rodrigues et al., 2006). Os testes de aptidão neuromuscular, conforme Malina et al. (2004b), abrangem avaliações específicas para diferentes grupos musculares, como a resistência abdominal.

Testes como o salto horizontal e os 20 metros são utilizados para avaliar a força explosiva e a velocidade muscular. Testes de flexibilidade, como o senta e alcança, avaliam a amplitude de movimento nas articulações (Malina et al., 2004b). A composição corporal, frequentemente avaliada pela percentagem de gordura corporal, revela diferenças típicas entre géneros, com as raparigas apresentando maior tecido adiposo em comparação aos rapazes (Wells et al., 2002).

Nesse sentido, os testes FITescola são concebidos para avaliar a aptidão física de estudantes, desempenhando um papel crucial na promoção da saúde e bem-estar dos jovens, bem como na orientação de práticas educacionais e desportivas. Desenvolvida por Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), esta bateria de testes visa proporcionar uma análise abrangente da aptidão física, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada do estado físico dos alunos e para a identificação de áreas que possam necessitar de intervenção. Os objetivos dos testes FITescola incluem a avaliação do estado físico dos alunos, a promoção de estilos de vida saudáveis e a identificação de áreas de melhoria.

Especificamente, o teste de Impulsão Horizontal, conforme DGE (2017), avalia a força explosiva dos membros inferiores, medindo a distância alcançada num salto em comprimento a pés juntos. Este teste é relevante durante a transição da infância para a adolescência, associando melhorias na força explosiva a alterações positivas na densidade mineral óssea e à redução de factores de risco de doenças cardiovasculares. A execução do teste envolve um ambiente com uma superfície horizontal não escorregadia e materiais como fita métrica e cones. O teste de velocidade de 20 metros, também destacado pela DGE (2017), mede a capacidade de aceleração e velocidade dos alunos, consistindo numa corrida de 20 metros no menor tempo possível. Este teste, realizado num recinto com espaço suficiente, avalia a saúde do tecido ósseo e está inversamente relacionado com factores de risco de doenças cardiovasculares.

Para além das avaliações físicas, o *feedback* motivacional, segundo Vallerand e Reid (1988), é essencial para promover a motivação intrínseca dos indivíduos, desempenhando um papel crucial na aprendizagem e desempenho. Deci e Ryan (1985), na teoria da autodeterminação, destacam a importância do *feedback* motivacional na satisfação das necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e relação, fundamentais para a promoção da motivação intrínseca. Em contextos educativos, como a Educação Física, o *feedback* motivacional pode influenciar significativamente a participação e desempenho dos estudantes (Ames, 1992).

Adicionalmente, a aplicação de *feedback* motivacional nas aulas de Educação Física, baseado nos princípios da teoria da autodeterminação, pode contribuir para a promoção da autonomia e interesse intrínseco dos alunos na actividade física. O *feedback* específico sobre a execução de habilidades

motoras pode melhorar a percepção de competência dos alunos, associado a níveis mais elevados de motivação intrínseca (Ryan & Deci, 2000). A implementação eficaz do *feedback* motivacional contribui para um ambiente de aprendizagem positivo e para o desenvolvimento de hábitos de vida activos e saudáveis.

Para garantir a eficácia do *feedback*, Ames (1992) destaca que o *feedback* deve focar nos objectivos de realização, ser específico e destacar conquistas individuais e progressos tangíveis, promovendo uma mentalidade de crescimento. Vallerand e Reid (1988) sugerem que o *feedback* deve destacar o esforço e o empenho dos alunos, além dos resultados, fortalecendo a percepção de competência e, conseqüentemente, a motivação. O timing do *feedback* também é crucial, com Ryan e Deci (2000) sugerindo que o *feedback* oportuno, imediatamente após a realização da actividade, é mais eficaz para reforçar a motivação intrínseca.

Para além disso, Deci e Ryan (1985) enfatizam a eficácia do *feedback* positivo, como elogios específicos e reforços positivos. Por exemplo, um elogio como "*Fizeste um excelente trabalho* ", "*Valorizo o teu empenho*", reconhece não apenas o esforço, mas também a qualidade do trabalho realizado, incentivando o indivíduo a manter-se empenhado. Além disso, o *feedback* construtivo, conforme discutido por Hattie e Timperley (2007), envolve comentários específicos sobre áreas de melhoria e orientações para o desenvolvimento. Por exemplo, um comentário como "*tenta utilizar os braços na corrida*", oferece uma direcção clara para aprimoramento, estimulando o indivíduo a expandir as suas capacidades.

Com base nestes pressupostos, o presente estudo visa analisar e conhecer o eventual impacto dos *feedbacks* motivacionais na prestação dos alunos nos testes FITescola, no âmbito da disciplina de Educação Física.

2. Metodologia

2.1. Participantes

O presente estudo contou com a participação total de trinta e oito alunos. No Grupo Experimental participaram quatorze alunos (36,8%), oito do género masculino e cinco do género feminino, com idades compreendidas entre os quinze e os dezassete anos ($16.14 \pm 0,535$). No Grupo de Controlo participaram vinte e quatro alunos, 12 do género masculino e seis do género feminino, com idades compreendidas entre os quinze e os dezoito anos ($16,54 \pm 0,588$). Todos os alunos frequentavam o Ensino Secundário na ESQP, mais concretamente o 11º ano.

Importante será referir que esta participação foi consentida por parte dos alunos para que o mesmo fosse realizado.

2.2. Procedimentos

Nos dias 12 e 15 abril, foi realizada a 1ª fase de testes onde foram aplicados testes pertencentes à bateria do FITescola, os quais abrangem diversas áreas de aptidão física. Para este estudo, selecionamos dois testes específicos: o teste da impulsão horizontal e o teste de velocidade de 20 metros (Protocolo dos testes no Anexo 30 e 31).

A escolha destes é o resultado de uma cuidadosa consideração das características específicas do contexto educacional durante o estágio. Dentro das três áreas contempladas pela bateria de testes, a opção pela avaliação da aptidão neuromuscular foi fundamentada na busca por testes de tempo reduzido, mais atrativos para os alunos e capazes de fornecer dados conclusivos de forma eficiente. A análise conduzida levou à escolha de um teste de força explosiva, representado pelo salto horizontal, e um teste de velocidade de 20 metros. No que diz respeito ao teste de velocidade, a decisão foi orientada pela importância da concentração e do foco para obter um resultado de tempo reduzido e dado as limitações do espaço escolar, não poderia proceder ao teste de velocidade de 40m.

A exclusão dos testes de flexibilidade foi justificada pela percepção de que influenciar positivamente nessa área é mais complexo, dado o carácter intrínseco e limitado da flexibilidade individual dos alunos. Além disso, a decisão de não incluir testes de aptidão aeróbia foi motivada pelo fator de que essas avaliações já terem sido realizadas, o que poderia causar desmotivação e implicações na investigação.

A impossibilidade de realizar estes testes em espaços fechados também foi considerada, dadas as condições climáticas que poderiam prejudicar o estudo.

O Grupo de Controlo realizou a 1ª fase no dia 12 de abril, no exterior, às 10h da manhã sob uma temperatura de 20°C. A realização dos testes foi feita após um aquecimento específico de velocidade dado pelo Professor responsável. Fui informada que alguns alunos não poderiam realizar os testes práticos devido a implicações de saúde e por isso, contei com a participação de 19 alunos.

O Grupo Experimental realizou a 1ª fase de testes dia 15 de abril, no exterior, às 8h20 da manhã sob uma temperatura igualmente de 20°C. A realização dos testes foi feita após um aquecimento específico de velocidade, dado pelo Professor responsável. Devido a ausência de alguns alunos na aula, contei com a participação de 19 alunos.

Os testes foram inicialmente conduzidos de forma imparcial, sem a aplicação de qualquer feedback. Posteriormente, após um intervalo de 52 horas, foi adotada uma metodologia previamente delineada, incorporando a aplicação de feedbacks positivos durante a segunda realização do teste do Grupo Experimental.

O Grupo de Controlo realizou a 2ª fase de testes sob uma temperatura de 26°C às 11h40 da manhã e, por isso, enquanto uns alunos realizavam o salto, os restantes realizavam a velocidade, isto para evitar grandes exposições ao sol. Houve a participação dos mesmos alunos da 1ª fase. Neste grupo os testes foram realizados sem qualquer interferência/ *feedback*.

O Grupo Experimental realizou a 2ª fase de testes sob uma temperatura de 24°C às 15h da tarde, e por isso, enquanto uns alunos realizavam o salto, os restantes realizavam a velocidade, isto para evitar grandes exposições ao sol. Coincidiu com metade da turma ter uma visita de estudo e por isso, apenas contar com a participação de 14 alunos, sendo que um, estava doente, não podendo realizar os testes.

Inicialmente, foi proferido um discurso introdutório para o grupo, no qual foi enfatizada a importância de maximizarem o seu desempenho na tarefa proposta.

No teste de salto horizontal, para que se potencializasse a impulsão do aluno, após o primeiro salto, recorri à motivação para que o grupo se supera a sua marca, colocando um ponto de referência superior ao primeiro salto e incentivando-o oralmente a fazer melhor, de modo que explorassem as suas capacidades. Foram utilizadas palavras de incentivo como, “*vamos procurar melhorar*”, “*eu sei que consegues fazer melhor!*”.

No caso do teste de aptidão neuromuscular de velocidade de 20m, inicialmente destacamos a importância da concentração pois por 1 segundo se ganha por 1 se perde e são utilizadas palavras-chave como: “*Excelente reação!*”; “*vamos!*”; “*tu consegues!*”; “*Muito bem!*”; “*Bora!*”; “*Estás a fazer um excelente trabalho, mas eu sei que consegues mais!*”. Para além disso, foi pedido aos elementos

do grupo que não se encontravam a realizar que incentivassem o resto do grupo. Estes *feedbacks* foram formulados de forma a destacar o esforço individual, encorajar e enfatizar os progressos realizados durante a execução dos testes.

Após a conclusão da 2^a avaliação do desempenho físico das turmas de estudo, os participantes responderam a um questionário elaborado para o efeito por mim e para compreender a sua percepção sobre a importância da motivação extrínseca na Educação Física, especialmente no contexto dos testes analisados ao Grupo Experimental, e para compreender o valor dado à motivação extrínseca do Grupo de Controlo.

Para uma maior percepção do valor da motivação extrínseca, pediu-se a todos os alunos que respondessem ao inquérito. Sendo o questionário do Grupo Experimental (Anexo 26), diferente do questionário do Grupo de Controlo (Anexo 27).

A recolha de dados foi realizada pelos professores estagiários e por mim. Na segunda fase de testes do Grupo Experimental, em que era necessário fornecer *feedbacks*, os meus colegas assumiram a responsabilidade pela cronometragem/medição, enquanto eu promovia um ambiente propício e encorajador para os alunos, oferecendo *feedbacks* positivos.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Para a realização da totalidade das análises estatísticas realizadas foi utilizada a plataforma IBM SPSS Statistics - Versão 29. Assim, foram selecionadas as análises estatísticas adequadas para avaliar as hipóteses iniciais, incorporando várias análises descritivas, como a determinação da média, do valor máximo, do valor mínimo e do desvio padrão. Com o objetivo de testar as hipóteses colocadas, aplicou-se o teste de Mann-Whitney U e o teste de Wilcoxon. A seleção destes testes não-paramétricos foi indispensável para garantir a adequação da amostra às análises selecionadas. Adicionalmente, foram realizadas análises de correlação de Spearman para concluir se existe alguma relação entre a percepção subjetiva do *feedback* motivacional, solicitada pelo inquérito e o desempenho nas medidas do salto horizontal e velocidade.

3. Resultados

Nesta primeira fase, é importante ressaltar que da amostra inicial, foram excluídos um total de 6 alunos por não terem participado em algum dos momentos. A amostra do estudo, como mencionado anteriormente, é composta por um total de 38 alunos, representando igualmente a amostra que preencheu o inquérito.

É possível observar que existe uma diferença a nível de repartição que se espelha no total de alunos representados em cada Grupo. Portanto, o Grupo Experimental (n=14) é composta por um número inferior de alunos em comparação ao Grupo de Controlo (n=24). A amostra total era composta por 25 participantes do sexo masculino e 12 participantes do sexo feminino, havendo uma pessoa que não se identificou com nenhum dos géneros propostos no inquérito.

A média das idades dos participantes foi de 16,39 anos, variando entre os 15(min.) e os 18 (max.) anos, sendo este um resultado expectável para dois grupos do 11º ano de escolaridade.

Tabela 1

Estatística descritiva dos participantes (Grupo_Experimental e Grupo_Controlo)

Estatísticas Descritivas						
	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão	Variância
grupo	38	1	2	1,63	,489	,239
genero	38	1	3	1,37	,541	,293
idade	38	15	18	16,39	,595	,353
N válido (de lista)	38					

Em relação à análise descritiva das variáveis independentes, é necessário verificar o desempenho do Grupo Experimental e o Grupo de Controlo no salto horizontal e velocidade. Foi notório que o Grupo Experimental experienciou uma melhoria relativa ao valor do primeiro salto (190.46 ± 28.088) para o segundo salto (198.6 ± 27.61). Contudo, esta melhoria não se refletiu nos resultados do primeiro (203.84 ± 38.043) e segundo (198.42 ± 37.344) salto do Grupo de Controlo. Concluindo, houve uma diminuição dos valores relativos ao desempenho.

