

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Nuno Álvares
Avaliação da Aptidão Física dos Alunos
do Ensino Secundário

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Patrícia Martins Lourenço

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

Orientador: Professor Doutor António Carlos Bettencourt Sousa

Agosto de 2025

Declaração de Integridade

Eu, Patrícia Martins Lourenço, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13264 do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade Universidade da Beira Interior, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 17 /08 /2025

Assinatura

Agradecimentos

Chegar até esta fase teria sido impossível sem o contributo, apoio e incentivo de todos aqueles que, de diferentes formas, fizeram parte deste percurso. A todos, expresso a minha mais sincera e profunda gratidão.

Em primeiro lugar, um agradecimento muito especial aos meus orientadores, Prof. Doutor António Carlos Sousa e Professora Catarina Sequeira, pela excecional supervisão, orientação rigorosa e contínua disponibilidade. O vosso apoio, compreensão e confiança foram determinantes para a concretização deste trabalho.

Ao Agrupamento de Escolas Nuno Álvares, agradeço o acolhimento caloroso, a abertura e toda a colaboração prestada ao longo da prática letiva, elementos fundamentais para o desenvolvimento deste projeto.

À minha colega e amiga Sandra Vicente, deixo um agradecimento sentido pelo companheirismo, pela presença constante e por todos os momentos de partilha, incentivo e motivação, que tornaram este caminho mais leve e inspirador.

Aos professores e alunos envolvidos, o meu reconhecimento pela generosidade, disponibilidade e entusiasmo com que participaram neste processo. A vossa colaboração foi essencial para a concretização da vertente prática deste trabalho.

Por fim, mas nunca em último lugar, agradeço profundamente à minha família. À minha mãe, à minha irmã e ao meu namorado, o meu eterno obrigado. A vossa presença, apoio incondicional e amor diário foram o meu maior alicerce. Qualquer palavra será sempre insuficiente para traduzir tudo o que representam para mim.

Resumo

O presente relatório de estágio pedagógico foi realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela Universidade da Beira Interior, e descreve o meu percurso formativo e profissionalizante ao longo do ano letivo 2024/2025. O estágio decorreu na Escola Secundária Nuno Álvares, do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares de Castelo Branco, envolvendo a intervenção direta em turmas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, bem como a participação ativa em projetos de Desporto Escolar e atividades da comunidade educativa. A componente letiva centrou-se no planeamento, lecionação e avaliação de aulas de Educação Física, com enfoque na promoção de aprendizagens significativas, inclusivas e ajustadas às necessidades dos alunos. Paralelamente, foram dinamizadas atividades no âmbito da direção de turma, eventos escolares e ações interdisciplinares. A avaliação da aptidão física dos alunos foi também objeto de estudo, recorrendo a instrumentos do programa FITescola®, contribuindo para a reflexão sobre os níveis de condição física dos jovens e a importância da promoção de estilos de vida ativos e saudáveis. Este estágio revelou-se essencial para a consolidação de competências pedagógicas, profissionais e pessoais, promovendo o desenvolvimento de uma prática docente reflexiva, crítica e ética, alinhada com os princípios de uma escola inclusiva e promotora de cidadania.

Palavras-chave: Estágio pedagógico, Educação Física, ensino secundário, intervenção educativa, avaliação, inclusão, desenvolvimento profissional.

Abstract

This pedagogical internship report was carried out as part of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the University of Beira Interior and describes my educational and professional development throughout the 2024/2025 academic year. The internship took place at Escola Secundária Nuno Álvares, part of the Nuno Álvares School Cluster in Castelo Branco, involving direct teaching intervention in lower and upper secondary classes, as well as active participation in School Sports and broader school community activities. The teaching component focused on the planning, implementation, and assessment of Physical Education lessons, aiming to promote meaningful and inclusive learning experiences tailored to students' needs. In parallel, the trainee participated in class council activities, school-wide events, and interdisciplinary projects. The evaluation of students' physical fitness, using tools from the FITescola®, program, was also analyzed, contributing to reflections on youth physical condition and the importance of encouraging healthy and active lifestyles. This internship was fundamental for the consolidation of pedagogical, professional, and personal competences, fostering a reflective, critical, and ethical teaching practice aligned with the principles of an inclusive school and the promotion of citizenship.

Keywords: Pedagogical internship, Physical Education, secondary school, educational intervention, assessment, inclusion, professional developme

Índice

Agradecimentos	iv
Resumo	v
Abstract.....	vi
Lista de Tabelas	ix
Lista de Acrónimos.....	x
CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	1
1. Introdução	1
2. Contextualização.....	2
2.1 Escola.....	2
2.2 Grupo de Educação Física.....	3
2.3 Professor Estagiário	4
3. Intervenção	6
3.1 Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	6
3.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico.....	6
3.1.1.1 Princípios Base.....	8
3.1.1.2 Planeamento	9
3.1.1.3 Ensino / Aprendizagem.....	10
3.1.1.4 Avaliação.....	12
3.1.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	13
3.1.2.1 Princípios Base	13
3.1.2.2 Planeamento	14
3.1.2.3 Ensino / Aprendizagem	15
3.1.2.4 Avaliação	16
3.2 Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	17
3.2.1 Desporto Escolar	18
3.2.2 Intervenção na Escola	20
3.2.3 Direção de Turma	23
3.2.4 Integração com o Meio	26
3.3 Área III – Desenvolvimento Profissional	27
4. Reflexão Final.....	28
5. Referências	29
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA.....	31

1. Introdução.....	31
2. Metodologia	33
2.1 Participantes.....	33
2.2 Procedimentos	34
2.2.1 Instrumentos de avaliação da aptidão física.....	34
2.3 Análise e Tratamento de Dados	36
4. Discussão	41
6. Referências	44
7. Anexos.....	47

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Percentagem do número total de alunos relativamente às zonas saudáveis dos testes realizados.....	37
Tabela 2 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste Vaivém.....	38
Tabela 3 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste Milha	38
Tabela 4 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste Abdominais	39
Tabela 5 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste Impulsão Horizontal.....	39
Tabela 6 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste Flexões de Braços	40
Tabela 7 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste de Velocidade	40
Tabela 8 – Comparação entre grupos	41
Tabela 9 – Comparação entre Zona Saudável do IMC com a do teste do Vaivém	41
Tabela 10 – Comparação entre Zona Saudável do IMC com a do teste da Milha.....	42

Lista de Acrónimos

ABD – Abdominais

ACSM – American College of Sports Medicine

AD – Avaliação Diagnóstica

AECS – Atividade de Enriquecimento Curricular

AEEF – Aprendizagens Essenciais de Educação Física

AENACB – Agrupamento de Escolas Nuno Álvares Castelo Branco

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de turma

EF – Educação física

ESNA – Escola Secundária Nuno Álvares

FB – Flexões de braços

GEF – Grupo de Educação Física

IH – Impulsão Horizontal

IMC – Índice de Massa Corporal

NE – Núcleo de Estágio

NEE – Necessidades Educativas Especiais

OC – Orientador Cooperante

PA – Plano de aula

PAA - Plano Anual de Atividades

PASEO – Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória

PAT – Planeamento Anual da Turma

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

TAS – Técnico Auxiliar de Saúde

UBI – Universidade da Beira Interior

UD – Unidade Didática

VEL – Velocidade

ZS – Zona Saudável

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

Este relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no segundo ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com vista à obtenção do grau de mestre conferido pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI).

O estágio pedagógico decorreu entre os dias 3 de setembro de 2024 e 23 de junho de 2025, na Escola Secundária Nuno Álvares (ESNA), situada em Castelo Branco. Durante este período, foi-me atribuída a responsabilidade direta pela orientação pedagógica da turma do 10º ano, Curso de Ciências e Tecnologias (10ºD), bem como o acompanhamento partilhado da turma do 12.º ano, Curso de Economia (12ºE), em conjunto com duas outras estagiárias. Paralelamente, tive a oportunidade de contactar com duas turmas do 5º ano de escolaridade, pertencentes a uma escola do mesmo agrupamento, no âmbito de atividades de observação e lecionação.

Para além das funções pedagógicas em contexto de sala de aula, integrei diversas iniciativas extracurriculares, nomeadamente no âmbito do Desporto Escolar (DE), na modalidade de Ginástica Acrobática, colaborando também com a Direção de Turma da turma 12ºE. Adicionalmente, participei na lecionação e observação de aulas junto de uma turma do ensino profissional – 12º ano do Curso de Técnico Auxiliar de Saúde (TAS), igualmente integrada na instituição onde se desenvolveram as atividades de estágio.

As minhas responsabilidades estenderam-se ainda à colaboração ativa na organização e dinamização de eventos extracurriculares promovidos pela ESNA e pelo Agrupamento de Escolas Nuno Álvares de Castelo Branco (AENACB), entre os quais se destacam os “Megas”, o Corta-Mato e as *Olimpíadas Rayanas*.

O estágio foi desenvolvido sob a orientação da Professora Catarina Sequeira Silveira, Orientadora Cooperante (OC) da escola de acolhimento, e contou com a supervisão do Professor Doutor António Carlos Sousa, da UBI.

O presente relatório visa apresentar, de forma crítica e reflexiva, o percurso formativo e as experiências pedagógicas vivenciadas no decurso do estágio, englobando, para além da

atividade de professor na disciplina de Educação Física (EF), a participação em atividades complementares e contextos educativos diversificados. A sua estrutura encontra-se organizada em duas partes principais: a primeira parte contempla a descrição das atividades realizadas e dos desafios enfrentados ao longo do ano letivo, com especial incidência na intervenção pedagógica desenvolvida com as turmas do Ensino Secundário (10ºD e 12ºE) e do 2º ciclo do Ensino Básico (5º ano); a segunda parte aborda a intervenção desenvolvida no 1º Ciclo do Ensino Básico, no âmbito da modalidade de Ginástica do DE, ao longo de todo o ano letivo.

2. Contextualização

2.1 Escola

O AENACB está situado na cidade de Castelo Branco e é constituído por um conjunto diversificado de estabelecimentos de ensino, nomeadamente quatro jardins de infância, seis escolas básicas do 1º ciclo, duas escolas que abrangem o 2º ciclo, três escolas que integram o 3º ciclo do Ensino Básico e uma escola de Ensino Secundário. Para além destas valências, o AENACB oferece ainda dois cursos de ensino profissional, promovendo, assim, uma oferta educativa abrangente e articulada entre os diferentes níveis de ensino.

O estágio pedagógico foi realizado exclusivamente na ESNA, unidade orgânica de referência no seio do AENACB. Esta instituição dispõe de três espaços exteriores e dois pavilhões interiores destinados à prática da disciplina de EF. A utilização destes espaços obedece a um regime rotativo, cuja calendarização é organizada com uma periodicidade de quatro semanas, tendo em conta as necessidades das várias turmas e as exigências do plano curricular da disciplina (anexo 2 e anexo 3).

A planificação das modalidades a lecionar é efetuada com base nos espaços atribuídos a cada turma no início do ano letivo, sendo que cada espaço apresenta características mais adequadas à prática de determinadas modalidades. No entanto, são sempre consideradas possíveis adaptações metodológicas e logísticas, com o intuito de assegurar a realização das aulas em condições pedagógicas adequadas, independentemente das limitações físicas ou estruturais que possam surgir.

Cumpra ainda referir que o grupo disciplinar de EF da ESNA adota, de forma prioritária, o modelo por etapas, o qual assentou as bases do planeamento e desenvolvimento das atividades letivas realizadas ao longo do estágio pedagógico, servindo de referência metodológica fundamental para a organização e implementação das práticas de ensino.

2.2 Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF) da ESNA é constituído por um total de 17 professores, dos quais cinco pertencem ao grupo de recrutamento 260 (EF no 2º ciclo), todos do sexo masculino, e doze ao grupo 620 (EF no 3º ciclo e Ensino Secundário), sendo três do sexo feminino e nove do sexo masculino. O grupo contou ainda com a colaboração de três professoras estagiárias, no âmbito do Estágio Pedagógico.

A principal missão do GEF centrou-se na aplicação eficaz do currículo da disciplina de EF, assegurando o cumprimento dos conteúdos programáticos definidos. Paralelamente, o grupo esteve envolvido na promoção de diversas atividades extracurriculares, como o Corta-Mato Escolar e os “Megass”, entre outras iniciativas, que visaram proporcionar aos alunos experiências desportivas diversificadas para além do contexto das aulas regulares, incentivando o contacto com modalidades menos usuais.

Ao longo do ano letivo, realizaram-se reuniões regulares do GEF, que se revelaram momentos fundamentais para a reflexão sobre práticas pedagógicas, bem como para o debate e a partilha de metodologias de ensino. Verificou-se um espírito de ajuda e colaboração bastante positivo entre os professores, não só no planeamento e organização das atividades letivas, mas também na implementação das atividades do DE.

Relativamente à dinâmica das aulas, a gestão e organização do material necessário era assegurada tanto pelos professores titulares como pelas estagiárias. Em algumas situações, os alunos eram também envolvidos nesta tarefa, sempre de forma orientada e segura, com o objetivo de desenvolver o sentido de responsabilidade e promover a sua autonomia.