Tabela 2

Dados demográficos e análise descritiva do Grupo_Experimental e do Grupo_Controlo

Variável	Descrição	Frequências	Porcentagem	Variável	Descrição	Frequências	Porcentagem
Grupo_Experimental				Grupo_Controlo			
Sexo	Amostra total	14		Amostra total	24		
	Masculino	8	57.1	Masculino	17	70.8	
	Feminino	6	42.9	Feminino	6	25	
	Outro	NA	NA	Outro	1	4.2	
Idade	15	1	7.1	16	12	50	
	16	10	71.4	15	11	45.8	
	17	3	21.4	18	1	4.2	
	Média	16.14		Média	16.54		
	Máximo	17		Máximo	18		
	Mínimo	15		Mínimo	16		
	Desvio padrão	.535		Desvio padrão	.588		
Salto	Salto 1		NA	Salto 1		NA	NA
	Média	190.46		Média	203.84		
	Máximo	244		Máximo	258		
	Mínimo	149		Mínimo	104		
	Desvio padrão	28.088	Desvio padrão	38.043			
	Salto 2		NA	Salto 2		NA	NA
	Média	198.62		Média	198.42		
	Máximo	247		Máximo	250		
	Mínimo	158		Mínimo	110		
	Desvio padrão	27.612	Desvio padrão	37.344			
Velocidade	Velocidade 1		NA	Velocidade 1		NA	NA
	Média	493.23		Média	438.37		
	Máximo	644		Máximo	538		
	Mínimo	438		Mínimo	393		
	Desvio padrão	59.42	Desvio padrão	43.119			
	Velocidade 2		NA	Velocidade 2		NA	NA
	Média	454.85		Média	461.74		
	Máximo	540		Máximo	672		
	Mínimo	409		Mínimo	400		
	Desvio padrão	40.898	Desvio padrão	68.522			

No que diz respeito ao desempenho da velocidade, o Grupo Experimental teve resultados semelhantes aos obtidos no desempenho do salto horizontal, e, em média, os alunos diminuíram o tempo na segunda tentativa (454.85 ± 40.898) em comparação com a primeira (493.23 ± 59.42), indicando uma melhoria na velocidade. Novamente, o Grupo de Controlo reflete uma diminuição no desempenho da velocidade com resultados mais elevados na segunda tentativa (461.74 ± 68.522) em comparação a primeira (438.37 ± 43.119).

Tabela 3

Resultados do teste de Wilcoxon signed rank para as variáveis dependentes para ambos os Grupos

		<i>Grupo_Experimental</i>			
		Classificação negativa/positiva	N	Z	p
Salto 1- Salto 2	Negativa		1		
	Positiva		12	-2.971	.003
	Empate		0		
Velocidade 1 - Velocidade 2	Negativa		12		
	Positiva		0	-3.059	.002
	Empate		1		
		<i>Grupo_Controlo</i>			
Salto 1- Salto 2	Negativa		13		
	Positiva		6	-2.13	.033
	Empate		0		
Velocidade 1 - Velocidade 2	Negativa		4		
	Positiva		14	-2.592	.010
	Empate		1		

Os resultados do teste de Mann-Whitney U, concluíram que as diferenças entre o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo não eram significativas para as variáveis independentes do salto horizontal na primeira, $U(N_{11^{\circ}A}=13, N_{11^{\circ}C}=19) = 86.5, p = .156$ e segunda tentativa, $U(N_{11^{\circ}A}=13, N_{11^{\circ}C}=19) = 112.5, p = .673$ e para a velocidade na segunda tentativa, $U(N_{11^{\circ}A}=13, N_{11^{\circ}C}=19) = 119, p = .863$. O único resultado que demonstra diferenças significativas entre as duas turmas é a primeira medição de velocidade $U(N_{11^{\circ}A}=13, N_{11^{\circ}C}=19) = 51, p = .005$. Para explorar melhor as melhorias entre a primeira e segunda medição do salto horizontal e da velocidade, foi adicionalmente aplicado o teste de Wilcoxon Signed-Rank, para entender se as diferenças intergrupais eram significativas. Deste modo, verificou-se a existência de uma diferença significativa Intra grupal para a medida do salto horizontal e da velocidade, observada nos resultados das duas turmas. De forma a entender melhor a relação entre as medições foram examinadas as classificações das diferentes turmas para as diferentes variáveis dependentes, verificando-se que havia uma melhoria significativa relativa às classificações dos saltos e da velocidade do Grupo Experimental. Os resultados das classificações do Grupo de Controlo indicam um desempenho menor significativo, com classificações opostas nas variáveis dependentes. Estes resultados estão representados e poderão ser verificados na *Tabela 3*.

Finalmente, relativamente à correlação de Spearman, foi possível concluir que não existe nenhuma correlação estatisticamente significativa entre as respostas do inquérito e o desempenho no salto horizontal e na velocidade. No entanto, foi notório e expectável que os valores dos saltos na primeira e segunda tentativa se correlacionavam de forma positiva e estatisticamente significativa, $r(11) = [.976]$, $p = [<.001]$. Além disso, o desempenho dos saltos horizontais e da velocidade correlacionam-se de forma negativa estatisticamente significativa para o Grupo Experimental, $r(11) = [-.838]$, $p = [<.001]$. De forma similar, estas duas medidas aparentam comportar-se de forma idêntica para os resultados do Grupo de Controlo. Concluindo então, houve uma correlação positiva estatisticamente significativa para os resultados dos dois saltos horizontais, $r(17) = [.944]$, $p = [<.001]$. Assim, foi observada uma correlação estatisticamente significativa e negativa entre o primeiro salto horizontal e a primeira medição de velocidade, $r(17) = [-.833]$, $p = [<.001]$.

Resumindo os principais resultados, constatou-se que existiam diferenças intergrupais estatisticamente significativas para todas as variáveis dependentes deste estudo. Assim, verificou-se uma diferença estatisticamente significativa entre a primeira e segunda medição do salto horizontal e da velocidade, observável em ambas as turmas. Também é relevante mencionar, que na medição inicial da velocidade parece haver uma diferença significativa entre os dois grupos.

Relativamente à análise de Correlação de Spearman (Tabela 3), verificou-se que o desempenho no salto horizontal apresenta uma correlação altamente significativa e negativa com a velocidade. Este resultado era expectável, uma vez que um melhor desempenho em termos de velocidade implica um menor tempo necessário para percorrer o percurso, o que justifica o observado. Adicionalmente, verificou-se que não existia nenhum tipo de correlação entre a percepção subjetiva da importância do *feedback* motivacional, que foi averiguada no inquérito, e o desempenho no salto horizontal e na velocidade.

Tabela 4*Dados estatísticos de resposta aos Questionários***Estatísticas de amostras emparelhadas**

		Média	N	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Par 1	grupo	1,00	14	,000	,000
	Na tua opinião, como descreverias a importância da motivação extrínseca nas aulas de Educação Física?	3,29	14	,726	,194
Par 2	grupo	1,00	14	,000	,000
	Consideras que os feedbacks motivacionais são essenciais para manter o teu interesse nas aulas de Educação Física?	3,07	14	,616	,165
Par 3	grupo	1,00	14	,000	,000
	Como descreverias a tua atitude perante desafios físicos nas aulas de Educação Física quando motivado externamente?	3,21	14	,802	,214
Par 4	grupo	1,00	14	,000	,000
	Em termos gerais, consideras que a motivação extrínseca contribui para o teu desenvolvimento nas atividades físicas propostas na Educação Física?	3,21	14	,699	,187
Par 5	grupo	1,00	14	,000	,000
	Em geral, como achas que a motivação extrínseca afeta o teu desempenho nos testes do FIT escola?	3,07	14	,997	,267
Par 6	grupo	1,00	14	,000	,000
	No contexto dos testes do FITescola, como avalias o impacto da motivação extrínseca no teu desempenho na prova de Velocidade 20 metros?	2,93	14	,829	,221
Par 7	grupo	1,00	14	,000	,000
	E quanto ao teste de Impulsão Horizontal no FITescola, qual acreditas ser o papel da motivação extrínseca?	2,29	14	,825	,221
Par 8	grupo	1,00	14	,000	,000
	Houve diferenças no seu desempenho devido à inclusão de feedbacks motivacionais durante os testes do FITescola?	2,71	14	,914	,244
Par 9	grupo	1,00	14	,000	,000

	Na tua opinião, o estímulo extrínseco é mais eficaz para melhorar o desempenho em testes específicos ou para promover o interesse geral nas aulas de Educação Física?	2,14	14	,770	,206
Par 10	grupo	2,00	24	,000	,000
	Consideras que os feedbacks motivacionais são essenciais para manter o teu interesse nas aulas de Educação Física?	3,29	24	,464	,095
Par 11	grupo	2,00	24	,000	,000
	Como descreverias a tua atitude perante desafios físicos nas aulas de Educação Física quando motivado externamente?	3,04	24	,550	,112
Par 12	grupo	2,00	24	,000	,000
	Em termos gerais, consideras que a motivação extrínseca contribui para o teu desenvolvimento nas atividades físicas propostas na Educação Física?	3,04	24	,464	,095
Par 13	grupo	2,00	24	,000	,000
	Em geral, como achas que a motivação extrínseca afeta o teu desempenho nos testes do FIT escola?	2,79	24	,833	,170
Par 14	grupo	2,00	24	,000	,000
	No contexto dos testes do FITescola, considerarias diferente a tua prestação se fossem dados feedbacks motivacionais no teste de Velocidade 20 metros?	2,29	24	,859	,175
Par 15	grupo	2,00	24	,000	,000
	E quanto ao teste de Impulsão Horizontal no FITescola, acreditas que o papel da motivação extrínseca poderia alterar a tua prestação?	2,46	24	,884	,180
Par 16	grupo	2,00	24	,000	,000
	Na tua opinião, o estímulo extrínseco é mais eficaz para melhorar o desempenho em testes específicos ou para promover o interesse geral nas aulas de Educação Física?	2,58	24	,776	,158
Par 17	grupo	2,00	24	,000	,000
	Que tipo de feedback motivacional consideras mais eficaz para incentivar o empenho e desempenho nas aulas de Educação Física?	2,21	24	1,062	,217

Finalmente, em relação aos inquéritos preenchidos pelos alunos (Tabela 4), foi notório uma unanimidade ao nível das respostas (Média= ou >3). A tendência de resposta era usualmente favorável à pergunta feita, sendo as respostas mais frequentes as representadas mais para o fim da escala.

No âmbito desta análise, é crucial explorar se as diferenças nos valores das análises descritivas são estatisticamente significativas tanto a nível intergrupar como Intra grupar, possibilitando a rejeição ou confirmação das hipóteses iniciais. Como mencionado anteriormente, antes de efetuar algum tipo de análise, é fundamental verificar a normalidade da distribuição dos dados. Para isso, foram realizados os testes de normalidade de Shapiro–Wilk. Foi selecionado o teste de Shapiro-Wilk, uma vez que este se adequa mais para a avaliação da normalidade em amostras de tamanho pequeno. Concluindo, verificou-se que a amostra recrutada se afastava de forma significativa da distribuição normal para todas variáveis dependentes. Assim, em conformidade com estes resultados foram selecionados dois testes não paramétricos, nomeadamente o Mann-Whitney U e o Wilcoxon Signed-Rank Test.

4. Discussão

O presente estudo foi realizado no intuito de analisar o impacto dos feedbacks motivacionais na prestação de testes FITescola, especificamente no teste de aptidão neuromuscular de velocidade 20 metros e no teste de impulsão horizontal, no âmbito da disciplina de Educação Física.

Os resultados revelaram que o Grupo Experimental apresentou uma melhoria significativa no desempenho do primeiro para o segundo salto horizontal, enquanto o Grupo de Controlo não mostrou melhorias tão marcantes entre as medições. Além disso, no aspecto da velocidade, o Grupo Experimental reduziu o tempo na segunda tentativa, ao passo que o Grupo de Controlo teve tempos mais elevados.

Analisando as correlações, encontrou-se uma associação positiva entre os resultados dos dois saltos horizontais em ambos os grupos, sugerindo consistência no desempenho dos participantes ao longo das tentativas. Adicionalmente, observou-se uma correlação negativa significativa entre o desempenho nos saltos horizontais e na velocidade, indicando que um melhor desempenho no salto horizontal estava associado a tempos menores na medição de velocidade.

As respostas dos alunos nos inquéritos indicaram uma percepção positiva em relação ao *feedback* motivacional, mas não houve correlação significativa entre essa percepção e o desempenho físico nos testes realizados.

A diferença significativa observada na primeira medição entre o Grupo Experimental e o Grupo de Controlo deve-se ao facto de que a nível de impulsão de membros inferiores e de velocidade, o Grupo de Controlo seja mais apto que o Grupo Experimental. Este facto pode ter a ver com os índices físicos das amostras. Apesar disso, a melhoria do Grupo Experimental foi notável comparativamente ao Grupo de Controlo.

De modo a determinar a unanimidade das respostas ao inquérito a favor do *feedback* motivacional, recorri aos estudos de Deci, Koestner e Ryan (2001) e Orsmond e Merry (2011), que fornecem uma base sólida para entender esta problemática. A meta-análise de Deci, Koestner e Ryan (2001) demonstra que o *feedback* positivo tende a aumentar a motivação intrínseca dos alunos, sugerindo que os alunos respondem favoravelmente ao *feedback* que reconhece e valoriza o esforço e progresso dos alunos. Deci, Koestner e Ryan (2001) destacam ainda que mesmo que os alunos não tenham tido acesso a *feedback* motivacional num teste específico, estes podem ter expectativas positivas sobre o *feedback* baseadas nas experiências anteriores com o *feedback* de forma geral.

Além disso, a pesquisa de Orsmond e Merry (2011) destaca a importância de um *feedback* específico e motivacional, que é altamente valorizado pelos alunos. Este tipo de *feedback* não apenas direciona o aluno de maneira clara, mas também o incentiva, reforçando sua motivação intrínseca.

Sendo que os estudos retratam os *feedbacks* positivos, motivacionais e construtivos como um método para ganho de motivação intrínseca, o Grupo Experimental, poderá ter tido esta percepção. Já o Grupo de Controlo, a quem não foi dado *feedback*, apesar de atribuir menos importância ao *feedback* comparativamente ao Grupo Experimental, este poderá ter uma percepção geral da importância deste *feedback*. Portanto, a unanimidade nas respostas positivas no inquérito pode ser interpretada como um reflexo de percepções genuínas e positivas dos alunos sobre o *feedback* que receberam.

O desempenho físico, como a velocidade e o salto horizontal, são altamente influenciados por períodos críticos de desenvolvimento. Segundo Lloyd e Oliver (2012), se estas capacidades não forem trabalhadas adequadamente durante a infância, as possibilidades de melhoria na vida adulta são limitadas, o que sugere que, mesmo com o *feedback* motivacional, as melhorias significativas sejam difíceis de alcançar sem uma base adequada de treino. Isso pode explicar porque é que as melhorias observadas são apenas ligeiramente significativas.

No entanto, estudos mostraram que o *feedback* motivacional pode, de facto, influenciar melhorias significativas no desempenho físico. Uma pesquisa conduzida por Chiviacowsky e Wulf (2007) revelou que o *feedback* motivacional pode aumentar a motivação intrínseca dos indivíduos e,

consequentemente, melhorar o desempenho em tarefas motoras. Estes investigadores descobriram que indivíduos que receberam *feedback* positivo durante a realização de uma tarefa motora apresentaram melhorias significativas em comparação com aqueles que não receberam *feedback* ou que receberam *feedback* negativo. Chiviacowsky e Wulf (2007) também destacaram que o *feedback* positivo ajuda a aumentar a autoconfiança e a motivação para manter o esforço, o que pode resultar em melhorias significativas no desempenho, mesmo em indivíduos com pouco treino. Isto sugere que, embora o desenvolvimento físico inicial seja crucial, o *feedback* motivacional pode desempenhar um papel vital na melhoria contínua do desempenho físico.

Para comprovar a eficácia do *feedback* motivacional especificamente no contexto dos testes FITescola, um estudo conduzido por Santos et al. (2016) investigou a influência do *feedback* motivacional no desempenho dos alunos em testes de aptidão física, incluindo a velocidade de 20 metros e o teste de impulsão horizontal. Os resultados mostraram que os alunos que receberam *feedback* motivacional apresentaram melhorias significativas em ambos os testes, em comparação com o grupo de controlo que não recebeu *feedback*. Os tipos de *feedback* utilizados incluíram: *feedback* verbal, com comentários encorajadores e motivacionais dos professores; *feedback* visual, com gráficos e tabelas mostrando o desempenho ao longo do tempo; *feedback* comparativo, comparando o desempenho do aluno com um par; *feedback* individualizado, adaptado às necessidades e ao nível de cada aluno; e *feedback* objetivo, com dados concretos sobre o seu desempenho. Estes tipos de *feedback* foram projetados para serem positivos e específicos, encorajando o esforço contínuo e a melhoria pessoal. Os resultados mostraram que os alunos que receberam *feedback* motivacional apresentaram melhorias significativas nos testes em comparação com os alunos do grupo de controlo que não receberam *feedback*.

Santos et al. (2016) destaca que o *feedback* motivacional ajudou a aumentar a motivação intrínseca dos alunos, levando a um maior esforço e persistência durante os testes. Isto resultou em melhorias significativas no desempenho físico, demonstrando que, embora o desenvolvimento físico inicial seja importante, o *feedback* motivacional pode desempenhar um papel crucial na melhoria contínua do desempenho, mesmo em ambiente escolar.

Esta investigação pedagógica foi conduzida por base dos mesmos *feedbacks* facultados por Santos et al. (2016), o que indica, que apesar da perceção subjetiva da importância de o *feedback* não ter influência sobre o desempenho no salto horizontal e na velocidade, foi possível identificar uma melhoria do Grupo Experimental da primeira medição para a 2^a. Dado que no Grupo Experimental foram dados *feedbacks* motivacionais na 2^a fase de testes, sob as mesmas condições que o Grupo de

controle, e a única alteração foi a questão de aplicação de *feedbacks*, este pode ter uma influência positiva, sugerindo que o feedback motivacional, realmente é eficaz na realização dos testes FITescola.

Contudo o estudo apresentou algumas limitações, nomeadamente no desenvolvimento do questionário. A unanimidade nas respostas do inquérito sobre *feedback* motivacional pode indicar que o instrumento pode não ter captado adequadamente a percepção dos alunos sobre o tema, visto que o questionário foi desenvolvido no sentido de captar uma resposta favorável. Para além disso, o Questionário poderia ter sido apresentado a pelo menos dois especialistas de modo a garantir maior fiabilidade. Poderia ter sido importante considerar os índices físicos dos alunos de modo a determinar a sua preponderância para os respetivos testes, e assim, criar um grupo mais homogéneo, de modo a ser determinante os resultados. Realizar os testes com mais faixas etárias e definir mais grupos de controlo e grupos experimentais, seria um estudo mais diversificado e interessante de investigação.

5. Conclusão

Este estudo pretendia analisar o impacto dos *feedbacks* motivacionais perante a prestação de alunos, realização de testes do FITescola, especificamente no teste de aptidão neuromuscular de velocidade 20 metros e no teste de impulsão horizontal, no âmbito da disciplina de Educação Física.

Com base nos resultados obtidos no presente estudo, conclui-se que o *feedback* motivacional tem um impacto positivo significativo na prestação de testes FITescola, especificamente no teste de aptidão neuromuscular de velocidade de 20 metros e no teste de impulsão horizontal, no âmbito da disciplina de Educação Física. O Grupo Experimental, que recebeu *feedback* motivacional, apresentou melhorias significativas no desempenho tanto no salto horizontal quanto na velocidade, em comparação com o Grupo de Controlo que não recebeu *feedback*.

A investigação confirma que diferentes tipos de *feedback* motivacional, incluindo *feedback* verbal, visual, individualizado e objetivo, podem aumentar a motivação intrínseca dos alunos, levando a um maior esforço e persistência durante os testes. Este aumento na motivação resultou em melhorias notáveis no desempenho físico dos alunos, demonstrando que, embora o desenvolvimento físico inicial seja importante, o *feedback* motivacional pode desempenhar um papel crucial na melhoria do desempenho, mesmo em ambiente escolar.

Para futuras investigações, recomenda-se a realização de estudos com amostras mais diversificadas, a inclusão de diferentes faixas etárias e a realização de outros tipos de testes. Além disso, seria benéfico desenvolver questionários mais rigorosos e apresentar os instrumentos a especialistas para garantir maior fiabilidade dos resultados. Em suma, o *feedback* motivacional demonstrou ser uma estratégia eficaz para melhorar o desempenho físico dos alunos em testes de aptidão, sugerindo o seu potencial para ser amplamente adotado no contexto educacional.

6. Referências

- Ames, C. (1992). *Achievement goals and the classroom motivational climate*. In D. H. Schunk & J. L. Meece (Eds.), *Student perceptions in the classroom* (pp. 327-348). Lawrence Erlbaum Associates.
- Ames, C. (1992). *Achievement goals, motivational climate, and motivational processes*. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Human Kinetics.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bandura, A. (1999). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Biddle, S. J. H., Gorely, T., & Stensel, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 679-701.
- Bruner, J. (1960). *The process of education*. Harvard University Press.
- Chiviawosky, S., & Wulf, G. (2007). Feedback after good trials enhances learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 40-47.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (2001). Extrinsic rewards and intrinsic motivation in education: Reconsidered once again. *Review of Educational Research*, 71(1), 1-27.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the oppressed*. Continuum.
- FitEscola. (2017). *FitEscola*. <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Jacinto, M. C., Carvalho, H. M., Comédias, I., & Mira, N. P. (2001). *Programas nacionais de educação física*. Ministério da Educação.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Human Kinetics.

Orsmond, P., & Merry, S. (2011). Feedback alignment: Effective and ineffective links between tutors' and students' understanding of coursework feedback. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 36(2), 125-136.

Piaget, J. (1971). *Psicologia e pedagogia*. Forense.

Pinheiro Filho, W. R., & Fávaro, F. L. (2021, May 1). Importância da educação física escolar: Considerações a partir das legislações. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 35(2), 123-136

Rodrigues, F., Silva, M. J., Gonçalves, C. E., & Carvalhal, M. I. (2006). Contributos da educação física para o desenvolvimento motor. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(1), 7-16.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.

Vallerand, R. J., & Reid, G. (1988). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology*, 10(2), 125-137.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Wells, J. C., Fewtrell, M. S., Williams, J. E., Haroun, D., Lawson, M. S., & Cole, T. J. (2002). Body composition assessment in the Indian population: Comparison between dual-energy X-ray absorptiometry and isotope dilution. *British Journal of Nutrition*, 87(6), 819-827

Anexos

Anexo 1 – Inventário - Material Escolar no Âmbito da Educação Física

Inventário - Material Escolar

Bolas – Exterior

MATERIAL	QUANTIDADE
Bolas Basquetebol	14
Bolas Voleibol	14
Bolas Andebol	24
Bolas Esponja	9
Rugby	12
Bolas Corfebol	14
Bolas Futsal	10

Bolas - Interior

MATERIAL	QUANTIDADE
Bolas Basquetebol	12
Bolas Voleibol	10
Bolas Andebol	14
Bolas Esponja	9
Bolas Corfebol	14
Bolas Futsal	10

MATERIAL	QUANTIDADE
Minitrampolim	2
Plinto	1
Praticáveis	4
Colchão de Queda	3
Colchões	40

Ginástica

Desporto Escolar – Badminton

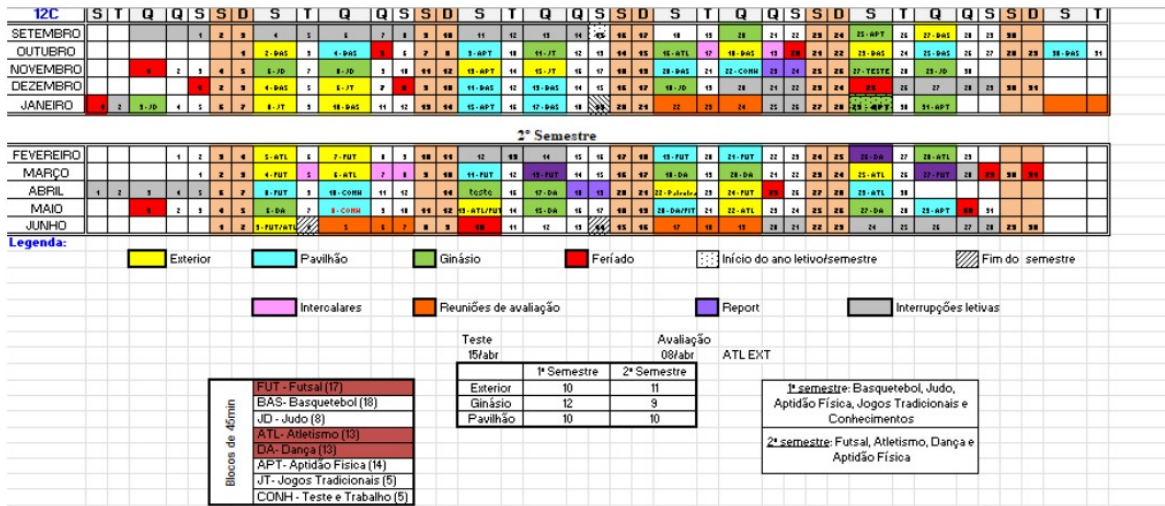
MATERIAL	QUANTIDADE
Raquetes	14
Caixas de Volantes	10
Redes montáveis	5

Outro Material

MATERIAL	QUANTIDADE
Fita métrica 20m	2
Caixa senta e alcança	1
Balança Biopedância	1
Coluna de som	3
Coletes/fitas	4x20
Cones – vários tamanhos	11
Bolachas	100
Sinalizadores	100
Escadas	4
Barreiras – 3 tamanhos diferentes	30
Pesos de 1/2/3/4kg	4 de cada
Peso tornozelo	8
Bosus	3
Bola Medicinal	10


Discos/Fresby	8
Tabela Caixas de Volantes	10
Fitas/Redes	8
Skates	4
Blocos de Partida	2
Caixa de capacetes	1
TRX	8
Raquetes de badminton	61
Sacos Desportivos	10
Mesas de Ténis	3
Arcos	21
Bolas de ténis	50
Cestos de Corfebol	4
Varões	6
Fasquias	2

Anexo 2 – Exemplo de Planeamento e Distribuição por Espaços



Anexo 3 – Estrutura do Plano de Aula

Unidade Didática:	Data: Aula	Sumário:	Professor Estagiário: Joana Lopes	Nº de Alunos:
Nível:	Duração: Local: Ano/Turma:		Professor Orientador: Nuno Rodrigues	Material:

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	M	T
PARTE I						
ATIVACÃO GERAL						
FUNDAMENTAL						
PARTE FINAL		Exemplo: 				
			Higienização Trocar de roupa			

Anexo 4 – Planeamento Anual do 10ºA

Mês	1º semestre																															2º semestre																														
	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T																									
SETEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																											
OUTUBRO																																																														
NOVEMBRO																																																														
DEZEMBRO																																																														
JANEIRO																																																														
FEBREIRO																																																														
MARÇO																																																														
ABRIL																																																														
MAIO																																																														
JUNHO																																																														

Legenda:

- Exterior
- Pavilhão
- Ginásio
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do ano letivo/semestre
- Intercalares
- Reuniões de avaliação
- Report
- Interrupções letivas

ATIVIDADES:
 AT - ATLETISMO (17)
 BQ - BASQUETEBOL (16)
 BD - BADMINTON (14)
 GA - GINÁSTICA DE APARELHOS (14)
 APF - APÊNDICE FÍSICO (11-6)
 T - TESTE
 TR - TRABALHO
 AU - AUTO-AVALIAÇÃO
 D - DANÇA (16)
 AT - ATLETISMO (17)
 FU - FUTEBOL (16)
 SBY - SUPORTE BÁSICO DE VIDA (6)

Outros parâmetros:
 12mestre - 10A2
 22mestre - 10A4

Anexo 5 – Planeamento Anual do 11ªA

		1º Semestre																																	
11A	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T					
SETEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
OUTUBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOVEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
DEZEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JANEIRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

		2º Semestre																																	
	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T					
FEVEREIRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MARÇO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABRIL					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MAIO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUNHO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Legenda:

- Exterior
- Pavilhão
- Ginásio
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do ano letivo/semestre
- Intercalares
- Reuniões de avaliação
- Report
- Interrupções letivas

(AD) Andebol	3	13	15/02 Adiar o teste FIT	1º semestre- Andebol, Aptidão Física, Ginástica
(AT) Atletismo	2	18	22/02 APT - Voleibol	Acrobática, Badminton, Jogos Tradicionais Portugueses
(GA) Ginástica Acrobática	8	18		
(DT) Danças Tradicionais	8	18	DE DESPORTO ESCOLAR	2º semestre-Voleibol, Danças Tradicionais, Aptidão Física
(BAD) Badminton	7	14		
(JTP) Jogos Tradicionais Portugueses	2	4	15 E 18 DE ABRIL	
(TT) Testes (CONH) Conhecimentos	3	14	ESTUDO	
(APT) Aptidão Física	8	16		
(FIT) Fitoccola	4	45'		

Anexo 6 – Planeamento Anual do 12ªC

		1º Semestre																																	
12C	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T					
SETEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
OUTUBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOVEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
DEZEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JANEIRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

		2º Semestre																																	
	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T					
FEVEREIRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MARÇO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABRIL					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MAIO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUNHO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Legenda:

- Exterior
- Pavilhão
- Ginásio
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do semestre
- Intercalares
- Reuniões de avaliação
- Report
- Interrupções letivas