No que diz respeito à gestão do tempo de aula, os alunos dispunham de cinco minutos iniciais, nas aulas com duração de 50 minutos, para se equiparem e deslocarem ao espaço onde se iria realizar a atividade (aula prática), e de cinco minutos finais para efetuarem a sua higienização. Nas aulas com a duração de 100 minutos, o tempo alocado era de cinco minutos no início e de dez minutos no final da mesma, permitindo assim que os alunos pudessem

realizar os seus cuidados de higiene pessoal, sem que o intervalo seguinte fosse comprometido.

2.3 Professor Estagiário

Desde muito jovem, desenvolvi uma forte ligação com a prática desportiva, tendo experimentado diversas modalidades. No entanto, foi pela dança que nutri uma paixão especial. Atualmente, continuo a preservar o gosto pela atividade física, praticando modalidades como dança e ginásio. Esta paixão pelo desporto e pela educação corporal foi sendo reforçada ao longo do tempo, em grande medida devido às relações estabelecidas com os professores de EF que marcaram o meu percurso académico. Estes profissionais desempenharam um papel determinante no meu desenvolvimento, não apenas pela qualidade do ensino que proporcionaram, mas também pela forma como se relacionavam com os alunos, conferindo à prática pedagógica uma dimensão humanizada e diferenciadora, que influenciava positivamente o rendimento escolar.

A disciplina de EF foi, desde sempre, aquela que mais prazer me proporcionou ao longo da minha escolaridade. Após concluir o ensino secundário no Curso Profissional de Gestão Desportiva, optei por prosseguir os estudos no ensino superior na área do Ensino da EF. Ao longo do meu percurso profissional, tive a oportunidade de trabalhar com diversos públicos, desde crianças e jovens até à população idosa, e, embora me sinta confortável em todos esses contextos, foi a motricidade infantil que mais despertou o meu interesse e motivação.

Após a conclusão da Licenciatura em Desporto e Atividade Física, decidi dar continuidade à minha formação, ingressando no Mestrado em Atividade Física, na Escola Superior de Educação de Castelo Branco. Contudo, senti que ainda faltava algo no meu percurso e, por esse motivo, decidi ingressar no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na UBI, na Covilhã. Esta formação de segundo ciclo tem vindo a consolidar a minha convicção de que estou no caminho certo, reforçando a paixão pelo ensino, pela EF, pela interação com crianças e jovens e pela promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

O desporto teve um papel essencial na minha formação pessoal e social, contribuindo significativamente para o desenvolvimento de competências como empatia, espírito competitivo, cooperação, entajuda e companheirismo. O mestrado assume especial relevância na preparação de futuros professores, integrando um estágio pedagógico que

proporciona uma aproximação realista ao contexto profissional. Esta componente prática permite não só uma adaptação progressiva ao ambiente de trabalho, mas também uma compreensão aprofundada da realidade escolar, nomeadamente dos desafios enfrentados, das funções exercidas pelos diferentes intervenientes (professores, alunos, funcionários e direção) e da própria dinâmica da comunidade educativa.

Segundo Souza Neto, Cyrino e Borges (2019), o estágio supervisionado representa um dos pontos cruciais na formação dos estudantes universitários, uma vez que é neste período que se começa a adquirir um conhecimento mais aprofundado sobre as rotinas e exigências da profissão escolhida. Quando conduzido de forma estruturada, bem planeada e com um envolvimento efetivo por parte do estagiário, o estágio supervisionado desempenha um papel fundamental no processo de formação académica.

De acordo com o artigo 2º do Regulamento de Estágio do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da UBI, o estágio pedagógico visa a concretização de um conjunto de objetivos fundamentais para a formação inicial do professor. Entre estes destacam-se:

- a) O desenvolvimento e aprofundamento de conhecimentos científicos na área da docência;
- b) O aprimoramento de competências no âmbito das metodologias e estratégias pedagógicas que sustentam os processos de ensino e de aprendizagem;
- c) O estímulo da capacidade de análise crítica e reflexiva relativamente à organização e ao funcionamento das aulas de EF, da instituição escolar e do sistema educativo em geral;
- d) A inserção gradual, sistemática e devidamente orientada do estagiário no exercício da atividade profissional, bem como nas dinâmicas funcionais e relacionais da comunidade educativa.

Neste contexto, a realização do estágio pedagógico assume um papel estruturante no percurso de formação profissional, permitindo ao professor estagiário não apenas aplicar, mas também consolidar os saberes adquiridos ao longo da formação académica. Através da vivência concreta no ambiente escolar, o estagiário desenvolve uma compreensão abrangente do funcionamento da escola, da sua organização e cultura institucional, bem como do contexto educativo em que se insere.

Para além disso, esta experiência proporciona um espaço privilegiado para o desenvolvimento de competências profissionais essenciais à prática docente, nomeadamente

a planificação, condução e avaliação das aulas, a gestão da turma, o trabalho conjunto com colegas e a participação ativa nas diversas atividades da vida escolar. Simultaneamente, permite a aquisição de uma consciência crítica sobre os desafios da profissão, bem como das responsabilidades éticas e pedagógicas inerentes ao Ensino da Educação Física.

3. Intervenção

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

Neste ponto, será abordado o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem ao longo do estágio pedagógico, durante o qual tive a oportunidade de aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo da minha formação académica. O estágio, com a duração de um ano letivo, constituiu um momento fundamental para a consolidação e aplicação das competências previamente desenvolvidas.

Para além da lecionação dos conteúdos programáticos da disciplina de EF, procurei promover, junto dos alunos, o interesse e a valorização da prática regular de atividade física e desportiva. Este objetivo não visou apenas o cumprimento do currículo, mas também a sensibilização para os múltiplos benefícios da atividade física no bem-estar físico, psicológico e social dos alunos, contribuindo assim para o desenvolvimento de estilos de vida mais saudáveis e ativos.

3.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico

Uma vez que a ESNA não contempla o 2º ciclo de ensino na sua oferta educativa, foi definido, desde o início do ano letivo, uma estratégia que possibilitasse às três estagiárias o contacto com este nível de ensino. Neste sentido, foi articulada a realização de momentos de observação e, sempre que fosse exequível, de intervenção pedagógica na Escola Básica Faria Vasconcelos, unidade integrante do mesmo AENACB.

Esta iniciativa concretizou-se através de uma colaboração estreita com o professor de EF, Francisco Paula, possibilitando o acompanhamento direto de duas turmas do 5º ano de escolaridade, designadamente, a turma 5ºA e do 5ºB, constituídas por 20 e 24 alunos, respetivamente.

Durante o período de observação e intervenção, foi possível constatar uma considerável diversidade no seio das turmas, evidenciada pela heterogeneidade cultural e étnica dos alunos, provenientes de diferentes contextos nacionais. De particular relevância é,

ainda, a inclusão de um aluno com necessidades educativas especiais (NEE), cuja participação nas aulas foi assegurada com o apoio de um segundo professor da disciplina. Este professor foi responsável pela dinamização de atividades adaptadas, promovendo, em simultâneo com a restante turma, um ambiente de aprendizagem inclusivo e adequado às especificidades do aluno em questão.

A diversidade observada nas turmas, nomeadamente no que se refere a aspetos culturais, étnicos e ao atendimento dos alunos com NEE, impôs a necessidade de adotar uma abordagem pedagógica inclusiva. De acordo com Rodrigues (2003), a escola inclusiva deve promover o direito de todos os alunos à aprendizagem e à participação, valorizando as diferenças como oportunidades de enriquecimento coletivo. No âmbito da EF, esta premissa adquire especial relevância, uma vez que o corpo e o movimento são meios privilegiados de expressão e integração. Tal como defendido por Dubey (2024) a intervenção pedagógica inclusiva em EF requer planeamento diferenciado, adaptação de tarefas e atenção às potencialidades de cada aluno, promovendo ambientes de aprendizagem cooperativos e motivadores. Neste contexto, o acompanhamento de um segundo professor para o aluno com NEE constituiu uma prática adequada, em conformidade com os princípios do Decreto-Lei n.º 54/2018, que orienta a educação inclusiva em Portugal. A experiência permitiu-me reconhecer a importância da flexibilidade pedagógica, da adaptação de estratégias e do trabalho colaborativo entre professores como pilares para o sucesso de todos os alunos.

Antes do início da componente letiva, foi elaborado, em conjunto com o professor titular, um calendário para as sessões de observação, o que possibilitou um acompanhamento sistemático e rigoroso das turmas. Esta fase revelou-se essencial para compreender a dinâmica comportamental dos alunos, o seu nível de desempenho motor, bem como os métodos pedagógicos utilizados pelo professor responsável.

As sessões de observação, previamente definidas no plano de atividades, decorreram com uma duração de 50 minutos por turma. No que respeita à intervenção letiva, e mediante articulação prévia com a OC, foi-me atribuída total autonomia na seleção dos conteúdos a lecionar. Tendo em conta a faixa etária dos alunos do 2º ciclo, as aulas foram estruturadas com enfoque no desenvolvimento da coordenação motora e na iniciação à modalidade de Voleibol.

Considerando as necessidades de desenvolvimento típicas desta etapa, entendi ser essencial promover competências como a motricidade global, a coordenação e as capacidades técnico-motoras. As aulas decorreram no dia 15 de maio de 2025, durante o 3º período e seguiram uma abordagem pedagógica circuito por estações na modalidade de Voleibol. Foi uma aula dinâmica, promovendo autonomia e cumprimento de regras. Na fase inicial de cada aula procurei explicar todo o procedimento da aula para que não houvesse dúvidas, proporcionando um ambiente seguro. A fase principal focou-se na modalidade de Voleibol, gestos técnicos básicos, adaptando o grau de dificuldade à diversidade de capacidades dos alunos. Esta abordagem possibilitou uma diversificação pedagógica eficaz, tornando as aulas mais inclusivas.

A participação dos alunos revelou-se bastante positiva, evidenciando-se um elevado nível de motivação, envolvimento nas tarefas propostas e um interesse constante ao longo de toda a sessão.

3.1.1.1 Princípios Base

De acordo com o Plano Nacional de Educação Física (PNEF), as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) constituem um conjunto de orientações curriculares elaboradas para promover o desenvolvimento das competências descritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho). Estes documentos orientam o trabalho dos professores, centrando-se nas competências que os alunos devem adquirir até ao final do ensino básico.

Os princípios de organização das AEEF visam assegurar que os alunos desenvolvem um conjunto de competências que fomentem uma cidadania responsável, ativa e saudável. Estes princípios assentam na capacidade das escolas e dos professores de concretizarem os objetivos gerais da disciplina, através de uma abordagem que incentive os alunos a participarem em atividades físicas de qualidade, adequadas ao seu nível de desenvolvimento, e com uma duração suficiente para garantir uma prática significativa.

Conforme definido nas AEEF (2018), as situações de aprendizagem devem possibilitar aos alunos:

- Estabelecer e manter interações cordiais e pautadas pelo respeito mútuo com os colegas, tanto em contextos colaborativos como competitivos.

- Promover a entreaajuda no processo de aprendizagem, demonstrando abertura para aceitar as decisões dos pares e enfrentando desafios de forma conjunta e solidária.
- Colaborar ativamente com os outros com vista à obtenção de resultados comuns, assegurando simultaneamente a manutenção de um ambiente seguro, inclusivo e motivador.
- Desenvolver as capacidades físicas fundamentais, nomeadamente a resistência, a força, a velocidade e a flexibilidade, como suporte ao desempenho motor global.
- Realizar a avaliação crítica e reflexiva do desempenho em atividades físicas, com base em princípios técnicos, éticos e organizacionais.
- Compreender os processos de adaptação do organismo à prática de exercício físico, tendo em conta as componentes morfológicas, funcionais e psicológicas.
- Adotar comportamentos que promovam a higiene e a segurança pessoal, bem como a conservação e utilização responsável dos recursos materiais no contexto das aulas.

3.1.1.2 Planeamento

Silva Júnior e Brandl (2020) enfatizam a importância do planeamento das aulas na prática pedagógica da disciplina de EF. Segundo os autores, o plano de ensino deve estar fundamentado no perfil dos alunos e nas conceções presentes no projeto pedagógico da escola, permitindo, no entanto, adaptações ao longo do período letivo para responder às necessidades emergentes da escola e dos estudantes. Nesta linha, Bossle (2007) também contribui para a discussão sobre o planeamento no Ensino da EF, realçando a sua relevância no contexto educativo e sublinhando a necessidade de uma abordagem crítica e reflexiva por parte do professor.

O planeamento inicial das aulas dirigidas às turmas do 5º ano foi da responsabilidade do professor responsável pela turma, Francisco Paula. Após uma fase prévia de observação, as estagiárias tiveram a oportunidade de elaborar os seus próprios planos de aula. Este período de observação revelou-se fundamental para analisar o funcionamento das turmas, identificar as características dos alunos e compreender os seus comportamentos, permitindo uma intervenção pedagógica mais ajustada e eficaz.

No sentido de contextualizar a abordagem metodológica adotada, o professor responsável pela turma partilhou que ambas as turmas apresentavam uma acentuada diversidade cultural e étnica, bem como desafios ao nível da concentração e do

comportamento. Desde o início do ano letivo, tem sido necessário gerir situações de desmotivação e resistência à participação por parte de alguns alunos. Assim, recomendou que fossem planeadas aulas com uma forte componente prática, dinâmica e variada, evitando manter os alunos por longos períodos na mesma tarefa. Destacou ainda que, dadas as características das turmas, a metodologia baseada em circuitos ou estações tem sido particularmente eficaz, uma vez que favorece a atividade contínua, minimiza os tempos mortos e reduz as oportunidades para distrações e comportamentos inadequados.