Blocos de 45min	FUT - Futsal (12)	Teste 15/abr Avaliação 08/abr ATLEXT	1º Semestre	2º Semestre	1º semestre: Basquetebol, Judo, Aptidão Física, Jogos Tradicionais e Conhecimentos 2º semestre: Futsal, Atletismo, Dança e Aptidão Física
	BAS- Basquetebol (18)		10	11	
	JD - Judo (8)		12	9	
	ATL - Atletismo (13)		10	10	


Anexo 7 – Exemplo de Plano de Aula de Badminton


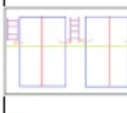


Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2022/2023



Unidade Didática: Badminton	Data: 11/12/23 Aula: 47 e 48 Duração: 90 min (75' útil) Local: Pavilhão Ano/Turma: 10ªA	Sumário: - Ativação geral; - Unidade didática – Badminton – - Aptidão física.	Professor Estagiário: Joana Lopes Professor Orientador: Nuno Rodrigues	Nº de Alunos: 25 Material: 1 rede de badminton; 3 escadas; 16 cones; 25 raquetes; 25 volantes.
------------------------------------	--	---	---	---

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	M	T'
PARTE INICIAL	- Chegada dos alunos ao campo; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos encontram-se, em semicírculo de frente para o professor.	Montar previamente a rede Colocação dos cones Informação teórica acerca dos objetivos pretendidos para aula.	---	Rede, 16 cones	5' 11:50
AQUECIMENTO	Preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço. Relação jogador-raquete	Alunos distribuídos pelo espaço	Reforçar inicialmente como se pega na raquete Auto-passes Alunos espalhados pelo espaço realizam os movimentos designados pelo professor Variantes: - Mão dominante; - Rotação do pulso; - Rodar sobre eles; - Na parede: Batimentos de direita e batimentos de esquerda.	- Ativação geral; - Relação jogador – raquete – volante; - Batimentos de esquerda e de direita; - Destreza.	25 raquetes, 25 volantes	10' 12:00
PARTE FUNDAMENTAL	O aluno consegue bater com a raquete no volante. O aluno procura direcionar o volante para o colega.	 Rotação para a esquerda	Volante perseguidor 1x1 O aluno deve passar o volante ao colega enquanto este se desloca pelo campo. Alunos de fora realizam auto-passes	- Perceção da posição do jogador e perceção da força necessária a imprimir no volante.	25 raquetes, 12 volantes	5' 10' 12:

	<p>O aluno procura explorar o espaço e colocar o volante longe do adversário, procurando pontuar.</p> <p>O aluno executa os movimentos técnicos mencionados.</p>	 <p>4 campos</p> <p>Alunos distribuídos em 6/6/6/7</p>	<p>Badminton – Vôlei</p> <p>Em sistema de 2x2 os alunos fazem 2 passes para meter o volante no campo adversário.</p> <p>Aos 5 pontos, a equipa que perdeu, troca com a equipa que está de fora.</p> <p>Os alunos de fora fazem passes entre si.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Troca de campos. 	<p>Batimentos de esquerda e direita;</p> <p>Regras de pares:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilização das linhas laterais e linhas de fundo; - Em duplas, se a equipa fizer um serviço e cair na linha de fundo, conta como ponto da equipa adversária; - Começa-se a servir da direita (obrigatório cruza); - N de pontos par – lado direito; - N de pontos impar – lado esquerdo. 	<p>25 raquetes, 8 volantes</p>	<p>5' 15" 15:55</p>
	<p>O "rei" tenta manter a sua posição, procurando realizar o amorti.</p> <p>O aluno procura ocupar o lugar do Rei fazendo ponto.</p> <p>O aluno procura voltar ao meio do campo.</p>	 <p>4 campos</p> <p>Alunos distribuídos em 6/6/6/7</p> <p>1 elemento de cada campo começa por ser o rei</p>	<p>Colocação das escadas</p> <p>Derruba o Rei</p> <p>O aluno que "derruba o Rei", ocupa o seu lugar. Depois de colocar o volante no campo do adversário, realiza skipping nas escadas.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skipping dentro/fora - Salto ao pé-coxinho dir/esq; - Salto a dois pés. 	<p>Aluno com volante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pega da raquete - Apontar a cabeça da raquete, para a frente e para baixo, seguindo uma linha de prolongamento do braço; Dedos envolvem o cabo da raquete, com o indicador por baixo e o polegar ao lado. Este e o indicador formam um "V". - Posição base: Perna do lado da raquete, ligeiramente à frente; Pés à largura dos ombros; - Joelhos ligeiramente fletidos; Raquete ao nível do peito, virada para a frente. - Amorti - acima da cabeça, trajetória alta e lenta, perto da rede; <p>Aluno sem volante:</p> <p>Deslocamentos; Mudanças de direção e velocidade.</p>	<p>3 escadas, 1 rede, 25 raquetes, 4 volantes</p>	<p>3' 17" 16:15</p>
<p>PARTE FINAL</p>	<p>Retorno à calma.</p> <p>Relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões.</p>	<p>Alunos colocados em meia lua.</p>	<p>Realização de:</p> <p>Alongamentos direcionados aos membros superiores e inferiores.</p>	<p>Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 9 segundos;</p> <p>Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.</p>	<p>---</p>	<p>5' 13:00 10" 13:10</p>

Anexo 8 – Exemplo de Grelha de Avaliação

		ENSINO SECUNDÁRIO -												
		ANO LETIVO 2023/2024												
Semestres		1º Semestre												
Domínios Descritores		Conhecimentos Capacidades Atitudes e Comportamentos										Avaliação 1º Semestre		
		A,B,C,D,E,F,G,H,I												
		Conhecimentos e capacidades (80%)					Comunicação, atitudes e comportamentos (20%)							
PASEO		Saber Científico Expressão					Média					Comunicação, atitudes e comportamentos em ambientes de aprendizagem		
		BASQ		BAD		GINA	APT	TEST	Total		Ponderado			
Nº	Nomes dos Alunos												AAV	NOTA
1														#DIV/0!
2														#DIV/0!
3														#DIV/0!
4														#DIV/0!
5														#DIV/0!

Anexo 9 – Exemplo Grelha de Avaliação de Desportos Coletivos

EDUCAÇÃO FÍSICA 12ºC	SITUAÇÃO DE JOGO 5X5				HABILIDADES TÉCNICAS (remate e finta) (2)	AVALIAÇÃO FINAL (20)
	O-ALUNO C/ BOLA	O-ALUNO S/ BOLA	DEFENSIVA			
AVALIAÇÃO SUMATIVA FUTSAL	RECEBE A BOLA E ORIENTA-SE PARA A BALIZA (recepção) (3)	CONSEGUE DAR SEGUIMENTO À JOGADA (Condução ou passe ol/desmarcação)	MOBILIDADE (procura espaço vazio criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio, dando profundidade e largura) (4)	IMPEDE/DIFICULTA A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO (contenção) (4)	MARCAÇÃO INDIVIDUAL (executa deslocamentos e procura desarmar) (4)	
						0
						0

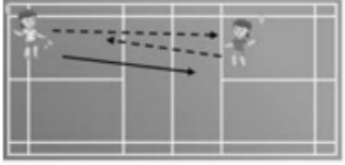
Anexo 10 – Exemplo de Avaliação de Desportos Individuais

AVALIAÇÃO FINAL	Dança Social - Valsa					TOTAL
	COORDENAÇÃO MOTORA (4v)	NOÇÃO DO RITMO (3temp) VS FLUÍDEZ DOS MOVIMENTOS (balanços) (6v)	OLHAR DIRECIONADO PARA A FRENTE (evitar olhar para os pés) (2v)	FATOR SOCIAL o aluno coopera e sente-se à vontade com o colega (2v)	O aluno realiza o esquema até ao final sem interrupções (6v)	
1						
2						
3						
4						

Anexo 11 – Exemplo de Plano de Treino de Badminton

- P L A N O D E T R E I N O								
PROFESSOR	Joana Lopes		Sessão N.º	-	LOCAL	Ginásio	Idades	7º ao 12º
DATA	20/11/2023	HORA	14:00 h	DURAÇÃO	60 minutos	N.º DE ALUNOS		
Modalidade	Badminton							
MATERIAL	Raquetes, volantes, rede							
OBJETIVOS DA AULA	<p>Gerais: Aprofundar e consolidar as técnicas de badminton e os seus gestos técnicos.</p> <p>Específicos: Trabalhar o serviço curto e longo; Clear; Lob; Drive; Amorti; Remate "smash".</p>							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO	⌚
P A R T E I N I C I A L	---	<p>Explicação do funcionamento da aula. Apresentação dos conteúdos da aula.</p> <p>Alunos: Organização em U. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.</p>	---	10' 14:10
	<p>-Preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço e utilização do mesmo; - Aumentar e preparar o sistema cardíaco para a aula.</p>	<p>Aquecimento Dinâmico</p> <p>Realização de vários movimentos dados pelo professor como intuito de aquecer os músculos e articulações.</p>	<p>- Força; - Flexibilidade; - Equilíbrio; - Velocidade; - Reação</p>	5'
P A R T E F U N D A M E N T A L	<p>O aluno com volante executa o serviço curto, direcionando-o para o adversário, diagonalmente e junto à rede.</p> <p>O aluno com volante executa o lob, direcionando-o para o adversário, de forma alta e profunda.</p> <p>O aluno, sem volante, executa deslocamentos, consoante a direção do volante, regressando à posição base.</p>	<p>1º Exercício</p> <p>Trabalhar o serviço curto, o lob em situação de 1x1.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clear; - Lob; - Clear + Lob; - Clear + Lob + Amorti; - Clear + Lob + Amorti Remate; <p>Alguns alunos mais evoluídos, efetuam treino individualizado.</p> <p>Alunos: 1x1. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.</p>	<p><u>Serviço Curto:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar-se de lado, com ombro e o pé contrário à mão dominante voltados diagonalmente para o adversário; - Colocar o pé contrário à mão dominante à frente, com o peso do corpo sobre o membro inferior da retaguarda; - Segurar o volante pela cabeça entre o polegar e o indicador, com o membro superior fletido; - Bater o volante com o movimento contínuo da raquete; <p>Bloquear o pulso no final do batimento; Lob:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usar em trajetórias baixas; - Batimento explosivo à frente do corpo e abaixo da cintura; - Trajetória ascendente, alta e profunda de modo que o volante caia perto da linha final do campo adversário. <p><u>Clear:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Usar em trajetórias altas; - Batimento acima e à frente da cabeça; - Trajetória alta e longa de modo que o volante caia perto da linha final do campo adversário. <p>Aluno sem volante:</p> <p><u>Deslocamentos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mudanças de direção e velocidade. 	10'

<p>O aluno com volante executa o serviço curto, direcionando-o para o seu adversário, diagonalmente e junto à rede.</p> <p>O aluno com volante executa o lob, direcionando-o para o adversário, de forma alta e profunda.</p> <p>O aluno, sem volante, executa deslocamentos, consoante a direção do volante, regressando à posição base.</p>	<p>2º Exercício</p> <p>- Os alunos iniciam o exercício com o serviço, recebendo de seguida, em lob e finalizam em amorti;</p>  <p>Variante: - Sempre que realizam um gesto técnico devem ir à linha final.</p> <p>Alunos: 1x1. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.</p>	<p>Aluno com volante Serviço Curto: - Caracterizado acima. Lob: - Caracterizado acima. Remate "Smash": - Rodar o tronco antes do batimento; - Iniciar o movimento, fletindo o membro superior com a raquete, com o cotovelo voltado para cima e para a frente, e a mão ao nível da cabeça; - Bater o volante de forma energética, por cima e à frente da cabeça; - Extensão do membro superior acentuada flexão do pulso.</p> <p>Aluno sem volante: Deslocamentos: - Mudanças de direção e velocidade.</p>	7
<p>O aluno com volante executa o serviço curto, direcionando-o para o seu adversário, diagonalmente e junto à rede.</p> <p>O aluno com volante executa o lob, direcionando-o para o adversário, de forma alta e profunda.</p> <p>O aluno com volante executa o clear, direcionando-o para o adversário, com trajetória alta e para o fundo do court.</p> <p>O aluno executa o remate, direcionando o volante para o adversário, batendo no mesmo de forma energética com trajetória descendente e rápida.</p> <p>O aluno executa o amorti, com trajetória lenta e direcionando o volante para junto da rede.</p> <p>O aluno, sem volante, executa deslocamentos, consoante a direção do volante, regressando à posição base.</p>	<p>Jogos 1x1 e 2x2</p> <p>Situação de jogo 1x1 e 2x2, utilizando as técnicas trabalhadas ao longo da aula, incluindo também o amorti.</p> <p>Alunos: 1x1 e 2x2 Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.</p>	<p>Aluno com volante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviço Curto; • Lob; • Clear; • Remate "Smash"; • Amorti; <p>- Bater por cima e à frente da cabeça ou abaixo movimento ascendente da raquete; - Estender os braços, havendo uma desaceleração no final do movimento; - Trajetória descendente/ascendente e lenta, direcionando o volante para junto da rede.</p> <p>Aluno sem volante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos; <p>- Mudanças de direção e velocidade.</p>	20' 14:40
P A R T E F I N A L	<p>Arrumação do material</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	---	5' 15:00

Anexo 12 – Plano Anual de Atividades Proposto pelo Grupo de Estágio



**Escola Secundária
Quinta das Palmeiras**

Plano Anual de Atividades

Ano Letivo 2023/2024

Objetivos da Atividade	Atividade a Desenvolver	Recursos Materiais	População-Alvo	Data Prevista
<ul style="list-style-type: none"> - Promover o gosto pela prática de jogos tradicionais - Convívio - Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas; 	<p>Torneio de jogos tradicionais portugueses.</p> <p>Pista de obstáculos com Laser Run Subir espaldares e tocar na corda/sino. Transpor barreiras. Equilíbrio banco sucoo. Contornar cones. Cesto e remate (falha=penalização de tempo) Rastejar nos colchões.</p>	<p>Espaço: Escola Material da escola</p> <p>Laser Run: Penta clube Covilhã Barreiras, banco sucoo, corda, bolas. Colchão</p>	Todos que tiverem aula de E.F	São Martinho. 8 ou 15 novembro manhã. Caso haja mau tempo é realizado no interior.
<ul style="list-style-type: none"> - Dar a conhecer atividades físicas adaptadas; - Promover a inclusão; - Inculir aspetos psicossociais, respeito, cooperação, espírito de equipa; - Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas; - Promoção do espírito de igualdade de oportunidades; 	<p>No Dia Internacional das Pessoas com Deficiência</p> <p>Boccia, goalball, voleibol sentado, ténis de mesa em cadeira de rodas, atletismo adaptado.</p> <p>O objetivo das atividades tem como intuito sensibilizar alunos sem NEE, através da prática da modalidade, de forma a perceberem as dificuldades que estes alunos enfrentam.</p>	<p>Pavilhão: Quinta das Palmeiras.</p> <p>Ténis de mesa: Cadeira de rodas ou cadeiras. Goalball: Bola oficial ou bola com guizos. Boccia: bolas e raquete de ténis de mesa. Voleibol sentado: Rede de ténis e bola de voleibol. Atletismo adaptado: vendas, corda, vara e colchão.</p>	Turmas que estivessem em Educação Física + Ensino Especial	4 dezembro manhã
<ul style="list-style-type: none"> - Promover o gosto pela prática desportiva. - Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas; - Proporcionar sensações diferentes, tais como a liberdade e a superação dos limites do corpo. - Proporcionar aos alunos nova experiência desportiva; - Promover o gosto pela prática desportiva. 	<p>Desportos de aventura (escalada, zip line, rappel) Animactiva</p> <p>Slackline, Caça ao tesouro ou orientação</p> <p>Teqball/futvolley Associação do Granja</p>	<p>Espaço: Escola Material: Animactiva Material: Associação do Granja</p>	Comunidade Escolar	4 a 7 de março
-Cooperação entre núcleo de estágios.	Atividade entre núcleo de estágios	Espaço: Escola	Comunidade Escolar	Março
-Dar a conhecer bons hábitos alimentares e de saúde.	Palestra Nutrição/Saúde	Espaço: CTE	Nossas turmas, apenas secundário	Dia Mundial da Saúde 11 de abril
<ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar um tempo de mobilidade; - Promover um estilo de vida "ativo"; - Promover o gosto pela prática desportiva. 	Pausas Ativas	Espaço: Escola	Professores e Funcionários	1/2x por semana 10 minutos

Anexo 13 – Planeamento da atividade “Jogos Tradicionais Portugueses”

Check list jogos tradicionais portugueses

10h às 13h. 15 novembro (quarta-feira).

5 turmas

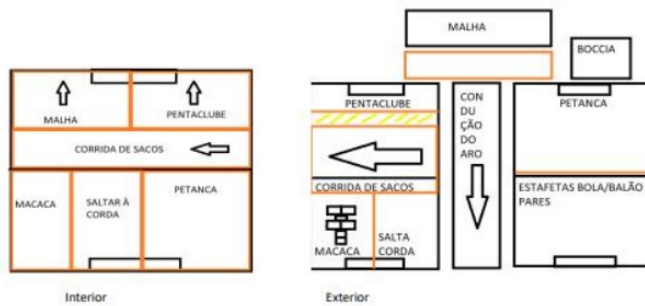
Professores em lecionação no decorrer da atividade: Sérgio, Marta, Fernanda e Nuno.

Professora Dina ajuda das 10h-13:10

Professor Marco ajuda as 11:40 as 13.10

Iniciar às 10:15

Mapa dentro e fora



Interior

Exterior

Rotação

Interior: Petanca-Corrida de sacos-Pentaclubes-Malha-Macaca-Saltar à corda-Petanca.

Exterior: Estafetas-Petanca-Boccia-Malha-Condução do aro-Pentaclubes-Corrida de sacos-Macaca-Saltar à corda-Estafetas.

Tempo em cada estação

10-11:30

Abertura + chegada dos alunos: +/- 15 minutos. Saída para higienização 10 minutos.

90-25= 65 minutos

65/9= 7 minutos por estação. **Exterior**

65/6= 10 minutos por estação **Interior**

11:40-13:10

Chegada + higienização= 15 minutos

90-15= 75 minutos

75/9= 8 minutos por estação **Exterior**

75/6= 12 minutos por estação **Interior**

Turmas

	Fernanda	Sérgio	Nuno	Marta
10h-11:30h	9ªA	7ªC	(-)	10ªE
11:40h-12:25h	8ªD	12ªD	12ªC	(-)
12:25h-13:10h	8ªD	12ªD	(-)	(-)

8ªD/7ªC participa caso a atividade seja realizada no exterior.

12ªC só tem 45 minutos de aula.

Turma	7ªC	8ªD	9ªA	10ªE	12ªC	12ªD
Alunos	30	22	29	32	22	21

Caso não chova e seja possível realizar a atividade no exterior.

10h-11:30h

9A+10E+7C

29+32+30=91 alunos

91/9= +/- 10 alunos por estação

11:40h-12:25h

8D+12C+12D

22+22+21=65 alunos

65/9= +/- 7 alunos por estação

12:25h-13:10h

A turma 12C sai, ficando assim 3 estações vazias

Caso chova ou a atividade seja realizada no interior.

10h-11:30h

9A+10E

29+32=61 alunos

61/6= +/- 10 alunos por estação.

11:40h-12:25h

8D+12C

22+22=44

44/6= +/- 7 alunos por estação.

12:25h-13:10h

A turma 12C sai, ficando assim 3 estações vazias.

Turmas no decorrer da atividade

Das 10h às 11:30h -Marta, Fernanda e Sérgio professores disponíveis para participar/ajudar.

Nuno e Dina voluntários + 3 professores estagiários. **Exterior**

Das 10h às 11:30h -Marta e Fernanda professores disponíveis para participar/ajudar.

Nuno voluntário + 3 professores estagiários. **Pavilhão**

Das 11:40h às 13h – Fernanda e Nuno professores disponíveis para participar/ajudar.

+3 professores estagiários. **Pavilhão**

Das 11:40h às 12:25h – Sérgio, Fernanda e Nuno, 3 turmas em atividade **Caso não chova**.

Professores Marco e Dina voluntários + 3 professores estagiários.

Das 12:25h às 13h – Sérgio e Fernanda professores disponíveis para participar/ajudar.

Professores Marco, Nuno e Dina voluntários + 3 professores estagiários.

Quem fica em cada estação

Exterior

10-13h – 8 profs. + 2 Pentaclube

Tiago - Malha

Joana – Corrida de sacos

Diogo - Petanca

Nuno – Condução do Aro

Professor 1 - Estafetas

Professor 2 – Saltar à corda

Professor 3 - Macaca

Professor 4 - Boccia

2 Pentaclube - Laser

Interior

Durante

Tirar fotos para Instagram

Criar um Instagram para as atividades do núcleo de estágio de Educação Física.

Após

Divulgar no Instagram

Balanco da atividade

10-11:30h – 6 profs. + 2 Pentaclube

Tiago - Malha

Joana - Saltar à corda

Diogo - Petanca

Nuno - Corrida de Sacos

Professor 1 - Macaca

2 Pentaclube - Laser

Professor 2 – (-)

11.40-12:25h – 5 profs. + 2 Pentaclube

Tiago - Malha

Joana - Saltar à corda

Diogo - Petanca

Nuno - Corrida de Sacos

Professor 1 - Macaca

2 Pentaclube - Laser

12:25-13h – 5 profs. + 2 Pentaclube

Tiago - Malha

Joana - Saltar à corda

Diogo - Petanca

Nuno - Corrida de Sacos

Professor 1 - Macaca

2 Pentaclube – Laser

Montar estações

Exterior: Caso não chova, a atividade é montada no exterior previamente. 9:00h na escola para organizar e montar as estações. 3 professores estagiários.

Interior: Aula das 8:20h às 9:50h, os alunos costumam sair 10 minutos mais cedo para trocar de roupa, em princípio o pavilhão estará disponível as 9:40h.

Caso chova, a atividade é montada no Interior. 9:15h no pavilhão para organizar material. 9:40h começar a montar se o pavilhão estiver livre a essa hora.

Material necessário

Laser Run: Pentaclube da Covilhã 5/6 mesas.

Conduzir o aro: Escola, armário chave 143. 1 sinalizador e 2 cones

Saltar à corda: Escola, corda grande.

Jogo da Macaca: giz ou fita adesiva e uma pedra pequena

Petanca: Professor Nuno/ Professor Diogo

Corrida de sacos: UBI sacos, 2 cones e 2 sinalizadores

Estafetas: 2 bolas de basquetebol, 8 bolas de andebol, 2 sinalizadores e 2 cones.

Malha exterior: Escola

Malha interior: UBI

Boccia: UBI

Anexo 14 – Planeamento da Atividade “Dia Internacional das Pessoas com Deficiência”

Check list – Atividade do Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

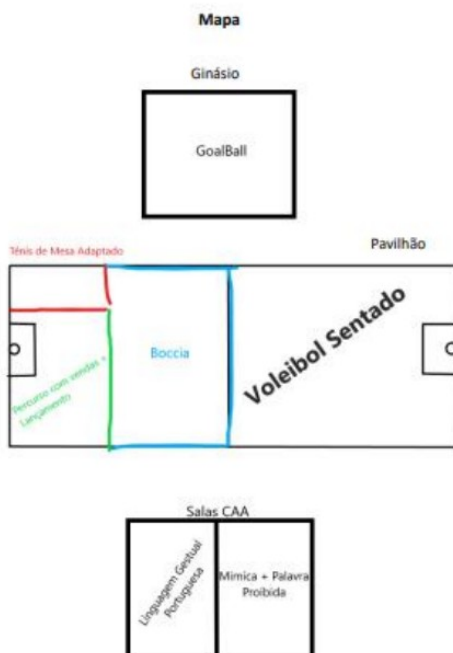
10h às 13h – 4 de dezembro (segunda-feira)

6 turmas

Professores em lecionação no decorrer da atividade: Dina, Nuno e Fernanda.

Grupo Ubuntu + Profs CAA ajudam no decorrer da atividade.

Iniciar às 10:15h



Rotação

Interior + Salas CAA:

1- Goalball → 2- Tênis de mesa adaptado + Percurso com vendas c/ lançamento → 3- Boccia
 → 4 - Voleibol Sentado → 5 - Linguagem Gestual Portuguesa → 6 - Mímica + Palavra Proibida
 → 1 - Goalball.

Descrição das atividades

Goalball - O goalball é um desporto paralímpico desenvolvido especificamente para atletas com deficiência visual. Os jogadores utilizam vendas nos olhos para garantir que todos estejam em pé de igualdade em termos de visão, já que alguns atletas podem ter diferentes níveis de deficiência visual. O objetivo é lançar a bola no chão do campo, fazendo-a rolar em direção à baliza adversária, enquanto que a equipa adversária tenta defender ouvindo os sons dos guizos da bola. Nesta atividade iremos criar duas equipas de 5 alunos (dependendo também do número de alunos a participar). O goalball é um desporto dinâmico que exige habilidades auditivas aguçadas, coordenação, tato e comunicação eficiente entre os membros da equipa. Além de ser uma competição paralímpica, o goalball também é praticado como uma forma de recreação e inclusão social para pessoas com deficiência visual.

Tênis de mesa adaptado - O ténis de mesa adaptado, é uma variação do ténis de mesa tradicional adaptada para atletas com deficiências motoras. Os atletas utilizam raquetes e uma bola semelhante às do ténis de mesa convencional e o objetivo é marcar pontos ao fazer a bola bater na mesa e atravessar para o lado oposto da quadra, sem que o adversário consiga devolvê-la adequadamente. Este desporto proporciona oportunidades significativas para pessoas com deficiências motoras se envolverem em atividades desportivas competitivas, promovendo a inclusão e demonstrando a habilidade extraordinária desses atletas.

Percurso vendado c/lançamento – Neste percurso, vão ser formados pares, em que um dos alunos vai estar vendado e vai realizar o percurso e o seu colega, ajuda-o a realizar o mesmo. O objetivo é sensibilizar os alunos sobre as dificuldades do dia-a-dia passadas pelas pessoas com incapacidades visuais.

Boccia – Equipas de 2/3. O lado que lança as bolas vermelhas ocupa as casas de lançamento 1, 3 e 5 e o lado que lança as bolas azuis ocupa as casas 2, 4 e 6. O jogador da casa 1 lança a bola-alvo e de seguida uma bola vermelha. O jogador da casa 2 lança a sua bola azul. O árbitro confirma a bola mais perto e levanta a raqueta para mostrar quem joga, azul ou vermelho. Joga

a equipa que tem a bola mais distante da bola-alvo. Caso seja o jogador da casa 2 com a bola mais distante, ele volta a jogar. Se continuar mais distante, passa a jogar o seguinte membro da sua equipa até conseguirem ficar mais perto da bola-alvo, ou acabar as bolas da sua equipa. Ao acabarem as bolas de uma equipa, a outra equipa lança um de cada vez as suas bolas.

A pontuação será dada pelo árbitro depois de ambos os Lados terem lançado todas as bolas. O Lado com a bola mais perto da bola-alvo contará um ponto por cada bola mais próxima da bola-alvo, do que a bola do adversário mais perto da bola-alvo. Se duas ou mais bolas de diferentes cores estão equidistantes da bola-alvo e nenhuma outra está mais perto, então cada um dos lados recebe um ponto por bola. O árbitro usa a raqueta e os dedos para indicar o resultado no fim de cada parcial e no fim do jogo.

Voleibol Sentado - O voleibol sentado é uma variação do voleibol convencional adaptada para atletas com deficiência motora. A altura da rede é menor que o convencional, cada jogador tem permissão para dar dois toques consecutivos e têm que estar sempre em contacto com o chão. O voleibol sentado proporciona uma oportunidade inclusiva para atletas com deficiência motora, promovendo a competição e o espírito desportivo. Além disso, contribui para o desenvolvimento de habilidades motoras, trabalho em equipa e condicionamento físico para os praticantes.

Linguagem Gestual Portuguesa - A Língua Gestual Portuguesa (LGP) é a língua gestual utilizada pela comunidade surda em Portugal. Nesta estação, os alunos vão aprender uma frase em língua gestual e tentar aplicá-la em conjunto. A promoção do reconhecimento e uso da Língua Gestual Portuguesa tem contribuído para a inclusão e igualdade de acesso à informação para a comunidade surda em Portugal, permitindo uma comunicação mais efetiva em diversas áreas da vida, incluindo educação, trabalho e interações sociais.