A turma do 5^oA, composta por 20 alunos, revelou-se relativamente homogénea, quer do ponto de vista comportamental, quer ao nível do desenvolvimento motor. Já a turma do 5^oB, com 24 alunos, apresentou uma maior heterogeneidade, sobretudo devido à diversidade cultural e à presença de alunos oriundos de diferentes contextos étnicos, o que exigiu uma gestão mais sensível das dinâmicas de grupo e um acompanhamento mais individualizado.

No início de cada aula, o professor Francisco Paula reforçava junto dos alunos a importância da colaboração e do comportamento adequado durante as sessões orientadas pela professora estagiária. Esta intervenção inicial mostrou-se determinante para o bom decorrer das atividades. Durante a prática pedagógica, verificou-se que a introdução de novas tarefas, o aumento do tempo de execução das atividades e a limitação das transições entre exercícios contribuíram significativamente para manter o interesse, o envolvimento e a disciplina dos alunos. A participação ativa, a motivação e o empenho demonstrados pela maioria dos alunos constituíram indicadores claros da eficácia das estratégias metodológicas implementadas.

3.1.1.3 Ensino / Aprendizagem

O processo de ensino-aprendizagem representa o alicerce central de toda a prática pedagógica, sendo concebido como uma construção contínua que emerge da interação entre professor, aluno e conteúdo. Esta dinâmica requer uma atuação intencional e refletida por parte do docente, que deve ajustar os seus métodos, estratégias e recursos didáticos às particularidades e necessidades da turma (Darling-Hammond et al., 2019).

Segundo Zuanon (2006), o ensino-aprendizagem ultrapassa a mera transmissão de conhecimentos, assumindo uma dimensão interativa e colaborativa. O autor sublinha que o saber se constrói por meio das interações entre professor e aluno, entre o aluno e o conteúdo, bem como entre os próprios alunos, sendo estas relações fundamentais para fomentar aprendizagens significativas, sustentadas pelo diálogo, pela partilha de experiências e pela

participação ativa dos estudantes. Desta forma, o planeamento das atividades letivas revela-se crucial para criar condições pedagógicas propícias a estas interações, assegurando que a prática educativa esteja alinhada com a realidade da turma, com os objetivos curriculares definidos e com as especificidades do contexto escolar.

O processo de ensino-aprendizagem é caracterizado por um percurso contínuo, dividido em três fases essenciais: a planificação, que antecede a prática letiva; a implementação, que corresponde ao momento da ação pedagógica propriamente dita; e a avaliação, que permite aferir os resultados e reajustar práticas. Este percurso baseia-se na definição prévia de objetivos educativos, visando não só a apropriação dos conteúdos curriculares, mas também o desenvolvimento global do aluno enquanto sujeito ativo da aprendizagem. Para tal, torna-se imprescindível uma planificação cuidada e estruturada, que contemple a mobilização de recursos, a organização de meios e condições adequadas à aprendizagem e a definição de estratégias sequenciais orientadas para o sucesso escolar (Quina, 2009). No desenvolvimento deste processo, foi necessário considerar as características específicas da turma e o contexto em que a prática teve lugar, dado que o conteúdo selecionado dizia respeito à introdução do Voleibol. A principal preocupação durante as aulas foi assegurar a participação ativa de todos os alunos nas tarefas propostas, minimizando comportamentos inadequados por meio de estratégias pedagógicas ajustadas, como a utilização de circuitos ou estações. Desde a fase de observação, verificou-se que os alunos necessitavam de atenção constante e valorizavam a validação por parte do professor. Por este motivo, foram privilegiados estilos de ensino mais diretivos, nomeadamente o estilo de comando, que permitiu uma gestão eficaz do tempo e da organização da aula, bem como o recurso ao feedback positivo, essencial para reforçar comportamentos desejáveis e estimular a motivação dos alunos.

Durante a explicação e demonstração das tarefas, optei por adotar uma comunicação clara, objetiva e sucinta, de forma a evitar tempos mortos que pudessem gerar distrações. Uma estratégia particularmente eficiente foi envolver alunos com comportamentos mais desafiantes nas demonstrações, atribuindo-lhes responsabilidades, o que contribuiu para a criação de um ambiente mais positivo e colaborativo. No geral, as turmas responderam de forma positiva às propostas apresentadas, demonstrando interesse na realização dos exercícios e aceitando de forma construtiva os feedbacks recebidos. Com o objetivo de estimular a participação e a autorreflexão, os objetivos da aula foram explicitados no início, reiterados ao longo das atividades e revistos no final, recorrendo a questionamento frequente.

A participação dos alunos foi ativa, revelando envolvimento e interesse nas atividades propostas.

3.1.1.4 Avaliação

O processo avaliativo segue um conjunto de critérios previamente definidos pelo Conselho Pedagógico para cada ano de escolaridade, alinhando-se com as orientações do Currículo Nacional, no caso do 2º ciclo. A operacionalização desses critérios é responsabilidade do conselho de turma, no âmbito do Projeto Curricular de Turma, e a divulgação dos mesmos é feita pelo órgão de gestão do agrupamento através do portal institucional. Dentro desse enquadramento, a avaliação da disciplina de EF foi realizada em conformidade com os critérios estabelecidos, sendo conduzida de forma contínua ao longo do ano letivo pela professora titular da turma.

Segundo Afonso (2015), ao longo do ano letivo, são realizados diferentes tipos de avaliação. A responsabilidade de aplicar estes procedimentos cabe, essencialmente, ao professor, sendo o processo dividido em três etapas distintas: avaliação inicial (de diagnóstico), avaliação intermédia (formativa) e avaliação final (sumativa). Estes momentos assumem um papel crucial na trajetória educativa dos alunos, permitindo ao professor acompanhar o desenvolvimento das aprendizagens, fornecer feedback contínuo e avaliar o rendimento. Assim, a avaliação torna-se num processo cíclico e contínuo de apoio pedagógico, tendo como referência as aquisições e o desempenho dos alunos (Costa, 2017). Além da avaliação formal, os alunos participaram de maneira ativa no processo avaliativo por meio de momentos de autoavaliação e heteroavaliação, promovendo uma abordagem mais formativa, reflexiva e centrada no próprio aluno.

A Avaliação Diagnóstica (AD), conforme estipulado no Despacho Normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril, tem como principal finalidade recolher informações relevantes que orientem a estruturação e condução do ensino. Esta etapa é fundamental em cada Unidade Didática (UD), pois contribui para a elaboração dos planos de aula (PA) e para a escolha de estratégias pedagógicas adequadas ao nível e características dos alunos. Permite ao professor compreender melhor o ponto de partida dos alunos, ajustando a prática letiva às suas necessidades específicas.

A Avaliação Formativa (AF), por sua vez, centra-se na comunicação de feedbacks regulares, sendo desenvolvida de forma contínua e sistemática. Este tipo de avaliação

desempenha um papel determinante na regulação do ensino e na progressão da aprendizagem, permitindo ao professor adaptar as suas metodologias e ao aluno melhorar o seu desempenho ao longo do tempo (Fernandes, 2019).

Por fim, a Avaliação Sumativa (AS) traduz-se numa apreciação final e global das competências demonstradas pelos alunos, com base na observação direta, no final de cada UD. Segundo Lopes (2014), trata-se de uma avaliação pontual, normalmente realizada no encerramento de uma UD. No contexto das turmas do 5º ano, a aplicação destas três fases de avaliação foi da responsabilidade exclusiva do professor titular de turma, que acompanhou e avaliou o percurso dos alunos ao longo do ano letivo.

3.1.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A minha intervenção envolveu diretamente a turma do Ensino Secundário (10ºD) e a turma mista (12ºE) na ESNA. Além dessas duas turmas, também participei no DE, na modalidade de Ginástica, e na realização de diversas atividades, tanto pelo núcleo de estágio (NE) quanto pelo GEF.

O processo descrito abrangeu o planeamento do ano letivo, que incluiu a elaboração das UDs, a preparação e implementação dos PA (com a lecionação conforme os planos desenvolvidos, registo de presenças, explicação do procedimento da aula, instrução dos exercícios, adaptação dos planos conforme necessário, e uma breve reflexão no final de cada aula). Também participei ativamente observando as aulas lecionadas pela minha colega de estágio, Sandra Vicente, além de contribuir para o DE, observando as aulas, apoiando a professora responsável pela modalidade e acompanhando as concentrações locais e distritais. Por fim, estive envolvida na conceção, preparação e realização de atividades para a comunidade escolar.

Quanto à turma do 12ºE, a lecionação das aulas foi alternada com as minhas colegas de estágio, conforme o ciclo de trabalho definido, e lecionei um total de 25 aulas das 97 aulas do ano letivo. Esta turma era composta por 19 alunos, sendo 12 do sexo feminino e 7 do sexo masculino. Em relação à turma do 10ºD, que acompanhei de forma contínua ao longo de todo o ano letivo, sempre com o apoio da OC, era constituída por 25 alunos, dos quais 12 eram do sexo feminino e 13 do sexo masculino.

3.1.2.1 Princípios Base

As AEEF são um conjunto de diretrizes pedagógicas formuladas com o objetivo de orientar o desenvolvimento das competências previstas no PASEO (Despacho n.º 6478/2017,

de 26 de julho). Essas orientações curriculares são fundamentais para apoiar os professores na organização e implementação do Ensino de EF, focando-se nas habilidades e conhecimentos que os alunos devem adquirir até a conclusão do Ensino Básico e Secundário. Esses documentos são essenciais para garantir uma EF de qualidade, alinhada com os objetivos educacionais do currículo nacional. Além disso, as AEEF visam promover uma prática educativa que desenvolva competências físicas, cognitivas, afetivas e sociais nos alunos, estimulando a adoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

3.1.2.2 Planeamento

Miville, Viau-Guay e Hamel (2022), sublinham que o planeamento escolar desempenha um papel essencial no processo educativo, permitindo aos professores estabelecer metas claras, analisar o desempenho dos alunos, sugerir soluções e acompanhar a execução das propostas, contribuindo para a melhoria do rendimento escolar. O planeamento é, assim, entendido como uma ferramenta vital para o desenvolvimento de práticas pedagógicas mais eficazes e para o alinhamento das atividades com os objetivos educacionais.

Por sua vez, Trinkūnienė e Kardelienė (2018) identificaram algumas lacunas na compreensão e aplicação do planeamento pedagógico. Os autores apontam obstáculos significativos à sua eficaz implementação, como a falta de espaços adequados para a prática das aulas e a elevada carga horária dos professores, fatores esses que comprometem a qualidade do ensino. Estas dificuldades reforçam a necessidade de uma reflexão crítica sobre as condições estruturais e organizacionais das escolas, a fim de garantir que o planeamento se traduza efetivamente em aprendizagens significativas.

Ambos os estudos (Miville et al., 2022; Trinkūnienė & Kardelienė, 2018) evidenciam a importância do planeamento como uma prática estratégica no Ensino da EF, destacando a necessidade de condições adequadas e de uma visão clara dos objetivos pedagógicos para que se possam ultrapassar os constrangimentos existentes e melhorar a qualidade do ensino.

Durante a preparação do ano letivo 2024/2025, foi acordado entre a OC e as professoras estagiárias que cada uma assumiria a responsabilidade por uma turma, com exceção da turma de 12^o ano, que seria gerida de forma rotativa entre as três. Relativamente à turma pela qual fui responsável, elaborei o respetivo Planeamento Anual da Turma (PAT) (anexo 5). No caso da turma do 12^o ano, partilhada com as minhas colegas estagiárias, Sandra Vicente e Beatriz Moura, o planeamento foi desenvolvido em conjunto.

Ao longo do ano letivo, os alunos contactaram com diversas modalidades, como voleibol, basquetebol, atletismo, dança, atletismo, badminton e orientação. Apesar de algumas terem sido objeto de avaliação em determinados períodos, continuaram a ser lecionadas ao longo de todo o ano, em conformidade com o modelo de ensino por etapas anteriormente referido. Para além das UD's, foram também realizados momentos de avaliação da Aptidão Física, recorrendo-se à bateria de testes do FITescola®, bem como à aplicação de dois testes teóricos.

Todo o processo de ensino-aprendizagem foi planeado e executado em alinhamento com o Projeto Educativo do Agrupamento, tendo em consideração as UD's previstas, o número de aulas por período, os recursos materiais disponíveis, as condições dos espaços e a sua rotatividade. É importante referir que, ao longo do ano, surgiram imprevistos que exigiram reajustes ao planeamento inicial, como alterações de espaço ou condições meteorológicas adversas. Esta gestão revelou-se desafiante, devido à limitação e especificidade dos espaços disponíveis. No AENACB, o modelo de ensino por etapas proporcionou um contacto contínuo com cada modalidade ao longo do ano letivo, o que considero uma mais-valia. Contudo, este modelo poderá também gerar alguma confusão entre os alunos, sobretudo ao nível da terminologia específica de cada modalidade, o que pode dificultar a consolidação das aprendizagens.