Mímica - A mímica é uma forma de comunicação não verbal que utiliza gestos, expressões faciais e movimentos corporais para transmitir mensagens ou contar histórias sem o uso da linguagem falada. Para pessoas com deficiência, especialmente aquelas com deficiência auditiva ou surdez, a mímica pode ser uma ferramenta valiosa para facilitar a comunicação e a compreensão. Para esta atividade, vamos formar 2 equipas, em que 1 membro de cada vê a mesma palavra e fazem gestos ou expressões até alguém adivinhar. 1 ponto para a equipa que acertar.

Tempo em cada estação

10-11:30

Abertura + chegada dos alunos: +/- 10 minutos. Saída para higienização 5 minutos.

90-15= 75 minutos

75/6= 12 minutos por estação

11:40-13:10

Chegada + higienização= 15 minutos

90-15= 75 minutos

75/6= 12 minutos por estação

Turmas

	Fernanda	Dina	Nuno
10h-10:45h	8ºD	12ªA	12ºC
10:45h-11:30h	9ºB	12ªA	12ºC
11:40h-13:10h	9ºC	7ºD	11ºC

8ºD e 9ºB só tem 45 minutos de aula.

Turma	7ºD	8ºD	9ºB	9ºC	11ºC	12ªA	12ºC
Alunos	28	23	30	24	25	26	22

10h-10:45h

8ºD + 12ªA + 12ºC

71 alunos

71/6= +/- 11 alunos por estação.

10:45h-11:30h

9ºB + 12ªA + 12ºC

78 alunos

78/6= 13 alunos por estação.

11:40h-13:10h

9ºC + 7ºD + 11ºC

77 alunos

77/6= +/- 12 alunos por estação.

Professores que ajudam no decorrer da atividade

- Prof Fernanda, prof Dina, prof Nuno + Profs do CAA + Grupo Ubuntu da escola

Quem fica em cada estação

Interior + Salas CAA

3 profs EF + 2/3 profs CAA + Alunos grupo Ubuntu

Prof Nuno + 3 alunos Grupo Ubuntu - Boccia

Prof Fernanda + Prof Dina + 3 alunos Grupo Ubuntu – Ténis de Mesa adaptado + Percurso vendado c/ lançamento

Joana + 3 alunos Grupo Ubuntu – Voleibol Sentado

Diogo + 2 alunos Grupo Ubuntu - GoalBall

Prof Daniela + Prof Olívia + 2 alunos Grupo Ubuntu – Mimica + Palavra Proibida

Prof Célia Prata + Prof Diana + 2 alunos Grupo Ubuntu – Linguagem Gestual Portuguesa

Montar estações

Interior: Aula das 8:20h às 9:50h, os alunos costumam sair 10 minutos mais cedo para trocar de roupa, em princípio o pavilhão estará disponível as 9:40h. A partir das 9h organizar material à porta do campo grande.

Material necessário

GoalBall: Bola específica - UBI

Ténis de Mesa Adaptado: Mesa + 2 cadeiras de rodas + Raquetes e bola

Percurso: 4/5 bolas de basquetebol + Bancos suecos + Pinocos + Cabo de vassoura + Vendas

Boccia: UBI

Mimica + Palavra Proibida: Caderno plastificado do CAA

Boccia: UBI

Durante

Tirar fotos para Instagram

Após

Divulgar no Instagram

Balanco da atividade

Anexo 15 – Planeamento da Atividade “Percurso da Liberdade”



Programação da atividade

Data: 11 e 14 de março de 2024

Público-alvo: 7ºA, 7º B, 7º C, 7ºD, 10ºA e 11ºA

Professores Envolvidos:

- Núcleo de Estágio de Educação Física: Diogo Cruz
 - Joana Lopes
 - Tiago Jorge
 - Prof. Nuno Rodrigues (Prof. Cooperante)
 - Prof. Sérgio Antunes (Prof. Cooperante)
 - Profª. Dina Rodrigues (Profª. Cooperante)
- Núcleo de Estágio de Física e Química: Carolina Rosa
 - Profª. Conceição Alves (Profª. Cooperante)
- Núcleo de Estágio de Português e Espanhol: Ana Oliveira
 - Maria Oliveira
 - Rafael Pinheiro
 - Profª. Alice Carrilho (Profª. Cooperante)
 - Profª. Vanessa Pinto (Profª. Cooperante)

Cronologia da atividade:



Peddy Paper Escolar com Orientação

Percurso pedestre de orientação, em sistema de pontos, no qual existem diversos pontos de controlo (CP's) obrigatórios e alguns pontos de controlo autónomos, encontrando-se estações constituídas por atividades.

Descobrir a localização dos CP's de orientação que se encontram assinaladas no mapa (croqui):

- Os CP's 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7 são de participação obrigatória;
- Dos CP's 8 a 16, são pontos autónomos onde os grupos podem aumentar a pontuação.

Objetivo Geral:

Educação Física:

- Fomentar boas práticas de atividade física ao ar livre;
- Identificação e interpretação de um mapa de orientação, de acordo com pontos de referência e a sua localização no espaço envolvente;
- Cooperação;
- Trabalho de Equipa;
- Multidisciplinariedade;

Físico-química:

- Organizar os corpos celestes, localizando a Terra no Universo;
- Interpretar informação sobre planetas do sistema solar, identificando semelhanças e diferenças (dimensão, constituição e localização);
- Distinguir peso e massa de um corpo;
- Distinguir misturas homogêneas de misturas heterogêneas e substâncias miscíveis de substâncias imiscíveis;

Português-espanhol:

- Recordar o dia 25 de abril;
- Distinguir classes e subclasses de palavras;
- Saber soletrar palavras na língua espanhola;
- Saber identificar siglas.

Receção:

A receção escolar será feita no dia 11 e 14 de março, às 15h no pavilhão da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, com a presença dos alunos estagiários, dos respetivos professores cooperantes e do Diretor.

Após a receção, os alunos serão distribuídos em 9 grupos, conforme as tabelas posteriores, e ser-lhes-á dada a conhecer as regras (explanas na próxima seção). As regras serão abordadas para todos os grupos de igual forma e em simultâneo.

Regras:

- 1) A cada equipa será atribuída um número de identificação do grupo, um mapa e um cartão de controlo.
- 2) Percurso de orientação:
 - O percurso de orientação será realizado em função dos pontos, ou seja, ganha o grupo que realizar as 7 estações obrigatórias + os pontos de controlo autónomos no menor tempo possível.
 - Todos os elementos da equipa deverão chegar juntos à estação de realização da tarefa.
- 3) A prova termina quando todos os elementos do grupo tiverem chegado à meta e entregue o cartão de controlo.
- 4) A prova tem a duração máxima de 70 minutos, sendo desclassificadas as equipas que excederem o tempo.
- 5) Os alunos orientadores (10º e 11º ano) devem controlar para que a sua equipa não esconda os pontos autónomos.
- 6) Entre pontos obrigatórios, devem ir a ½ pontos opcionais.

Nota: Os restantes 20 minutos serão utilizados para entradas e saída dos alunos no tempo letivo e para informações sobre a atividade.

O percurso é constituído por diversos pontos de controlo (CP's) obrigatórios e alguns pontos de controlo autónomos:

- Os CP's 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7 são de participação obrigatória;
- Dos CP's 8 a 16, são opcionais, mas devem ser aproveitadas para que seja possível obter maior pontuação.



Número total de alunos e respetiva divisão:

Dia 11 (7^oA, 7^oB e 10^oA) = 82 alunos

Grupos	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6	Grupo 7	Grupo 8	Grupo 9
7 ^o C	Nomes dos alunos								
7 ^o D									
10 ^o A									
Total de Elementos	9	9	9	10	9	9	10	9	10

Dia 14 (7^oC, 7^oD e 11^oA) = 78 alunos

Grupos	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6	Grupo 7	Grupo 8	Grupo 9
7 ^o B	Nomes dos alunos								
7 ^o A									
11 ^o A									
Total de Elementos	9	9	9	9	9	8	8	9	9



Localização das Etapas:

Localização das etapas obrigatórias (2 de Educação Física, 2 de Físico-Química e 3 de Português/Espanhol).

Localização das etapas opcionais (3 de Educação Física, 3 de Físico-Química e 3 de português/espanhol)



PONTOS OBRIGATORIOS

PONTOS OPCIONAIS

PARTIDA E CHEGADA

Pontos de Controle Obrigatórios:

Cada CP obrigatório terá a duração de 5 minutos o que perfaz um total de 30 minutos. A cada etapa estão predestinados 8 pontos, distribuídos na descrição da mesma.

Educação Física

Ponto de Controle 1 – Atividade Slackline

Quatro elementos do grupo são desafiados a aguentar 8 segundos em cima do elástico.

Distribuição de pontos: N^o de pontos pelo tempo em cima do elástico (ex. 2 seg, 2 pontos) e no caso de conseguir realizar marcha no elástico, serão logo atribuídos os 8 pontos. No final faz-se uma média dos 4 participantes do grupo.

Ponto de Controle 2 – Alvo

8 lançamentos com as bolas de velcro – tentar acertar na parte mais central do alvo e fazer o máximo de pontos possível.

Distribuição de pontos: O alvo vai ter 4 diferentes pontuações – 4 pts / 3 pts / 2 pts / 1 pt, consoante a posição da bola no alvo. No final do percurso, a equipa que tiver feito mais pontos neste ponto, ganha o máximo de pontos (8 pontos) e por aí em diante.

Físico-Química

Ponto de Controle 3 – Física

Disponibiliza-se aos alunos as 6 imagens posteriores, com a instrução "Ordene por ordem crescente de distância à principal estrela do Sistema Solar"



Solução:

À colocação de cada astro na respectiva ordem será atribuído 2 ponto. O Sol serve como ponto de referência (Não terá atribuição de pontos)

Sol → Terra (2 pontos) → Cintura de Asteroides (2 pontos) → Júpiter (2 pontos) → Plutão (2 pontos) = 8 pontos



Ponto de Controle 4

Estarão disponíveis 5 objetos diferentes que os alunos devem distinguir como "Substância" ou "Mistura de Substância" e preencher na tabela.

Tabelas disponibilizadas aos alunos

Objeto	Substância	Mistura de Substância
Prego		
Granito		
Sacarose		
Bem-u-ron		
Água do mar		

Objeto	Mistura Homogênea	Mistura Heterôgena
Ar		
Granito		
Bem-u-ron		
Panela		
Vinagre		

Soluções

Objeto	Substância	Mistura de Substância	Ponto
Prego	X		1
Granito		X	1
Sacarose	X		1
Bem-u-ron		X	1
			4

Após preencher a tabela 1 é disponibilizada aos alunos a tabela 2 onde os alunos têm de distinguir as misturas homogêneas das heterôgenas.

Tabela 2

Objeto	Mistura Homogênea	Mistura Heterôgena	Ponto
Ar		X	1
Granito		X	1
Bem-u-ron	X		1
Vinagre	X		1
			4

Português-espanhol

Ponto de Controlo 5

Completa o quadro com a palavra **liberdade** (2 por cada respostas correta = 8 pontos).

Nome	Verbo	Advérbio	Adjetivo

Solução:

Nome	Verbo	Advérbio	Adjetivo
Liberdade	Libertar	Livremente	Liberto/livre

Soletra as palavras indicadas pelo professor, terás três níveis diferentes (fácil, intermédio e difícil). (Os alunos não terão acesso como se escreve as palavras, o professor responsável irá dizer a palavra oralmente) - atividade para os alunos que têm espanhol.

Nível fácil- clavel. (2,5 pontos)

Nível intermédio- libertad. (2,5 pontos)

Nível difícil- manifestación. (3 pontos)

Ponto de Controlo 6 –

Ordenar cronologicamente os dias da semana e os meses do ano. (atividade para os alunos que têm espanhol). (por cada resposta errada retira-se 0.25 pontos).

Solução:

Dias da semana: lunes- martes- miércoles- jueves- viernes- sábado- domingo.

Meses do ano- enero- febrero- marzo- abril- mayo- junio- julio- agosto- septiembre- octubre- noviembre- diciembre.

O que significam as seguintes siglas: (atividade para os alunos que não têm espanhol).

MFA. (3 pontos)

PIDE. (2.5 pontos)

FA. (2.5 pontos)

Solução:

MFA- Movimento das Forças Armadas.

PIDE- Polícia Internacional e de Defesa do Estado.

FA- Forças Armadas.

Ponto de Controlo 7 -

Enumera cinco palavras relacionadas com o 25 de abril? (atividade para todos os alunos). (1,6 por cada resposta correta = 8 pontos)

Exemplos: democracia; igualdade; povo; manifestação; revolução: cravos...

Etapas Autónomas:

As etapas autónomas serão disponibilizadas aos alunos em micas e em locais marcados. Cada etapa valerá de 1 a 3 pontos.

8 E.F

Tirar um selfie, com todos os elementos do grupo, com o ser vivo que dá nome à escola.

Apresenta a foto na mesa à chegada.

1 ponto foto de grupo

3 pontos foto com palmeira

9 25 DE ABRIL

Qual o nome porque ficou vulgarmente conhecida a revolução que ocorreu em Portugal no dia 25 de abril de 1974.

Resposta: Revolução dos Cravos

10 E.F

Ordena os alimentos do menos calórico para o mais calórico:

1- Pêra

2- Maçã

3 - Banana

4 – Laranja

Resposta: laranja-maçã-pêra-banana

11 F.Q.

Qual o aparelho que utilizam para medir o peso?

R: Dinamómetro.

12 F.Q.

Qual o peso de um homem que tem de massa 50 kg?

R: $P = m \times g \Leftrightarrow P = 50 \times 9,8 \Leftrightarrow P = 490 \text{ N}$

13 25 DE ABRIL

Qual o regime político que vigorava em Portugal antes do 25 de abril?

Solução: Ditadura.

14 P.E.

Quantos países tem como idioma oficial o espanhol? Enumera cinco países.

Solução: 21 países. Argentina, Bolívia, Chile, Colômbia, Costa Rica, Cuba, El Salvador, Espanha, Equador, Guatemala, Guiné Equatorial, Honduras, México, Nicarágua, Panamá, Paraguai, Peru, Porto Rico, República Dominicana, Uruguai e Venezuela.

15 25 DE ABRIL

Qual o ano em que ocorreu a revolução portuguesa que este ano comemora 50 anos.

Solução: 1974

16 P.E

O que foi dado aos soldados no dia 25 de abril?

Solução: cravos.

Prémio:

O grupo vencedor de cada dia, irá receber brindes (lenços/fitas/chapéus).

Os prémios serão entregues uma semana após a realização da atividade.