No início do ano letivo, senti um nervosismo natural, decorrente do desafio de ser nova na escola e da preocupação em conquistar o respeito dos alunos. Os primeiros tempos revelaram-se mais exigentes, exigindo capacidade de adaptação e criatividade na construção das aulas e na seleção dos exercícios. Contudo, com o tempo, essa tarefa tornou-se progressivamente mais fluida e natural. Neste ciclo de ensino, importa referir que o principal objetivo das UD's foi proporcionar aos alunos uma aprendizagem de nível introdutório em cada modalidade.

3.1.2.3 Ensino / Aprendizagem

Após a fase de planeamento, iniciou-se o processo de ensino-aprendizagem, no qual tive oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado em Ensino da Educação Física. Esta intervenção foi marcada por um elevado sentido de autonomia e responsabilidade, proporcionando um contacto direto e contínuo com a realidade escolar, o que constituiu uma experiência profundamente enriquecedora e desafiante. Durante as primeiras semanas, foquei a minha atenção em três aspetos fundamentais: a comunicação, o estilo de liderança e o fornecimento de feedback. Este período inicial revelou-se crucial para conhecer os alunos, compreender as dinâmicas de grupo e adaptar as estratégias pedagógicas

às suas necessidades específicas. A organização e o funcionamento das aulas decorreram, de forma geral, de maneira fluída e estruturada. As aulas seguiam uma sequência consistente: registo de presenças, introdução aos conteúdos do dia, seguida de aquecimento geral e específico. Na fase principal da aula, eram propostos um ou dois exercícios técnicos, culminando com situações de jogo. Finalizava-se com um retorno à calma, através de alongamentos e breves momentos de reflexão ou discussão sobre os conteúdos abordados. Os alunos dispensados da prática eram integrados em tarefas de apoio logístico e organização do material, assegurando a sua participação no contexto da aula.

Inicialmente, enfrentei algumas dificuldades ao nível da comunicação e da postura, uma vez que o nervosismo afetava, por vezes, a clareza das instruções. No entanto, com o decorrer do tempo e através da experiência e da observação, fui desenvolvendo estratégias para ultrapassar estas limitações, tornando-me progressivamente mais confiante e eficaz na condução das aulas.

Relativamente ao feedback, surgiram inicialmente dúvidas quanto ao momento e à forma mais adequada para o fornecer. Com o apoio da OC, fui progressivamente aprimorando a minha abordagem pedagógica, procurando adequar o tipo de feedback, individual, coletivo ou geral, às especificidades de cada situação. Hoje reconheço o papel central que o feedback desempenha no processo de ensino-aprendizagem, não apenas ao nível da correção técnica, mas também como um fator motivacional fundamental para os alunos. Adicionalmente, procurei planear aulas dinâmicas e adaptadas ao nível dos alunos, ajustando os exercícios sempre que necessário, de modo a promover a participação ativa e o progresso de todos. A atenção ao meu posicionamento em aula foi uma preocupação constante, circular pelo espaço permitia-me observar, intervir e motivar os alunos de forma mais eficaz, mantendo uma presença ativa e pedagógica.

3.1.2.4 Avaliação

No AENACB, o ano letivo encontra-se estruturado em três períodos, adotando-se um modelo de organização por etapas. Este modelo permite que as modalidades, mesmo após terem sido avaliadas, possam ser retomadas ao longo do ano letivo, promovendo um contacto contínuo e mais aprofundado com os conteúdos. A avaliação na disciplina de EF assenta em três momentos essenciais: AD, AF e AS. A AD é realizada nas primeiras aulas de cada modalidade, com o objetivo de identificar os níveis de desempenho dos alunos, individual e coletivamente, orientando o planeamento da respetiva UD. Apesar da utilização de grelhas com critérios previamente definidos, enfrentei algumas dificuldades na observação de todos

os alunos e na gestão do tempo, tendo em conta que esta foi a minha primeira experiência neste contexto. O acompanhamento da OC revelou-se determinante para a adequação dos instrumentos de avaliação e para assegurar uma atribuição justa das classificações.

A AF decorreu de forma contínua ao longo das aulas, permitindo acompanhar o progresso dos alunos e reajustar as estratégias de ensino sempre que necessário. Já a AS foi realizada no final do 1º e 2º períodos. No 3º período, a classificação resultou da média das duas avaliações anteriores, permitindo aferir os resultados alcançados face aos objetivos definidos no início do processo, bem como avaliar a eficácia do processo de ensino-aprendizagem.

No AENACB, a avaliação dos alunos assenta em três domínios principais (anexo 8):

- Psicomotor (70%), subdividido em UDs (60%) e testes do FITescola®, (10%);
- Cognitivo (10%);
- Sócio-afetivo (20%).

Nos casos em que os alunos estavam dispensados da prática física por motivos de saúde devidamente comprovados, a componente prática era substituída pela realização de um trabalho teórico relacionado com as modalidades lecionadas durante o período. Por fim, os critérios de avaliação utilizados foram definidos com base nas AEEF, respeitando o ano de escolaridade e o nível de desenvolvimento dos alunos.

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

Neste ponto, abordarei todos os momentos de participação relacionados com o DE, bem como as atividades desenvolvidas no âmbito do estágio. A participação nestas iniciativas constituiu uma oportunidade valiosa para complementar a prática letiva, promovendo o envolvimento ativo dos alunos em contextos competitivos e formativos fora do contexto de sala de aula. Para além do acompanhamento das equipas e da dinamização de eventos desportivos, foram também realizadas outras atividades que enriqueceram a minha experiência profissional e contribuíram para o desenvolvimento de competências pedagógicas, organizacionais e relacionais. A descrição que se segue pretende evidenciar o contributo destas vivências para o meu percurso enquanto professora estagiária de EF.

3.2.1 Desporto Escolar

O DE assume um papel fundamental no contexto educativo, ao proporcionar aos alunos a oportunidade de praticar diversas modalidades desportivas sem encargos financeiros, promovendo a inclusão, o desenvolvimento motor e a aquisição de hábitos de vida saudável. No âmbito do estágio pedagógico, acompanhei, ao longo do ano letivo, a modalidade de Ginástica, atribuída mediante opção entre Ginástica e Badminton. Apesar de já estar familiarizada com esta modalidade, fruto da experiência anterior na Albigym e da minha vivência na área da Dança, esta foi a minha primeira experiência enquanto interveniente direta no processo de ensino.

Os treinos decorreram semanalmente, às quartas-feiras, entre as 17h00 e as 18h30, na Escola Cidade de Castelo Branco. O planeamento das sessões de treino foi da minha responsabilidade e da minha colega estagiária Sandra Vicente, sempre com a supervisão da OC. Já a organização logística das deslocações para as competições/encontros ficou a cargo da professora titular da modalidade. A minha intervenção centrou-se no apoio à condução das sessões e na criação do esquema a apresentar na competição do Paul. Ao longo do ano letivo, realizámos diversas deslocações para encontros competitivos.

- *Apresentação de Ginástica e Dança* – No dia 17 de dezembro, realizou-se, na Escola Cidade de Castelo Branco, uma apresentação de Ginástica e Dança inserida no DE. Esta contou com a atuação de três grupos: uma coreografia de dança, um esquema de Ginástica e um trio. A coreografia de dança teve como base o trabalho desenvolvido por mim no âmbito do DE.
- *Concentração de Ginástica* – No dia 15 de janeiro, realizou-se, nas instalações da Albigym, uma Concentração de Ginástica integrada no plano de atividades do DE. Cada estagiária foi designada para a coordenação de um ponto de atividade específico. No meu caso, fiquei responsável pelo ponto dedicado à Dança, enquanto a estagiária Sandra assumiu a coordenação do ponto relativo à Força. Além disso, conduzi o aquecimento geral dirigido a todos os participantes e, no encerramento da atividade, orientei a apresentação da coreografia que havia sido lecionada ao longo da manhã. A iniciativa contou com a participação de aproximadamente 250 alunos provenientes de diferentes estabelecimentos de ensino do Concelho. A receção dos participantes teve início pelas 8h30, embora a maioria das escolas tenha chegado por volta das 10h00. O evento decorreu até cerca das 13h00.

- *Torneio de Badminton* – No dia 16 de janeiro, teve lugar, na Escola Faria Vasconcelos, o primeiro torneio de Infantis de Badminton. Estivemos encarregues da organização técnica, sendo que fiquei responsável pelo registo dos resultados em Excel e pela impressão dos boletins de jogo, com o apoio da estagiária Sandra, que também recolhia os boletins após os jogos. A estagiária Beatriz ficou responsável pelos anúncios ao microfone dos jogos seguintes. A montagem começou pelas 8h30, e o torneio teve início pelas 10h00. Após a pausa para almoço às 13h00, os jogos foram retomados às 14h00 e terminaram por volta das 16h00. Estiveram presentes várias escolas do Concelho de Castelo Branco.
- *Apresentação no Cine-Teatro Avenida* – No dia 2 de fevereiro de 2025, teve lugar, no Cine-Teatro Avenida, a cerimónia de entrega dos prémios de mérito do AENACB. Os alunos de Ginástica do DE foram convidados a participar, apresentando uma coreografia da minha autoria.
- *Competição na Escola Cidade Castelo Branco* – No dia 3 de junho de 2025, teve lugar, nas instalações da Escola Cidade de Castelo Branco, o Encontro Distrital de Desportos Gímnicos. Esta competição contou com a participação de diversas escolas, entre as quais: o AENACB – Escola Cidade de Castelo Branco (grupo de Desporto Escolar em contexto de estágio), a Escola Básica n.º 2 do Paul, a Escola Básica A Lã e a Neve, o Agrupamento de Escolas do Fundão e a Escola Básica Pêro da Covilhã. No decurso do evento, desempenhei a função de speaker, enquanto a minha colega Sandra Vicente ficou responsável pela reprodução musical, assegurando a seleção e reprodução das músicas durante as apresentações. O AENACB esteve representado pelos grupos de Ginástica dos 1º/2º e 3º ciclos. No que respeita aos resultados obtidos, é de salientar, com particular satisfação, a conquista dos três primeiros lugares na prova de trampolins, bem como o terceiro lugar alcançado pelos alunos do 1º Ciclo, com uma coreografia inspirada no tema “Piratas das Caraíbas”.
- *Atividade Fim de Ano - Desporto Escolar – Ginástica* - No passado dia 11 de junho de 2025, realizou-se nas instalações da Escola Cidade de Castelo Branco a atividade de encerramento do ano letivo. Esta iniciativa contou com a participação das turmas de DE dos 1º e 2º ciclos, tendo sido apresentadas diversas demonstrações dirigidas à comunidade educativa. A nossa apresentação destacou-se pela participação dos alunos do 1º ciclo, que encenaram uma coreografia inspirada no tema “Piratas das Caraíbas”.

A participação no DE revelou-se extremamente enriquecedora. A dinâmica mais restrita, em termos de número de alunos, possibilitou uma comunicação mais eficaz e a implementação de estratégias pedagógicas diferenciadas, que posteriormente se mostraram úteis no contexto das aulas regulares. O elevado interesse e empenho demonstrados pelos alunos foram fatores determinantes para o sucesso das sessões e para a qualidade desta experiência enquanto professora estagiária.

3.2.2 Intervenção na Escola

Ao longo de todo o ano letivo, o NE apoiou e participou em todas as atividades planeadas pelo GEF. Desde a organização do Corta-Mato Escolar e dos Megs, até aos torneios de final de período e às atividades promovidas pelo próprio NE, o envolvimento foi constante e significativo.

- *Dia Europeu sem Carro* – No dia 20 de setembro, celebrou-se na cidade de Castelo Branco o "*Dia Europeu sem Carro*". Esta atividade decorreu por convite da Câmara Municipal de Castelo Branco, que desafiou todos os agrupamentos de escolas a participar com uma iniciativa. A nossa proposta consistiu numa caminhada até à escola, com a participação da turma E do 12º ano, entre outras turmas da nossa escola, tendo como ponto de partida as "Docas".
- *Dia Europeu do Desporto na Escola* – A ESNA, através do GEF, aderiu a esta iniciativa, dinamizando um conjunto de atividades com o objetivo de estimular os alunos a serem mais ativos. Aproveitámos igualmente para fazer a apresentação das modalidades existentes no DE da escola.
- *Corta-Mato Escolar* – No dia 6 de dezembro, realizou-se o Corta-Mato Escolar do AENACB, com a participação de várias escolas do agrupamento. Reunimo-nos com os alunos participantes pelas 8h30 no pavilhão da ESNA, onde foram entregues os dorsais. De seguida, professores e estagiárias acompanharam os alunos numa pequena caminhada até ao local da prova, na Escola Básica c/ JI Cidade de Castelo Branco. À chegada, foram atribuídas tarefas específicas. A minha função consistiu em organizar os grupos seguintes a correr e encaminhar os alunos que concluíam a prova até à zona de alimentação.
- *Torneio de Voleibol de Natal* – No dia 17 de dezembro, decorreu o Torneio de Voleibol de Natal na ESNA, envolvendo diversas turmas do 3º ciclo e do Ensino Secundário. O ponto

de encontro com os participantes foi pelas 8h30 no pavilhão da escola. Os jogos realizaram-se em três campos: os femininos no campo interior e os masculinos nos exteriores. As nossas tarefas incluíram a chamada das equipas e dos participantes, bem como apoio às equipas de arbitragem.