Tarefas a desempenhar:

Slackline – João Dourem e Joana Lopes – Ponto 1 (colchões)

Registo de Tempos – Professor Sérgio Antunes / Tiago Jorge - Pavilhão

Um professor por ponto de Controlo (7) – Os professores de cada ponto de controlo obrigatório devem colocar a pontuação obtida no cartão de controlo do referente grupo.

CARTÃO DE CONTROLO

Grupo:	
Pergunta	Resposta/Pontos
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	

Número Ponto

Cartão de Controlo – Pontos Obrigatórios		
Grupo	Passagem pelo ponto	Pontuação obtida
Grupo 1		
Grupo 2		
Grupo 3		
Grupo 4		
Grupo 5		
Grupo 6		
Grupo 7		
Grupo 8		
Grupo 9		

Atribuição de ponto de 1 a 8.

Depois da passagem de todos os grupos pela estação, arrumar o material e dirigir-se à meta.

Cartão de Controle				
Grupo	Saída	Chegada	Foto Sim/não	Nº TOTAL PONTOS
Grupo 1				
Grupo 2				
Grupo 3				
Grupo 4				
Grupo 5				
Grupo 6				
Grupo 7				
Grupo 8				
Grupo 9				

CARTÃO – MESA

Anexo 16 – Planeamento da Atividade “Treine Melhor, Alimente-se Melhor”

Planeamento Palestra

Horas: 10h-11:30h

Temas: Nutrição e Treino Desportivo

Palestrantes: Dra Regina Afonso e Prof Paulo Pedroso

Abertura da Palestra

10h às 10:05h – Entrada dos alunos

10:05h às 10:10h – Início de sessão c/ Vice-Diretor da escola

10:10h às 10:15h – Breve apresentação da palestra e dos palestrantes: Diogo

Palestra

10:15h às 10:45h – Prof Paulo Pedroso

10:45h às 10:50h – Perguntas

10:50h às 11:20h – Dra Regina Afonso

11:20 às 11:25h – Perguntas

Agradecimentos Finais

11:25h às 11:30h – Agradecimentos e entrega dos Certificados: Diogo, Joana e Tiago

Currículos

Paulo Pedroso

paulopedroso99@hotmail.com



- Coordenador Técnico e Personal Trainer Citygym Covilhã
- Coordenador Regional e Docente Fitness Academy
- Coordenador e Treinador Futsal SLAD
- Seleccionar Distrital Futsal AF Castelo Branco
- Mestrado em Ciências do Desporto
- Pós Graduação em Atividades Aquáticas
- Licenciatura em Desporto e Atividade Física
- Exos Performance Specialist
- Functional Movement System
- Pilates Clínico mw1 e mw2
- Nutrition Coach LI (Precision Nutrition)
- Uefa Futsal B e C

Dra Regina Afonso

- Nutricionista na ULS Cova da Beira (anterior ACES Cova da Beira), exercendo funções nos Centros de Saúde de Belmonte, Covilhã e Fundão.
- Licenciada em Nutrição pela Universidade de Mogi das Cruzes, São Paulo, Brasil (1991), com equivalência em Ciências da Nutrição pela Universidade do Porto (desde 2006).
- Sou especialista em Nutrição Comunitária pela Ordem dos Nutricionistas.

Vídeos (Plano B)

Nutrição - <https://www.youtube.com/watch?v=-zUf8FRVWwo>

Treino Desportivo - https://youtu.be/p37/vonwLc4?si=a9jf0zBqDjb-ps_r (Parte 1)

https://youtu.be/dRmHLbYkr2o?si=4HkB_MFTMTB0-EPc (Parte 2)

QTV

Alunos do prof João Nogueira vão fazer as filmagens.

Anexo 17 – Cartaz da Atividade “Jogos Tradicionais Portugueses”



Anexo 18 – Cartaz da Atividade “Dia internacional das Pessoas com Deficiência”



Anexo 19 – Cartaz da Atividade “Percurso da Liberdade”



Anexo 20 – Cartaz da Atividade “Treine Melhor, Alimente-se Melhor”

Logo of ESCOLA SECUNDÁRIA UNTA DAS PALMEIRAS

Treine Melhor, Alimente-se Melhor

Palestra sobre treino e nutrição

22 de Abril
10h-11:30h

Organização
núcleo de
estágio E.F

Oradores

Regina Afonso, Nutricionista da Equipa de Saúde da ESQP
Professor Paulo Pedroso do CityGym Covilhã

CityGym

Educação Física

COVA da BEIRA

The poster features a central illustration of a muscular person from the back, lifting a barbell. The person's arms are crossed over their shoulders, and they are surrounded by various fruits including grapes, oranges, kiwi, and a smoothie bottle. The background is a light beige color with some water droplets and fruit splashes.

Anexo 21 – Relatório da atividade “Jogos Tradicionais Portugueses”

Balanço atividade Jogos Tradicionais + Laser Run

A atividade decorreu no dia 15 de novembro, quarta-feira, das 10h até às 13:15h, nos campos exteriores da escola. Contou com a participação de 8 turmas, desde o 7º ano até ao 12º ano.

Esta atividade estava composta por 9 estações, sendo 8 de jogos tradicionais, jogo da malha, boccia, petanca, estafetas com bola, condução do aro, saltar a corda, macaca e corrida de sacos e 1 de laser run realizado pelo pentaclube.

Tinha como principal objetivo enriquecer a experiência educativa dos alunos, promover a saúde, convívio e espírito desportivo.

O que podia ter corrido melhor:

Dado o espaço disponível, criar provavelmente mais uma estação com algum jogo tradicional.

Demorou um pouco a ser iniciado.

O check list estava um pouco confuso.

Havia uma estação parada a cada rotação, podia-se reduzir os grupos e criar outro, assim havia mais tempo de execução para cada aluno na estação.

A petanca foi a única estação que não tinha o material original.

Pontos positivos:

Em termos logísticos a atividade estava bem organizada, foi cumprida mediante o que estava previsto.

Foi elaborada com tempo de forma a pensar em todos os possíveis imprevistos que poderiam aparecer.

Em geral os alunos participaram e gostaram da atividade, de facto muitos não tinham experienciado algumas estações, principalmente o laser run, boccia, petanca e condução do aro.

Anexo 22 – Relatório da atividade “Dia Internacional das Pessoas com Deficiência”

Balço Atividade Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

A atividade decorreu a 4 de dezembro de 2023, das 10h às 13h, no pavilhão e ginásio das escolas, como também nas salas do Centro de Apoio Aprendizagem. Esta atividade contou com 7 turmas, desde o 7º ao 12º ano.

Esta atividade contou com 7 estações, entre elas o Boccia, voleibol sentado, ténis de mesa em cadeira de rodas, percurso com vendas, goalball, linguagem gestual portuguesa e mimica. Estas pequenas atividades tiveram como objetivo promover a igualdade, respeito e a compreensão para construir uma sociedade mais inclusiva. Esta iniciativa visou sensibilizar os alunos sobre as dificuldades passadas pelas pessoas com deficiência.

Este dia contou com a parceria do grupo Ubuntu da escola, do Centro de Apoio e Aprendizagem e da UBI, o que nos permitiu que pudéssemos abranger um maior número de alunos com mais do que uma experiência.

Pontos menos bons:

- Cada estação devia ter um número para os grupos saberem a ordem da rotação;
- Cumprir melhor os tempos, ou seja, não exceder o tempo máximo em cada estação;
- Tentar colocar mais tempo potencial de aprendizagem, para que todos os alunos estivessem sempre em prática
- Devia haver sempre alguém a levar e trazer os grupos que passavam do pavilhão para as salas e vice-versa;
- Haver 2 pessoas com apito, uma no pavilhão e outra junto às salas para a rotação ser mais fluida.

Pontos positivos:

- Atividade bem planeada;
- Material montado da melhor forma;
- Cartaz bem feito e divulgado com tempo;
- Excelente feedback por parte dos alunos.

Na globalidade pensamos que estas atividades foram um grande sucesso, trouxeram à escola mais um momento de aprendizagem e enriquecimento fomentando valores e competências que não são explorados diariamente. Acreditamos que os participantes nesta atividade ficaram com certeza com mais conhecimentos sobre todas as situações abordadas no decorrer da mesma.

Anexo 23 – Relatório da atividade “Percurso da Liberdade”

RELATÓRIO ATIVIDADE - 14 de março de 2024

Introdução:

No dia 14 de março de 2024, realizou-se uma atividade escolar envolvendo os alunos dos 7ºA, 7ºB e 11ºA da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Esta atividade, organizada pelos núcleos de estágio de Educação Física, Física e Química, Português-Espanhol, teve como objetivo principal promover a cooperação entre os alunos, aplicando os princípios das Aprendizagens Essenciais de cada disciplina.

Participantes:

- ✓ Alunos dos 7ºA, 7ºB e 11ºA;
- ✓ Professores envolvidos nos núcleos de estágio das disciplinas mencionadas;
- ✓ Praticantes do desporto radical – Slackline;
- ✓ Professor João Nogueira e alunos do 11º ano do Curso Profissional de Multimédia.

Descrição da Atividade:

A atividade consistiu numa prova de orientação, na qual os alunos foram divididos em 9 grupos e submetidos a desafios relacionados com Educação Física, Física e Química, Português e Espanhol. Cada grupo recebeu um mapa e um cartão de controlo, devendo completar 7 estações obrigatórias e alguns pontos de controlo autónomos no menor tempo possível.

Desenvolvimento:

No início da atividade, os alunos foram distribuídos pelos grupos e receberam os materiais necessários para a realização da atividade. Foram explicadas as regras aos participantes, garantindo que todos compreendessem o funcionamento da prova. Apesar de um pequeno contratempo relacionado com a falta de canetas, este problema foi rapidamente resolvido, tendo percorrido o recinto escolar para facultar as canetas.

Os pontos de atividade foram realizados sem incidentes, incluindo atividades de risco como o slackline, que foram devidamente acompanhadas pelos professores responsáveis.

No final da atividade, foi possível determinar as classificações, sendo que o primeiro classificado de cada grupo seria premiado na semana seguinte.

Conclusão:

A atividade foi um sucesso, com todos os participantes mostrando-se entusiasmados e envolvidos. A cooperação entre os alunos foi evidente, assim como a aplicação dos princípios das Aprendizagens Essenciais de cada disciplina. Este evento proporcionou uma experiência enriquecedora para os alunos, promovendo não só o trabalho em equipe, mas também a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em sala de aula.



Recomendações:

- Garantir que todos os materiais necessários estejam disponíveis antes do início da atividade;
- Realizar uma comunicação mais clara sobre os requisitos dos participantes, como a necessidade de trazer uma caneta;
- Continuar a promover atividades interdisciplinares que estimulem a cooperação e aplicação prática dos conhecimentos.

Este relatório visa fornecer um resumo abrangente da atividade realizada, destacando os pontos positivos e áreas de melhoria para eventos futuros.

Anexo 24 – Relatório / Balanço da atividade “Treine Melhor, Alimente-se Melhor”

Balanço Atividade “Treine Melhor, Alimente-se Melhor – Palestra sobre Nutrição e Treino”

A atividade decorreu a 22 de abril de 2024, das 10h às 11:30h, no auditório do CTE da escola. Esta atividade contou com 2 turmas: 12ºA e 12ºC.

Esta palestra, numa primeira parte, contou com o professor Paulo Pedroso, do CityGym da Covilhã que nos falou sobre a importância do treino e sobre os métodos mais adequados para a faixa etária das turmas presentes. Na segunda parte da palestra, tivemos connosco a Dra Regina Afonso, do Centro de Saúde da Covilhã, que nos falou um pouco sobre a importância de uma boa alimentação a nível desportivo.

Realizámos esta atividade pois achamos estes dois temas muito importantes e queríamos que os alunos ganhassem mais conhecimento sobre os mesmos.

Pontos menos bons:

- Check-list foi enviado muito tarde;
- Apesar do cartaz estar feito há algum tempo, não o imprimimos para afixar na escola;
- Algum desleixo da minha parte no planeamento desta palestra, em termos de contacto com os palestrantes;
- Um dos certificados não foi assinado pelo professor Nuno.

Pontos positivos:

- Feedback positivo;
- Apesar de alguns percalços no planeamento, acabou por correr tudo bem.

Na globalidade pensamos que estas atividades foram um grande sucesso, trouxeram à escola mais um momento de aprendizagem e enriquecimento fomentando valores e competências que não são explorados diariamente. Acreditamos que os participantes nesta atividade ficaram com certeza com mais conhecimentos sobre todas as situações abordadas no decorrer da mesma.

Anexo 25 – Exemplo de Certificado Final “Cidadania e Desenvolvimento” do 10º



CERTIFICADO
Aprendizagens / Competências Desenvolvidas
Escola Secundária Quinta das Palmeiras – Covilhã

Aluno:	Ano:	Turma:
Projeto(s) desenvolvido(s):		
Domínio(s) abordado(s):		
Projetos /Estruturas da Escola envolvidos:		
Parcelo(s) da comunidade envolvidos:		
Menção atribuída:		

Validação	
Covilhã: ___ / ___ / ___	Assinaturas:
O Professor Monitor:	
O Diretor de Turma:	

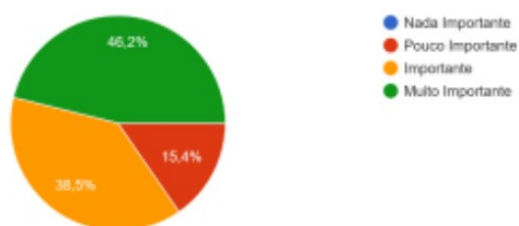
Anexo 26 – Respostas do Questionário do Grupo Experimental

RESPOSTAS – Questionário 11ºA

Apenas os 13 alunos que realizaram a segunda fase dos testes é que responderam a estas questões.

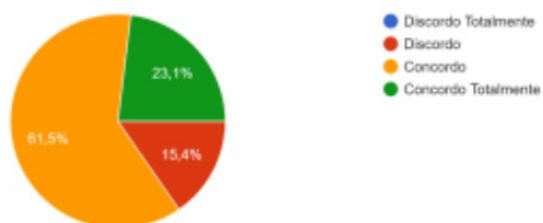
1. Na tua opinião, como descreverias a importância da motivação extrínseca nas aulas de Educação Física?