- Megas – Nos dias 3 e 4 de fevereiro de 2025, teve lugar na Escola Faria de Vasconcelos o apuramento para os Megas Distritais, com a divisão dos dias por escalões etários. As atividades decorreram entre as 8h30 e as 13h20, incluindo montagem e desmontagem de material. Fiquei destacada, juntamente com dois professores e a colega Sandra Vicente, na prova de salto em altura (Mega Voo). Quando não tínhamos atletas em prova, prestávamos apoio nas restantes atividades.
- Rastreio de Saúde - No dia 14 de fevereiro, realizou-se um rastreio de saúde nas instalações do AENACB, mais concretamente na Biblioteca Egas Moniz. A atividade foi organizada pela OC em colaboração com as estagiárias sob sua supervisão. A iniciativa contou com o apoio do Grupo Farmácia Tanara, de Castelo Branco, que realizou avaliações como testes de glicemia, medição da pressão arterial, análise postural e observação do couro cabeludo. A ação envolveu a participação de cerca de 11 turmas, abrangendo aproximadamente 250 alunos, além de alguns professores. O rastreio decorreu entre as 9h00 e as 13h20.
- Palestra “Alimentação – Uma Relação de Amor Ódio” – No dia 12 de março de 2025, decorreu no ginásio da ESNA uma palestra subordinada ao tema "Alimentação – Uma Relação de Amor Ódio", organizada pela colega Sandra Vicente. A oradora convidada foi a Dr.^a Susete Simões, médica de família da ULS de Castelo Branco. Esta atividade, inserida na comemoração do Dia Mundial da Obesidade, teve como objetivo sensibilizar os alunos para os distúrbios alimentares. A palestra decorreu entre as 9h20 e as 11h15. Fui responsável pelo registo fotográfico da atividade.
- Visita de Estudo – Olimpíadas Rayanas – No dia 3 de abril de 2025, realizaram-se as *Olimpíadas Rayanas*, em Valência de Alcántara (Espanha). O ponto de encontro foi à entrada da ESNA pelas 6h00. Esta visita de estudo contou com a participação de alunos selecionados com base no seu desempenho físico em várias modalidades. As provas incluíram: Pintvolley, velocidade, padel, futsal, saltos, estafetas, entre outras. Os nossos alunos alcançaram várias medalhas, destacando-se pelo seu desempenho.

- Dia Mundial da Dança – No dia 29 de abril, comemorou-se na ESNA o Dia Internacional da Dança. Esta, consistiu numa mega-aula de dança, para todos os alunos que estavam nas aulas de educação física das 9h às 12.30h. A atividade foi organizada por mim.
- Workshop de Suporte Básico de Vida - No dia 9 de maio, comemorou-se na ESNA o Dia Mundial do Bombeiro. Esta, consistiu num workshop de suporte básico de vida, esta atividade foi organizada pela colega de estágio, Beatriz Moura.
- Ciclo de Debates – Educação Física AENA - No âmbito do “Ciclo de Debates – Educação Física AENA”, teve lugar, no passado dia 21 de maio, pelas 15h00, na Biblioteca Egas Moniz, uma palestra envolvente e interativa dedicada ao tema “Atividade ao Ar Livre – Geocaching”. A sessão foi conduzida pelo Professor Miguel Ângelo Lopes e destinou-se aos professores do AENACB. Esta iniciativa começou com uma componente teórica, cujo propósito principal foi fomentar a partilha de experiências e promover um debate enriquecedor em torno de práticas pedagógicas, com enfoque particular nas atividades ao ar livre, contribuindo assim para a melhoria contínua do processo de ensino-aprendizagem. Posteriormente, a atividade prosseguiu no espaço exterior da ESNA, onde os participantes puderam aplicar os conhecimentos adquiridos através da procura de 10 caches previamente escondidas, experienciando na prática os princípios do Geocaching.
- Torneio Inter Turmas de Futsal Masculino e Feminino - No dia 4 de junho teve lugar, na ESNA, o Torneio Inter turmas de Futsal. Eu e a minha colega Sandra Vicente ficámos responsáveis pela elaboração das declarações de justificação de faltas para todos os alunos participantes no evento.
- MiniOlimpíadas 4º Ano - As MiniOlimpíadas destinadas aos alunos do 4.º ano de escolaridade do AENA constituem uma atividade inserida no Plano Anual de Atividades (PAA) do Grupo de EF e do DE do referido AENA. Esta iniciativa teve lugar no dia 12 de junho de 2025, nas instalações da Escola Faria de Vasconcelos, em Castelo Branco, e contou com a participação de 173 crianças provenientes de várias escolas pertencentes ao AENA. A organização do evento contemplou a divisão das crianças por turmas, sendo cada grupo acompanhado pelo respetivo professor titular ao longo das diferentes atividades. A estrutura do evento integrou sete estações, compostas por diversos jogos e desafios, com a particularidade de os participantes rodarem entre estações mediante sinal sonoro.

A participação nas diversas atividades promovidas pelo GEF e pelo NE foi, sem dúvida, uma componente essencial da minha formação ao longo do ano letivo. Estas experiências permitiram-me desenvolver competências de organização, liderança, trabalho em equipa e gestão de eventos, num contexto real e dinâmico.

Cada atividade foi uma oportunidade para aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do Mestrado, bem como para aprender com os colegas, professores e, principalmente, com os próprios alunos. A diversidade de eventos em que estive envolvida contribuiu para um contacto mais próximo com a comunidade escolar e para uma visão mais abrangente da intervenção educativa em EF. A possibilidade de colaborar na planificação e implementação destas iniciativas reforçou a minha capacidade de iniciativa e adaptabilidade.

Em suma, todas estas vivências foram profundamente enriquecedoras, permitindo-me crescer a nível pessoal e profissional, e contribuindo de forma significativa para a construção de uma prática docente mais consciente, crítica e reflexiva.

3.2.3 Direção de Turma

O Diretor de Turma (DT) assume um papel fundamental na promoção do sucesso educativo e no acompanhamento global do percurso escolar dos alunos. Entre as suas principais responsabilidades destacam-se o acompanhamento sistemático do desempenho académico, a identificação de dificuldades individuais, a articulação entre os diferentes professores da turma, o contacto regular com os Encarregados de Educação e a organização de atividades que promovam o desenvolvimento pessoal e social dos alunos. Acresce ainda a sua responsabilidade na gestão da documentação administrativa da turma, na mediação de eventuais conflitos e na dinamização de projetos educativos orientados para o crescimento integral dos discentes. O DT participa ativamente nas reuniões de conselho de turma, contribuindo com informação relevante acerca do comportamento e do aproveitamento dos alunos, apoiando, assim, decisões pedagógicas fundamentadas. Através da análise e monitorização do desempenho global da turma, o DT estabelece uma ponte eficaz entre os diferentes agentes envolvidos no processo educativo.

Apesar de não existir uma disciplina específica dedicada à Direção de Turma, vários assuntos inerentes a esta função foram abordados no decorrer das aulas de EF, sempre que se considerou pertinente. Nestes momentos, procedeu-se à entrega e recolha de

documentação, como justificações de faltas, autorizações ou fichas individuais, bem como ao tratamento de outros assuntos de natureza burocrática.

Durante os períodos destinados à função de Direção de Turma, foi realizada, numa fase inicial, a caracterização da turma, tendo em consideração aspetos como a área de residência, a data de nascimento, o escalão de apoio social, a escola de origem e eventuais situações particulares. Esta análise permitiu um conhecimento mais aprofundado da realidade dos alunos e facilitou o contacto com os respetivos Encarregados de Educação. Foi também comunicado que um dos alunos, com NEE, frequentava exclusivamente a disciplina de EF. Este aluno revelou sempre uma postura participativa, empenhada e bem integrada no grupo- turma.

Particpei em todas as reuniões destinadas à Direção de Turma, incluindo os encontros com Encarregados de Educação, e estive igualmente envolvido em diversas atividades desenvolvidas no âmbito desta função com a turma do 12ºE, nomeadamente:

- “Mês do Animal” – No mês de outubro celebrou-se na ESNA o “Mês do Animal”. Esta atividade foi organizada pela escola e aberta à participação de toda a comunidade escolar. No dia 29 de outubro, com a turma do 12ºE, participámos na contribuição de alimentos para os animais.
- Cabaz de Natal – Em dezembro realizou-se uma campanha de angariação de alimentos para o “Cabaz de Natal”. No dia 3 de dezembro, novamente com a turma do 12ºE, participámos entregando alimentos na caixa de recolha da escola.
- II Projeto Leaders Gang – Mentas Empreendedoras – No dia 21 de janeiro acompanhámos a turma do 12ºE nesta atividade integrada na disciplina de Português. O evento decorreu na ESNA entre as 11h30 e as 13h20.
- Workshop “Do Livro à Música” – No dia 27 de janeiro acompanhámos a turma do 12ºE a um workshop inserido no projeto Som da Palavra. A atividade decorreu entre as 11h30 e as 13h20 e contou com a participação ativa de quatro alunos da turma que declamaram um poema.

- Visita de Estudo – Convento de Mafra e Teatro “Memorial do Convento” – No dia 21 de março de 2025, realizou-se uma visita de estudo à vila de Mafra. O ponto de encontro foi marcado para as 6h45, em frente à ESNA, onde teve lugar a organização dos alunos pelos respetivos autocarros. Acompanhámos a Professora Celina Caldeira e a sua turma do 12º ano nesta atividade. Chegámos a Mafra, por volta das 10h30, eu e a colega Sandra Vicente ficámos responsáveis por acompanhar a turma do 12ºC durante a visita ao Convento de Mafra, conduzida por uma guia que apresentou os aspetos históricos mais relevantes deste monumento nacional. Durante o percurso, os alunos participaram também num concurso de fotografia dinamizado pela docente de Português. Pelas 12h, deslocámo-nos ao restaurante para o almoço e, às 14h, prosseguimos com o programa previsto, assistindo à peça de teatro *Memorial do Convento*. A sessão terminou cerca das 17h, momento em que realizámos a contagem dos alunos antes de iniciarmos o regresso a Castelo Branco, onde chegámos por volta das 20h. Esta visita revelou-se uma experiência culturalmente enriquecedora, decorrendo de forma organizada e com grande envolvimento por parte dos participantes.
- Visita de Estudo à Futurália - Acompanhamento da turma numa visita de estudo à Futurália, em Lisboa, com o intuito de proporcionar aos alunos contacto com ofertas formativas e profissionais, facilitando o processo de tomada de decisão relativamente ao prosseguimento de estudos ou inserção no mercado de trabalho.

A experiência vivenciada durante este estágio, no exercício da função de DT, revelou-se de elevado valor formativo, permitindo uma compreensão mais abrangente e integrada do processo educativo. A interação próxima com os alunos, o acompanhamento atento do seu percurso académico e pessoal, bem como a articulação contínua com Encarregados de Educação, professores e restantes elementos da comunidade escolar, contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento profissional. O desempenho de responsabilidades associadas à gestão administrativa, organização e mediação reforçou a perceção da relevância do papel do DT na promoção de um ambiente escolar equilibrado e propício ao sucesso dos alunos.

As diversas atividades em que participei no âmbito da Direção de Turma, tais como campanhas solidárias e projetos de carácter pedagógico, permitiram consolidar a minha visão da escola enquanto espaço educativo que se dedica não só à aquisição de conhecimentos académicos, mas também à formação de valores cívicos, éticos e sociais. O contacto direto

com as múltiplas realidades vivenciadas pelos alunos, desde aspetos familiares e sociais até às suas dificuldades escolares, possibilitou-me desenvolver uma maior sensibilidade às suas necessidades individuais e, conseqüentemente, contribuir para a construção de respostas mais adequadas e contextualizadas.

Adicionalmente, a participação em iniciativas de natureza cultural e educativa, como visitas de estudo e workshops, reforçou a minha convicção de que a educação deve ser entendida de forma global, integrando experiências enriquecedoras fora do contexto formal da sala de aula. Estas vivências revelaram-se fundamentais não apenas para o progresso académico dos alunos, mas também para o seu desenvolvimento pessoal, social e cultural.

Em suma, ao longo deste estágio compreendi que a colaboração contínua entre professores, alunos e Encarregados de Educação é imprescindível para o sucesso do processo educativo e para a construção de uma escola mais inclusiva, participativa e motivadora. Este percurso constituiu uma oportunidade essencial para aprofundar o meu conhecimento das dinâmicas escolares e para consolidar a minha prática pedagógica, a qual servirá, certamente, de alicerce sólido para o desempenho das minhas futuras funções enquanto professora.

3.2.4 Integração com o Meio

A integração no contexto escolar do AENACB decorreu de uma forma rápida e tranquila, em grande parte graças ao acolhimento prestável e à orientação constante da OC, cujo papel se revelou determinante neste processo. No primeiro dia, a OC realizou uma apresentação detalhada das instalações escolares e promoveu o contacto com os diferentes membros da comunidade educativa, o que facilitou a adaptação inicial ao novo ambiente profissional.

Apesar deste acolhimento positivo, os primeiros tempos revelaram-se desafiantes no que diz respeito à gestão da relação pedagógica com os alunos. A inexperiência natural, aliada à resistência manifestada por alguns estudantes, constituiu uma das primeiras barreiras no processo de ensino-aprendizagem. No entanto, com o passar do tempo, foi possível construir gradualmente uma relação de empatia e respeito, alicerçada numa postura de escuta ativa, coerência nas intervenções e constante disponibilidade para apoiar os alunos.

No final do ano letivo, considero que a minha passagem pela escola foi marcada por uma integração bem-sucedida, tendo conseguido estabelecer vínculos significativos com diversos elementos da comunidade escolar. Esta relação foi sustentada por uma postura

profissional pautada pela cordialidade, respeito mútuo e proatividade, contribuindo para uma experiência de estágio verdadeiramente enriquecedora.

3.3 Área III – Desenvolvimento Profissional

O estágio pedagógico representa uma etapa fundamental na formação inicial de um professor, proporcionando uma oportunidade ímpar de articulação entre os saberes teóricos adquiridos no ensino superior e a sua aplicação em contextos educativos concretos. A experiência vivida ao longo deste percurso permitiu-me desenvolver uma prática pedagógica reflexiva, intencional e ajustada à realidade escolar, na qual pude implementar, de forma progressiva e consciente, metodologias e estratégias construídas ao longo da formação académica.

A prática letiva diária revelou-se essencial para uma compreensão mais aprofundada da dinâmica educativa, destacando-se aspetos como a gestão eficaz do tempo, a adaptação dos conteúdos curriculares às especificidades do contexto escolar e o desenvolvimento de uma abordagem pedagógica centrada no aluno. Este contacto direto com a realidade escolar possibilitou a consolidação de competências imprescindíveis ao exercício da docência, tais como a planificação e adaptação curricular, a gestão da sala de aula, a comunicação pedagógica eficaz, a avaliação contínua e formativa, bem como a implementação de estratégias diferenciadas e inclusivas.

Paralelamente, a experiência permitiu-me fortalecer a capacidade de resolução de conflitos, o desenvolvimento da empatia e a construção de relações interpessoais positivas com os alunos, fatores essenciais para um ambiente de aprendizagem saudável e motivador. A colaboração com os colegas e a reflexão crítica sistemática sobre a prática docente foram igualmente determinantes para o meu crescimento profissional, promovendo uma atitude de constante autoavaliação e melhoria.

A lecionação no âmbito das Atividades de Enriquecimento Curricular (AECs) constituiu também um espaço privilegiado para o desenvolvimento de competências transversais, potenciando a minha capacidade de adaptação, criatividade, resiliência e gestão de imprevistos. A diversidade de conteúdos e públicos com que contactei ampliou significativamente o meu repertório pedagógico, conferindo-me maior versatilidade e segurança para enfrentar os desafios futuros enquanto profissional da educação.

4. Reflexão Final

O Estágio Pedagógico representou uma etapa decisiva no meu percurso de formação inicial, assinalando um período de profundo crescimento pessoal, acadêmico e profissional. Esta fase revelou-se essencial para o desenvolvimento de uma prática pedagógica reflexiva e contextualizada, permitindo-me reconhecer os meus pontos fortes, identificar áreas de melhoria e consolidar progressivamente a minha identidade profissional enquanto futura docente de EF.

Tratou-se de um ano marcado por aprendizagens significativas e experiências enriquecedoras, que culminaram um ciclo formativo exigente e desafiante. A nível pessoal, este percurso constituiu também uma oportunidade de superação de receios e inseguranças iniciais, proporcionando-me uma maior clareza e convicção relativamente à escolha da docência como projeto de vida. Ao longo das diversas vivências em contexto escolar, fui compreendendo com maior profundidade o papel estruturante do professor no desenvolvimento académico, social e humano dos alunos. O professor assume-se não apenas como transmissor de conhecimentos, mas, sobretudo, como agente promotor de valores éticos, sociais e morais, contribuindo de forma ativa para a formação de cidadãos críticos, responsáveis e conscientes.

Naturalmente, no início da prática pedagógica, a responsabilidade inerente à função docente gerou sentimentos de ansiedade e insegurança, visíveis nas primeiras intervenções educativas. Contudo, o acolhimento caloroso e o apoio prestado por toda a comunidade educativa do AENACB, nomeadamente da OC, Professores e pessoal não docente, foram determinantes para a minha integração e progressivo desenvolvimento de confiança e autonomia no desempenho das minhas funções.

Apesar dos desafios vivenciados ao longo do ano letivo, o balanço final é francamente positivo. Os momentos de superação e aprendizagem superaram as dificuldades, permitindo-me aplicar, de forma crítica e fundamentada, os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica. Este percurso formativo contribuiu para o desenvolvimento de competências essenciais ao exercício da docência em EF, como a planificação didática, a gestão pedagógica e disciplinar, a avaliação das aprendizagens, a comunicação clara e empática, a escuta ativa e a construção de relações interpessoais positivas e motivadoras com os alunos.

O estágio revelou-se, assim, um espaço privilegiado de articulação entre a teoria e a prática, promovendo o amadurecimento de uma postura profissional ética, reflexiva e comprometida com o sucesso educativo de todos os alunos. Em cada desafio enfrentado, procurei agir com profissionalismo, dedicação e responsabilidade, com o firme propósito de proporcionar uma experiência educativa positiva e significativa.

Concluo este percurso com um profundo sentimento de realização e missão cumprida. Levo comigo não só os conhecimentos adquiridos e as competências desenvolvidas, mas também os laços afetivos e humanos construídos ao longo deste ano, que continuarão a influenciar e enriquecer o meu caminho enquanto profissional da educação e ser humano. Sinto-me, por isso, mais preparada, segura e motivada para assumir plenamente o compromisso de contribuir, de forma ativa e consciente, para a formação integral dos meus futuros alunos.

5. Referências

- Afonso, A. J. (2015). *Avaliação educacional: Regulação e emancipação*. Cortez.
- Bossle, F. (2007). Planejamento de Ensino na Educação Física – Uma Contribuição ao Coletivo Docente. *Movimento: Revista da Escola de Educação Física*, 8(1), 31-39
- Costa, J. A. R. (2017). Avaliação da aprendizagem: uma abordagem para a Educação Física. In S. C. Darido & I. C. A. Rangel (Orgs.), *Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica* (3ª ed., pp. 141–162). Papirus.
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C. M., Barron, B., & Osher, D. (2019). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(2), 97–140. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1537791>
- Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Estabelece o regime jurídico da educação inclusiva. Diário da República, 1.ª série — N.º 129. Recuperado de <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652962>
- Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho. Diário da República, 2.ª série, n.º 143. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/6478-2017-107752620>

- Despacho Normativo n.º 1-F/2016, de 5 de abril. Diário da República, 2.ª série, n.º 67.
Despacho Normativo n.º 1-F/2016 | DR
- Dubey, A. (2024). Inclusive Physical Education: Strategies for Creating an Accessible and Supportive Learning Environment. *Innovations in Sports Science*, 1(2), 1–5.
<https://doi.org/10.36676/iss.v1.i2.7>
- Fernandes, D. (2019). Para um enquadramento teórico da avaliação formativa e da avaliação sumativa das aprendizagens escolares. In M. I. R. Ortigão, D. Fernandes, T. V. Pereira, & L. Santos (Orgs.), *Avaliar para aprender em Portugal e no Brasil: Perspetivas teóricas, práticas e de desenvolvimento* (pp. 139–164). CRV.
- Lopes, H. (2014). Avaliação sumativa: o erro do avaliador. *Problemáticas da Educação Física I*, 104–114. <http://hdl.handle.net/10400.13/1714>
- Miville, A., Viau-Guay, A., & Hamel, C. (2022). Planning at the elementary level: Analysis of teachers' life course. *Cogent Education*, 9(1), 1–19.
- Quina, J. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física* (Série Estudos, nº 91). Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação.
- Rodrigues, D. (2003). Educação inclusiva: As Boas e Más Notícias. In: D. Rodrigues (Ed.), *Perspectivas sobre a Inclusão: Da Educação à Sociedade*, 89–101. Porto Editora.
- Silva Júnior, A. P. da, & Brandl, C. E. H. (2020). Articulações entre diretrizes curriculares, projetos pedagógicos e práticas pedagógicas de professores de Educação Física. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 18(1), 95–104
- Souza Neto, S. de, Cyrino, M., & Borges, C. (2019). O Estágio Curricular Supervisionado como Locus Central da Profissionalização do Ensino: The supervised teaching practice as a central locus of the professionalization of teaching. *Revista Portuguesa De Educação*, 32(1), 52–72. <https://doi.org/10.21814/rpe.13439>
- Trinkūnienė, L., & Kardelienė, L. (2018). Occupational difficulties at work of physical education teachers. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1(88), 1–11
- Zuanon, Á. C. A. (2006). O processo ensino-aprendizagem na perspetiva das relações entre: professor-aluno, aluno-conteúdo e aluno-aluno. *Revista Ponto de Vista*, 3(1), 13–24.
<https://periodicos.ufv.br/RPV/article/view/9739>

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

A avaliação da aptidão física em crianças e adolescentes tem vindo a assumir uma importância crescente na interseção entre os domínios da educação e da saúde, refletindo preocupações globais relacionadas com o sedentarismo juvenil e os seus efeitos negativos no desenvolvimento físico, psicológico e social dos jovens. Ao longo das últimas décadas, a investigação nesta área tem evidenciado uma relação direta entre baixos níveis de atividade física e o aumento de fatores de risco associados a doenças crónicas não transmissíveis, como a obesidade e a diabetes tipo 2 (Guedes & Guedes, 2006; Ortega et al., 2008; Shephard, 2005).

A transformação dos hábitos de vida dos jovens, marcada pela crescente exposição a dispositivos eletrónicos e pela diminuição das oportunidades de movimento no quotidiano, tem conduzido a uma redução significativa da prática de atividade física (Barata, 2003). Este fenómeno contribui para uma deterioração da aptidão física, com implicações para a saúde geral, a qualidade de vida e o desempenho motor. Neste sentido, a aptidão física, entendida pelo *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2010) como a capacidade de realizar tarefas físicas com vigor, sem fadiga excessiva, e de manter essa capacidade ao longo da vida, constitui um marcador fundamental do estado de saúde de crianças e adolescentes.

Contudo, a definição e a avaliação da aptidão física permanecem desafios conceptuais e metodológicos, dada a multiplicidade de interpretações atribuídas a termos como “vigor”, “agilidade” ou “coordenação” (ACSM, 2010). A este respeito, Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001) salientam que a promoção da aptidão física nas aulas de Educação Física visa o desenvolvimento de capacidades condicionais e coordenativas essenciais, tanto para a saúde como para o desempenho funcional dos alunos.

Numerosos estudos sustentam a importância da aptidão física enquanto indicador da saúde geral e fator de prevenção de patologias metabólicas (Adegboye et al., 2011; Artero et al., 2011; Eisenmann et al., 2011; Ortega et al., 2008). A adolescência, em particular, representa uma fase crítica para o estabelecimento de hábitos de vida saudáveis, uma vez que os níveis de aptidão física adquiridos nesta etapa tendem a manter-se na idade adulta (Malina et al., 2004). Por conseguinte, a promoção de estilos de vida ativos, através de estratégias educativas eficazes, revela-se fundamental para mitigar os efeitos do sedentarismo e potenciar o bem-estar físico, psicológico e social dos jovens.

Neste contexto, a escola, e em particular a disciplina de Educação Física, desempenha um papel estratégico na promoção da aptidão física. Programas curriculares que integrem atividades físicas diversificadas, realizadas com intensidade e frequência adequadas, demonstram ter impacto positivo na melhoria da condição física dos alunos (Fairclough & Stratton, 2005; Lopes et al., 2017). A participação ativa em aulas de Educação Física está igualmente associada ao reforço de atitudes positivas face à atividade física e ao desenvolvimento de comportamentos saudáveis fora do ambiente escolar.

A avaliação regular da aptidão física em meio escolar permite, assim, identificar precocemente fatores de risco para a saúde, orientar intervenções pedagógicas e monitorizar o progresso dos alunos (Rodrigues et al., 2007). Quando realizada com recurso a instrumentos validados, como as baterias de testes *Eurofit* ou FITescola® (Ortega et al., 2008), esta avaliação assume uma função pedagógica e diagnóstica relevante, contribuindo para a definição de estratégias de intervenção individualizadas e para a formulação de políticas educativas promotoras de saúde.

Neste sentido, a aptidão física não deve ser encarada apenas como um indicador de desempenho motor, mas sim como uma ferramenta pedagógica essencial para a promoção da saúde e da literacia física. Ao proporcionar oportunidades estruturadas de prática e reflexão, a Educação Física escolar pode fomentar competências e atitudes que favoreçam a adoção de estilos de vida ativos ao longo da vida (Jacinto et al., 2001).

Assim sendo, o objetivo principal do estudo é a avaliar a aptidão física dos alunos do Ensino Secundário, analisando e comparando as capacidades funcionais dos mesmos. Para hipóteses de estudo, considerámos i) Os alunos que não praticam qualquer tipo de atividade fora do contexto de educação física poderão apresentar resultados inferiores comparativamente com os alunos que praticam fora do contexto de educação física; ii) O Desporto Escolar, poderá influenciar na aptidão física dos alunos; e iii) Os alunos com IMC superior poderão conseguir alcançar o patamar de zona saudável nos testes do vaivém e da milha.