13 respostas



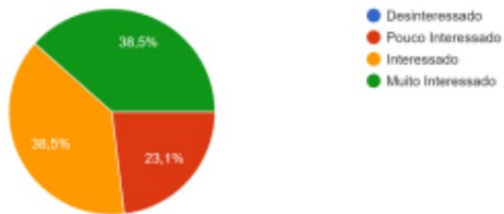
2. Consideras que os feedbacks motivacionais são essenciais para manter o teu interesse nas aulas de Educação Física?

13 respostas



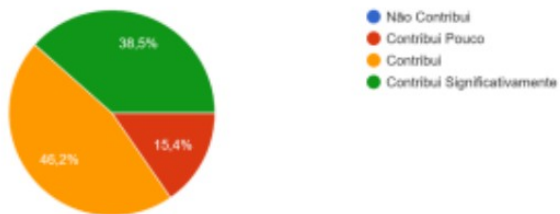
3. Como descreverias a tua atitude perante desafios físicos nas aulas de Educação Física quando motivado externamente?

13 respostas



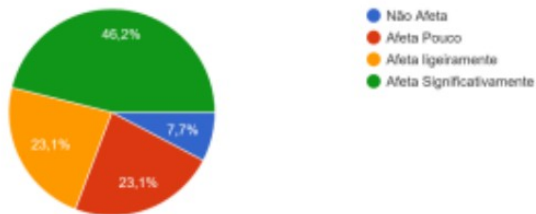
4. Em termos gerais, consideras que a motivação extrínseca contribui para o teu desenvolvimento nas atividades físicas propostas na Educação Física?

13 respostas



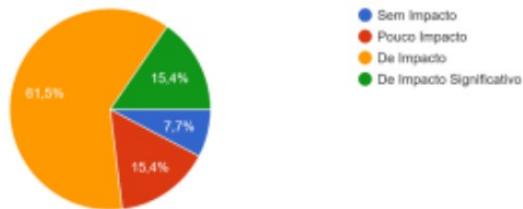
5. Em geral, como achas que a motivação extrínseca afeta o teu desempenho nos testes do FIT escola?

13 respostas



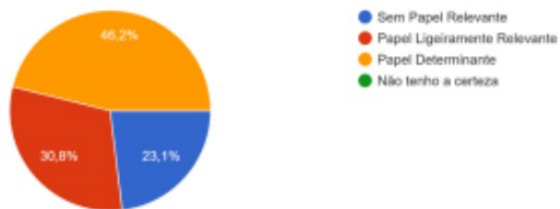
6. No contexto dos testes do FITescola, como avalias o impacto da motivação extrínseca no teu desempenho na prova de Velocidade 20 metros?

13 respostas



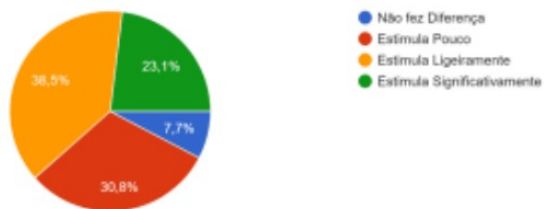
7. E quanto ao teste de Impulsão Horizontal no FITescola, qual acreditas ser o papel da motivação extrínseca?

13 respostas



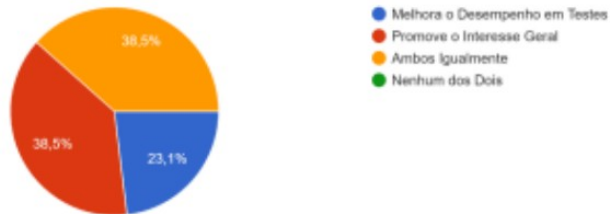
8. Houve diferenças no seu desempenho devido à inclusão de feedbacks motivacionais durante os testes do FITescola?

13 respostas



9. Na tua opinião, o estímulo extrínseco é mais eficaz para melhorar o desempenho em testes específicos ou para promover o interesse geral nas aulas de Educação Física?

13 respostas



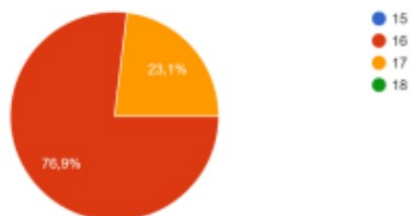
10. Que tipo de feedback motivacional consideras mais eficaz para incentivar o empenho e desempenho nas aulas de Educação Física?

13 respostas



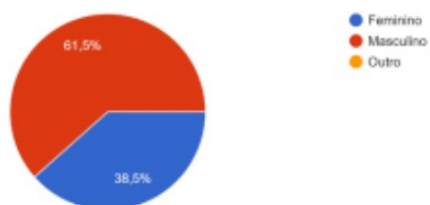
Idade

13 respostas



Género

13 respostas

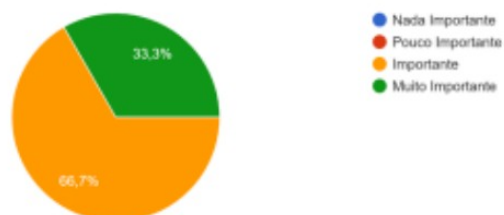


Anexo 27 – Respostas do Questionário do Grupo de Controlo

RESPOSTAS - Questionário 11°C

1. Na tua opinião, como descreverias a importância da motivação extrínseca nas aulas de Educação Física?

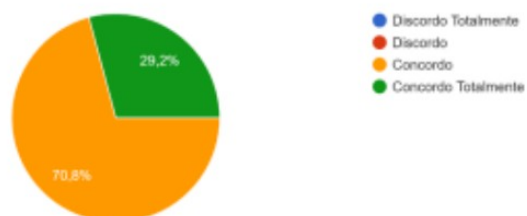
24 respostas



OBS.

2. Consideras que os feedbacks motivacionais são essenciais para manter o teu interesse nas aulas de Educação Física?

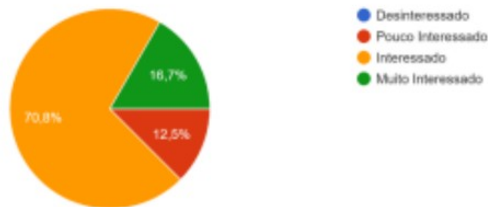
24 respostas



OBS.

3. Como descreverias a tua atitude perante desafios físicos nas aulas de Educação Física quando motivado externamente?

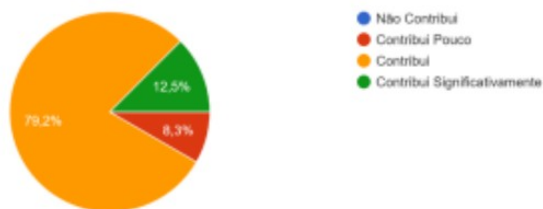
24 respostas



OBS.

4. Em termos gerais, consideras que a motivação extrínseca contribui para o teu desenvolvimento nas atividades físicas propostas na Educação Física?

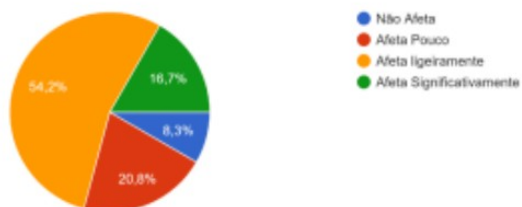
24 respostas



OBS.

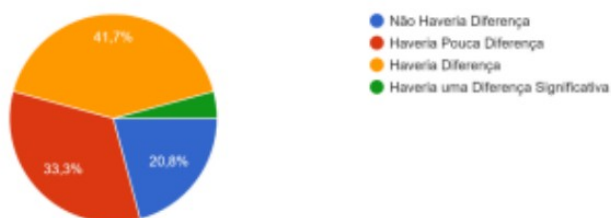
5. Em geral, como achas que a motivação extrínseca afeta o teu desempenho nos testes do FIT escola?

24 respostas



6. No contexto dos testes do FITescola, considerarias diferente a tua prestação se fossem dados feedbacks motivacionais no teste de Velocidade 20 metros?

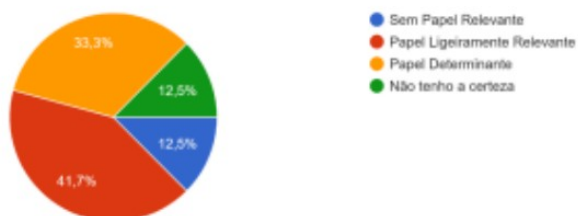
24 respostas



OBS.

7. E quanto ao teste de Impulsão Horizontal no FITescola, acreditas que o papel da motivação extrínseca poderia alterar a tua prestação?

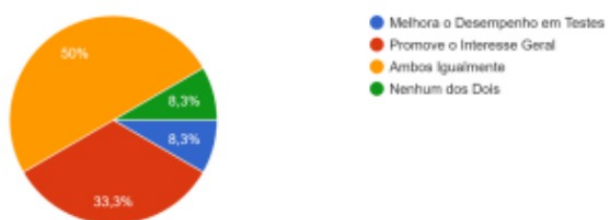
24 respostas



OBS.

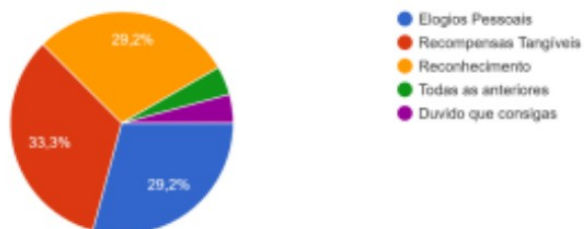
9. Na tua opinião, o estímulo extrínseco é mais eficaz para melhorar o desempenho em testes específicos ou para promover o interesse geral nas aulas de Educação Física?

24 respostas



10. Que tipo de feedback motivacional consideras mais eficaz para incentivar o empenho e desempenho nas aulas de Educação Física?

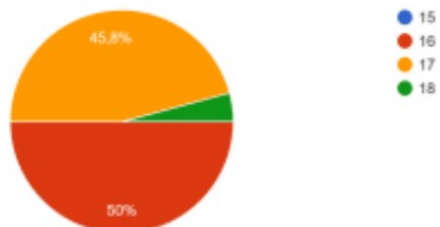
24 respostas



OBS.

Idade

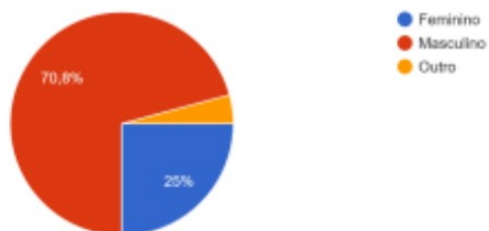
24 respostas



OBS.

Género

24 respostas



OBS.

Anexo 29 – Horário da atividade Letiva “Pausas Ativas”

Pausas ativas

Quarta-feira – 09:50 – 10:00 – Sala dos professores

Quinta – feira – 11:20 – 11:30 - Secretaria

Datas	Professor
19 de outubro (Secretaria)	Joana Lopes
26 de outubro (Sala dos Professores)	Diogo Cruz
2 de novembro (Secretaria)	Tiago Jorge
8 de novembro (Sala dos Professores)	Professora Dina Rodrigues
16 de novembro (Secretaria)	Joana Lopes
22 de novembro (Sala dos Professores)	Diogo Cruz
30 de novembro (Secretaria)	Tiago Jorge
6 de dezembro (Sala dos Professores)	Professora Dina Rodrigues
14 de dezembro (Secretaria)	Joana Lopes
4 de janeiro (Secretaria)	Diogo Cruz
10 de janeiro (Sala dos Professores)	Tiago Jorge
17 de janeiro (Sala dos Professores)	Professora Dina Rodrigues
1 de fevereiro (Secretaria)	Joana Lopes
7 de fevereiro (Sala dos Professores)	Diogo Cruz
22 de fevereiro (Secretaria)	Tiago Jorge
6 de março (Sala dos Professores)	Professora Dina Rodrigues
14 de março (Secretaria)	Joana Lopes
20 de março (Sala dos Professores)	Diogo Cruz
27 de março (Sala dos Professores)	Tiago Jorge
11 de abril (Secretaria)	Professora Dina Rodrigues
18 de abril (Secretaria)	Joana Lopes
24 de abril (Sala dos Professores)	Diogo Cruz
2 de maio (Secretaria)	Tiago Jorge
8 de maio (Sala dos Professores)	Professora Dina Rodrigues
16 de maio (Secretaria)	Joana Lopes
22 de maio (Sala dos Professores)	Diogo Cruz
29 de maio (Sala dos Professores)	Tiago Jorge
6 de junho (Secretaria)	Professora Dina Rodrigues
13 de junho (Secretaria)	Joana Lopes

Impulsão Horizontal

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Superfície horizontal não escorregadia, fita-cola, fita métrica e cones.

INSTRUÇÕES

- 1 - Desenhe uma linha horizontal no ponto de partida e linhas de referência a cada 10 cm (1 m após a linha inicial).
- 2 - Coloque a fita métrica perpendicularmente às linhas horizontais para facilitar a medição da distância alcançada.
- 3 - Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:
 - A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.
 - B) Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.
 - C) O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.
- 4 - Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 1 m e 56 cm o valor registado é de 156 cm).
- 5 - Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.

Velocidade 20 m / 40 m

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

A velocidade de deslocamento é a capacidade máxima de um indivíduo se deslocar de um ponto para outro. A prova consiste em realizar uma corrida de 40 m ou 20 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

A velocidade é uma componente da aptidão neuromuscular considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a velocidade relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Recinto exterior ou interior com espaço suficiente para um percurso de 20 m ou 40 m e uma distância de segurança (desaceleração), cones, apito e cronómetro.

INSTRUÇÕES

- 1 - Realizar uma ativação geral com a duração suficiente de forma a evitar lesões e aumentar a predisposição biológica para o teste.
- 2 - Usar cones sinalizadores para identificar o percurso da prova e a zona de desaceleração.
- 3 - O professor é responsável pelo início e fim da prova.
- 4 - O professor deverá estar colocado na linha final para cronometrar o tempo.
- 5 - Organizar os alunos de forma a facilitar a avaliação.
- 6 - Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:
 - A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé);
 - B) A cronometragem é manual após um sinal auditivo e/ou visual;
 - C) O cronómetro é acionado no momento em que é dado o sinal de partida;
 - D) Os alunos não devem diminuir a velocidade na aproximação à linha final;
 - E) O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada;
 - F) No final do teste, os alunos devem realizar o retorno à calma numa área seleccionada pelo professor.
- 7 - Devem ser efetuadas 2 tentativas por aluno. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em centésimos (por exemplo, 8,45 s).