2. Metodologia

2.1 Participantes

A amostra inicial do presente estudo era constituída por 200 alunos do ensino secundário da Escola Secundária Nuno Álvares, com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. No entanto, devido a diversos fatores, 10 alunos foram excluídos, resultando numa amostra final de 190 alunos, dos quais 93 pertenciam ao género masculino e 97 ao género feminino. As exclusões deveram-se à ausência de consentimento informado por parte de alguns Encarregados de Educação, à apresentação de atestados médicos que desaconselhavam a prática de atividade física e à não realização dos testes físicos do programa FITescola®. Para inclusão no estudo, os participantes deviam seguir os seguintes critérios:

i) frequência do ensino secundário; ii) ausência de patologias crónicas que impedissem a realização de esforço físico; e iii) inexistência de lesões ou limitações físicas no momento da recolha dos dados. Todos os procedimentos éticos associados ao estudo foram rigorosamente cumpridos. Após a aprovação formal por parte da Direção da Escola, foi realizada uma sessão de esclarecimento junto dos alunos, durante a qual foram apresentados, os objetivos, os métodos e os procedimentos inerentes à investigação. A participação foi voluntária e formalizada através da assinatura de um termo de consentimento informado, obtido junto dos próprios alunos e/ou dos respetivos Encarregados de Educação, em conformidade com a legislação em vigor e com a idade dos participantes. O desenvolvimento do estudo respeitou integralmente os princípios éticos considerados na Declaração de Helsínquia.

Para efeitos de análise comparativa, a amostra foi posteriormente dividida em quatro grupos distintos: (1) alunos que praticam exclusivamente Desporto Escolar; (2) alunos que praticam atividade física regular fora do contexto escolar; (3) alunos que praticam ambas as atividades; e (4) alunos que não praticam qualquer tipo de atividade física regular.

Relativamente ao género masculino, este foi constituído por 33 alunos que apenas praticavam Desporto Escolar, 20 que realizavam apenas Atividade Física, 22 que faziam ambas as atividades e 18 que não realizavam qualquer tipo de atividade. Por sua vez, o género feminino, foi composto por 25 alunas que apenas praticavam Desporto Escolar, 26 que realizavam apenas Atividade Física, 15 que faziam ambas as atividades e 31 que não praticavam qualquer tipo de atividade.

2.2 Procedimentos

O presente estudo foi implementado durante o segundo período, tendo início com a obtenção das autorizações formais por parte da instituição de ensino e dos Encarregados de Educação dos alunos participantes. Estas autorizações possibilitaram a recolha e utilização de dados pessoais e académicos específicos, considerados essenciais para a realização do estudo.

Posteriormente, foi aplicado um questionário aos estudantes, com o objetivo de recolher informações relativas aos seus hábitos de prática de atividade física. O questionário foi estruturado em quatro eixos principais: (1) Se praticam ou não Desporto Escolar; (2) Se fazem ou não alguma atividade física fora do contexto escolar; (3) Há quanto tempo praticam atividade física; e (4) Quantas horas semanais dedicam à prática de atividade física.

Durante o processo de recolha de dados, os resultados individuais foram registados cuidadosamente, de modo a assegurar a precisão e a fiabilidade das informações recolhidas.

2.2.1 Instrumentos de avaliação da aptidão física

O método de avaliação adotado consistiu na aplicação do programa FITescola®, destinado à educação e avaliação da aptidão física. As baterias de testes implementadas foram as seguintes: Índice de Massa Corporal (IMC); teste de vaivém (20 metros) e da Milha para aferição da Aptidão Aeróbia; Impulsão horizontal; Flexões de braços e Abdominais, com o objetivo de avaliar a Força Muscular e a Flexibilidade e o teste do Velocidade de 40 m com o intuito de avaliar a velocidade dos alunos.

IMC: A altura total e o peso corporal foram medidos de acordo com os padrões internacionais para avaliação antropométrica (Marfell-Jones et al., 2006). O IMC foi estimado matematicamente segundo a equação $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$ (kg/m²). A composição corporal foi avaliada utilizando uma balança de bioimpedância Tanita (model TBF-300; Tanita Corporation of America, Inc., Arlington Heights, IL. USA). Os alunos foram medidos usando apenas calções e t-shirts (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Velocidade (40 m): Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos. O teste consiste em realizar uma corrida de 40 metros em linha reta, no menor tempo possível. O aluno inicia o teste numa posição 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). Devem ser efetuadas 2 tentativas por aluno. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Abdominais (repetições): O teste de abdominais tem como principal objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal. O teste começa com o aluno em decúbito dorsal (deitado de costas), joelhos fletidos a cerca de 90 graus, pés apoiados no solo e mãos posicionadas nas coxas. O movimento consiste na elevação controlada do tronco, sendo que as palmas das mãos devem para a linha dos joelhos, seguida de um retorno à posição inicial, respeitando sempre a cadência definida por sinais sonoros. O teste termina quando o aluno interrompe o ritmo por duas vezes consecutivas, executa o movimento de forma incorreta ou atinge o número máximo estipulado de repetições (80 repetições). O resultado corresponde ao número total de abdominais executados corretamente (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Flexões de Braços (repetições): O teste de flexão de braços tem como principal objetivo avaliar a resistência muscular dos membros superiores. Durante a execução, o aluno deve adotar a posição de prancha (de bruços, com os braços estendidos e as mãos apoiadas no solo à largura dos ombros). O movimento consiste em fletir os cotovelos até formar um ângulo de aproximadamente 90 graus e, de seguida, retornar à posição inicial com os braços totalmente estendidos. O corpo deve manter-se alinhado durante todo o exercício. O ritmo de execução é controlado por sinais sonoros (cadência áudio), e o teste termina quando o aluno não consegue manter a técnica correta, perde o ritmo ou atinge o número máximo permitido, sendo registado o número total de repetições corretas realizadas pelo aluno (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Impulsão Horizontal (cm): Consiste na realização de um salto em comprimento a partir da posição de pé, com os pés paralelos e fixos no chão. O aluno deve fletir os joelhos, impulsionar-se para a frente com a máxima força possível e aterrar com os dois pés ao mesmo tempo, sem perder o equilíbrio. A distância é medida desde a linha de partida até ao ponto mais recuado de contacto com o solo (geralmente o calcanhar mais próximo da linha). São permitidas duas tentativas, sendo registado o melhor resultado. É utilizado para avaliar a força explosiva dos membros inferiores (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Teste de Vaivém (metros): Este teste consiste em correr de forma contínua entre duas linhas distanciadas 20 metros, ao ritmo de sinais sonoros que se vão tornando progressivamente mais rápidos. O teste termina quando o aluno não consegue acompanhar o ritmo durante

duas oportunidades consecutivas. O objetivo deste teste é avaliar a resistência aeróbia (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Teste da Milha (minutos): O teste da Milha consiste em percorrer uma distância de 1.609 metros no menor tempo possível. Tal como o teste do Vaivém, o seu objetivo é avaliar a resistência aeróbia (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

2.3 Análise e Tratamento de Dados

A análise estatística dos dados foi realizada com recurso ao Microsoft Office Excel 365 e ao software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 29.0. Considerando que a amostra era numerosa ($n > 30$), aplicou-se o Teorema do Limite Central. A verificação da normalidade da distribuição dos dados foi efetuada através do teste de Shapiro-Wilk. Para a análise das diferenças entre os diversos grupos, bem como entre os géneros e os níveis de aptidão física, recorreu-se ao teste do qui-quadrado. O nível de significância estatística adotado foi de $p \leq 0.05$.

3. Resultados

Os dados referentes à tabela 1 evidenciam que a maioria dos alunos se encontra na Z na maioria dos testes de aptidão física. Destacam-se positivamente o IMC (87.4%), os abdominais (75.3%), a impulsão horizontal (72.7%), a milha (71.2%) e as flexões de braços (68.4%). O teste de velocidade revelou maior fragilidade, com apenas 48.4% dos alunos na ZS e 38.4% abaixo da mesma, sendo esta uma área com necessidade de intervenção pedagógica específica.

Tabela 1 – Percentagem do número total de alunos relativamente às zonas saudáveis dos testes realizados.

	N	IMC	N	Vaivém	N	Milha	N	FB	N	Abd	N	IH	N	Vel 40m
Abaixo da ZS	4	2.1	13	29.5	33	22.6	31	16.3	15	7.9	39	20.5	73	38.4
ZS	166	87.4	27	61.4	104	71.2	130	68.4	143	75.3	138	72.7	92	48.4
Acima da ZS	20	10.5	4	9.1	9	6.2	29	15.3	32	16.8	13	6.8	25	13.2
Total	190	100	44	100	146	100	190	100	190	100	190	100	190	100

Legenda – ZS: Zona Saudável; IMC: Índice de Massa Corporal; FB: Flexões de Braços; Abd: Abdominais; IH: Impulsão Horizontal; Vel: Velocidade

Relativamente ao teste Vaivém, 61.4% dos alunos atingiram a ZS. A análise por género mostra que os rapazes apresentaram desempenho ligeiramente superior (38.6% na ZS) comparativamente às raparigas (22.7%). Contudo, a diferença não foi estatisticamente significativa ($p = 0.573$), sugerindo que as variações podem dever-se a fatores individuais mais do que estruturais (tabela 2).

Tabela 2 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste Vaivém

		Vaivém						Total	p
		N	Abaixo da ZS	N	ZS	N	Acima da ZS		
Género	Masculino	4	9.1	17	38.6	1	2.3	22	0.573
	Feminino	9	20.5	10	22.7	3	6.8		
Total		13	29.5	27	61.4	4	9.1	44	

Legenda – ZS: Zona Saudável; $p \leq 0.05$

No que concerne à tabela 3, a maioria dos alunos (70.5%) encontra-se na ZS. Os rapazes destacaram-se com 42.5% na ZS e apenas 6.2% abaixo desta, ao passo que as raparigas registaram 28.1% na ZS e 17.1% abaixo. Apesar da tendência favorável aos rapazes, a diferença entre géneros não foi estatisticamente significativa ($p = 0.662$).

Tabela 3 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste Milha

		Milha (minutos)						Total	p
		N	Abaixo da ZS	N	ZS	N	Acima da ZS		
Género	Masculino	9	6.2	62	42.5	0	0.0	71	0.662
	Feminino	25	17.1	41	28.1	9	6.2		
Total		34	23.3	103	70.5	9	6.2	146	

Legenda – ZS: Zona Saudável; $p \leq 0.05$

Os resultados do teste de abdominais indicam um bom desempenho global, com 75.3% dos alunos na ZS. Os rapazes apresentaram melhores resultados médios neste teste, tendo sido identificada uma diferença estatisticamente significativa entre géneros ($p \leq 0.05$), sugerindo um melhor desenvolvimento da resistência muscular abdominal nos alunos do sexo masculino (tabela 4).

Tabela 4 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste Abdominais

		Abdominais							
		N	Abaixo da ZS	N	ZS	N	Acima da ZS	Total	p
Género	Masculino	5	2.6	65	34.2	23	12.1	93	0.012*
	Feminino	10	5.3	78	41.1	9	4.7	97	
Total		15	7.9	143	75.3	32	16.8	190	

Legenda – ZS: Zona Saudável; * $p \leq 0.05$

No teste de impulsão horizontal, 72.7% dos alunos posicionaram-se na ZS, com os rapazes a apresentarem um desempenho ligeiramente superior. A força explosiva dos membros inferiores revelou-se mais desenvolvida neste grupo, com os dados a sustentarem a eficácia das práticas escolares nesta componente. Para este teste não se verificaram diferenças significativas entre os géneros ($p = 0.508$) (tabela 5).

Tabela 5 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste Impulsão Horizontal

		Impulsão Horizontal (cm)							
		N	Abaixo da ZS	N	ZS	N	Acima da ZS	Total	p
Género	Masculino	18	9.5	70	36.8	5	2.6	93	0.508
	Feminino	21	11.1	67	35.3	9	4.7	97	
Total		39	20.5	137	72.1	14	7.4	190	

Legenda – ZS: Zona Saudável; $p \leq 0.05$

Na tabela 6, no teste de flexões de braços, observou-se que 68.4% dos alunos encontravam-se na ZS. Verificou-se uma diferença estatisticamente significativa entre géneros ($p = 0.010$), sendo os rapazes quem obteve, em média, melhores resultados. Este resultado está em linha com estudos que apontam para uma superioridade masculina em tarefas de força dos membros superiores durante a adolescência.

Tabela 6 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste Flexões de Braços

		Flexões de Braços							
		N	Abaixo da ZS	N	ZS	N	Acima da ZS	Total	p
Género	Masculino	12	6.3	73	38.4	8	4.2	93	0.010*
	Feminino	19	10.0	57	30.0	21	11.1	97	
Total		31	16.3	130	68.4	29	15.3	190	

Legenda – ZS: Zona Saudável; * $p \leq 0.05$

Os dados da tabela 7 indicam um desempenho global menos satisfatório, com apenas 48.4% dos alunos na ZS e 38.4% abaixo. Foi encontrada uma diferença estatisticamente significativa entre géneros ($p = 0.000$), com os rapazes a registarem valores superiores. No entanto, também se verificou uma maior variabilidade entre as raparigas, com percentagens tanto superiores como inferiores à média esperada.

Tabela 7 – Percentagem e comparação por género da zona saudável do teste de Velocidade

		Velocidade (40m)							
		N	Abaixo da ZS	N	ZS	N	Acima da ZS	Total	p
Género	Masculino	32	16.8	57	30.0	4	2.1	93	0.001**
	Feminino	41	21.6	35	18.4	21	11.1	97	
Total		73	38.4	92	48.4	25	13.2	190	

Legenda – ZS: Zona Saudável; $p < 0.001^{**}$

As análises efetuadas à tabela 8 revelaram diferenças estatisticamente significativas entre todos os grupos comparados ($p \leq 0.05$), confirmando que os alunos que praticam simultaneamente atividade física e desporto escolar obtêm melhores resultados nos testes de aptidão física. Mesmo os que praticam apenas uma destas atividades superaram os que não praticam qualquer atividade extracurricular.

Tabela 8 – Comparação entre grupos.

Grupos	Grupos	Valor de p
Praticam ambas as atividades	Desporto Escolar	0.001**
	Atividade Física	0.001**
	Não praticam qualquer atividade	0.001**
Atividade Física	Desporto Escolar	0.001**
	Não praticam qualquer atividade	0.001**
Desporto Escolar	Não praticam qualquer atividade	0.001**

Legenda – $p < 0.001^{**}$

Verificou-se uma forte associação positiva entre um IMC saudável e um bom desempenho no teste Vaivém: 96.3% dos alunos com IMC dentro da ZS também alcançaram a ZS no Vaivém. Todos os alunos que superaram a ZS no Vaivém apresentavam um IMC saudável, reforçando a correlação entre composição corporal adequada e resistência cardiorrespiratória (tabela 9).

Tabela 9 – Comparação entre Zona Saudável do IMC com a do teste do Vaivém

		Vaivém (%)			
		N	Zona Saudável	N	Acima da Zona Saudável
IMC	Abaixo da Zona Saudável	0	0	0	0
	Zona Saudável	26	96.3	4	100
	Acima da Zona Saudável	1	3.7	0	0
	Total	27	100	4	100

Legenda – IMC: Índice de Massa Corporal

Por último, na tabela 10 é possível verificar que os resultados sustentam uma relação positiva entre IMC adequado e o desempenho aeróbio, sendo que 87.4% dos alunos com IMC saudável estavam na ZS no teste da Milha, e 77.8% dos que superaram a ZS também tinham um IMC considerado saudável. Apenas dois alunos com IMC abaixo da ZS participaram, sugerindo uma baixa representatividade desse grupo.

Tabela 10 – Comparação entre Zona Saudável do IMC com a do teste da Milha

		Milha (%)			
		N	Zona Saudável	N	Acima da Zona Saudável
IMC	Abaixo da Zona Saudável	2	1.9	0	0
	Zona Saudável	90	87.4	7	77.8
	Acima da Zona Saudável	11	10.7	2	22.2
	Total	103	100	9	100

Legenda – IMC: Índice de Massa Corporal

4. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo avaliar os níveis de aptidão física dos alunos do ensino secundário, com recurso aos testes do programa FITescola®, procurando ainda analisar a relação entre a prática de atividade física regular, a participação em desporto escolar e os desempenhos obtidos nas diferentes componentes da aptidão física. A análise centrou-se em indicadores fundamentais de condição física, nomeadamente a resistência cardiorrespiratória, a força muscular, a velocidade e a composição corporal, integrando também uma perspetiva comparativa entre géneros e entre diferentes níveis de prática física.

Os resultados revelaram que uma proporção significativa dos alunos se encontrava dentro dos parâmetros considerados saudáveis, em particular nos testes de resistência e composição corporal. A análise por género evidenciou que os alunos do sexo masculino obtiveram melhores resultados, sobretudo em testes de força dos membros superiores e velocidade, o que está de acordo com as diferenças fisiológicas esperadas nesta faixa etária. Adicionalmente, os alunos que praticavam atividade física regular, em especial aqueles envolvidos no desporto escolar, demonstraram níveis superiores de aptidão física face aos que não realizavam qualquer prática extracurricular.

Relativamente aos resultados globais, verificou-se que a maioria dos alunos se encontrava dentro da ZS nos diferentes testes de aptidão física, sendo particularmente evidentes os bons resultados no IMC, nos abdominais, na impulsão horizontal e na milha. Estes resultados vão ao encontro do estudo de Marques et al. (2021), que também identificaram uma prevalência positiva de alunos portugueses em idade escolar

com níveis adequados de composição corporal e resistência muscular. No entanto, tal como no presente estudo, a velocidade apresentou-se como uma das componentes com menor percentagem de alunos dentro da ZS, o que poderá estar associado a uma menor ênfase desta capacidade nas práticas letivas regulares, conforme sugerem os dados de Henriques-Neto et al. (2020).

No que respeita à análise por género, observou-se que os alunos do sexo masculino apresentaram desempenhos superiores na maioria dos testes, nomeadamente no Vaivém, Milha, Flexões de Braços e Velocidade. Embora nem todas as diferenças tenham sido estatisticamente significativas, a tendência revela uma vantagem dos rapazes nas componentes de resistência cardiorrespiratória e força dos membros superiores, o que é corroborado por Andersen et al. (2016) e Malina et al. (2004), que apontam para diferenças fisiológicas e hormonais como fatores explicativos. No teste de abdominais e impulsão horizontal, embora ambos os sexos tenham demonstrado bom desempenho, manteve-se a vantagem masculina, refletindo-se nos níveis médios de força explosiva e resistência muscular. Estes dados sugerem a importância de desenvolver estratégias pedagógicas diferenciadas, com vista à promoção da equidade no desenvolvimento físico entre géneros, como defendem Parrish et al. (2020). Existem evidências de diferenças significativas entre os grupos de alunos consoante o nível de prática de atividade física. Os alunos que praticam tanto atividade física regular como desporto escolar obtiveram os melhores resultados em praticamente todos os testes. Estes achados confirmam o que tem sido amplamente reportado na literatura, nomeadamente por Andersen et al. (2006) e Hallal et al. (2012) ao demonstrar que o envolvimento em práticas físicas sistematizadas, especialmente no contexto escolar e extracurricular, está positivamente associado a melhores indicadores de aptidão física, além de contribuir para o desenvolvimento de competências sociais, disciplinares e motivacionais.

Por fim, exploram a relação entre a composição corporal (IMC) e o desempenho nos testes de resistência (Vaivém e Milha), apontam para uma clara associação positiva entre um IMC dentro da ZS e melhores desempenhos na resistência cardiorrespiratória. Esta relação tem sido extensivamente documentada por investigadores como Mota et al. (2008) e Ortega et al. (2008), os quais destacam que níveis adequados de massa corporal contribuem para uma maior eficiência do esforço físico, particularmente em tarefas de longa duração. A evidência de que praticamente todos os alunos com bom desempenho nos testes de resistência apresentam também valores saudáveis de IMC sublinha a relevância da composição corporal enquanto fator preditor de desempenho aeróbio.

No entanto, o presente estudo apresenta algumas limitações que importa assinalar. A amostra foi composta por alunos de uma única instituição de ensino, o que limita a generalização dos resultados para outras realidades socioculturais e geográficas. Além disso, também não foram considerados fatores externos como hábitos alimentares, tempo de sono ou fatores psicológicos, que poderiam influenciar significativamente os resultados.

Para investigações futuras, sugere-se a realização de estudos longitudinais que permitam acompanhar a evolução da aptidão física ao longo do tempo, bem como a inclusão de variáveis contextuais que ajudem a compreender melhor os fatores que influenciam o desempenho dos alunos. A expansão da amostra a diferentes regiões e contextos escolares poderá igualmente proporcionar uma visão mais abrangente e representativa da realidade nacional. Por fim, será pertinente explorar o impacto de programas específicos de intervenção física, dentro e fora do contexto escolar, na melhoria da saúde e do desempenho físico dos jovens.

5. Conclusão

Os resultados obtidos indicam que a maioria dos alunos do ensino secundário apresenta níveis satisfatórios de aptidão física, especialmente nas componentes de resistência cardiorrespiratória, força muscular e composição corporal. Verificaram-se algumas diferenças entre géneros em testes específicos, sendo os rapazes tendencialmente superiores em provas que exigem força e velocidade. A prática regular de atividade física, sobretudo quando associada ao desporto escolar, demonstrou ter um impacto positivo no desempenho global dos alunos.

A análise sugere ainda uma forte relação entre uma composição corporal saudável e melhores desempenhos nos testes de resistência, destacando a importância de hábitos de vida ativos desde a adolescência. Neste sentido, reforça-se o papel da Educação Física escolar como meio privilegiado para a promoção da saúde e do bem-estar, devendo ser acompanhada por estratégias que incentivem a prática contínua e diversificada de atividade física no quotidiano dos alunos.

Em síntese, os resultados obtidos confirmam a relevância da monitorização contínua da aptidão física em contexto escolar, constituindo esta uma ferramenta fundamental para a promoção da saúde e do bem-estar de crianças e adolescentes. A disciplina de Educação Física assume, assim, um papel central na formação integral dos alunos, devendo ser valorizada no âmbito das políticas educativas orientadas para um desenvolvimento sustentável e saudável da população jovem.

6. Referências

- ACSM. (2010). *Health-related physical fitness assessment manual* (3rd ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Adegboye, A. R., Anderssen, S. A., Froberg, K., Sardinha, L. B., Heitmann, B. L., Steene-Johannessen, J., & Andersen, L. B. (2011). Recommended aerobic fitness level for metabolic health in children and adolescents: A study of diagnostic accuracy. *British Journal of Sports Medicine*, 45(9), 722–728. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.068346>
- Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S., & Anderssen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: A cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *The Lancet*, 368(9532), 299–304.
- Artero, E. G., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., España-Romero, V., Vicente-Rodriguez, G., Molnar, D., & Gutierrez, A. (2011). Muscular and cardiorespiratory fitness are independently associated with metabolic risk in adolescents: The HELENA study. *Pediatric Diabetes*, 12(8), 704–712. <https://doi.org/10.1111/j.1399-5448.2011.00769.x>
- Barata, T. (2003). *Mexa-se pela sua saúde: Guia prático de actividade física e emagrecimento para todos*. Lisboa: Dom Quixote.
- Eisenmann, J. C., Laurson, K. R., & Welk, G. J. (2011). Aerobic fitness percentiles for U.S. adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4, Suppl. 2), S106–S110. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.07.005>
- Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). “Physical education makes you fit and healthy.” Physical education’s contribution to young people’s physical activity levels. *Health Education Research*, 20(1), 14–23. Consultado em <https://doi.org/10.1093/her/cyg101>
- FITescola: O Programa dos Alunos Ativos (2021). Retirado de: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (2006). *Manual prático para avaliação física*. Barueri: Manole.
- Henriques-Neto, D., Minderico, C., Peralta, M., Marques, A., & Sardinha, L. B. (2020). Test–

retest reliability of physical fitness tests among young athletes: The FITescolaR battery. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 40(4), 258–266

- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física (10.º, 11.º, 12.º anos): Formação Geral – Cursos Científico Humanísticos*. Ministério da Educação.
- Lopes, H., Rodrigues, A., Gouveia, É., Vicente, A., Prudente, J., Simões, J., & Fernando, C. (2017). As novas tecnologias e a rotura do processo pedagógico. *Seminário Internacional Desporto e Ciência 2017*, 16–25.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Carter, L. (2006). *International standards for anthropometric assessment*. Potchefstroom, South Africa.
- Marques, A., Henriques-Neto, D., Peralta, M., Martins, J., Gomes, F., Popovic, S., ... Ihle, A. (2021). Field-based health-related physical fitness tests in children and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 640028.
- Mota, J., Silva, P., Santos, M. P., Ribeiro, J. C. (2008). Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's activity levels. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(Suppl 1), S27–S34.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
- Parrish, A. M., Tremblay, M. S., Carson, S., et al. (2020). Comparing and assessing physical activity guidelines for children and adolescents: A systematic literature review and analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(16), 16.
- Rodrigues, L. P., Angélico, S., Saraiva, L., & Bezerra, P. (2007). Estabilidade da aptidão física na transição da infância (7–9 anos) para a puberdade (15 anos): O Estudo Morfofuncional da Criança Vianense. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 347–357.

Shephard, R. J. (1995). Physical activity, fitness and health: The current consensus. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47, 288–303. <https://doi.org/10.1249/00005768-199502000-00025>

7. Anexos

Anexo 1 - Escolas do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares de Castelo Branco

Estabelecimentos de educação/ensino	Níveis de educação/ensino
EB Cidade de Castelo Branco	Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º ciclos
EB da Boa Esperança	1.º ciclo
EB de Escalos de Baixo	Pré-escolar e 1.º ciclo
EB de Malpica do Tejo	Pré-escolar e 1.º ciclo
EB de Nossa Senhora da Piedade	1.º ciclo
EB Professor Dr.º António Sena Faria de Vasconcelos	1.º, 2.º e 3.º ciclos
ES Nuno Álvares	3.º ciclo, secundário e profissional
Jl da Boa Esperança	Pré-escolar

Anexo 2 - Designação do espaço e respetiva modalidade:

Para a lecionação da disciplina de EF, a ESNA dispõe, em funcionamento, dos seguintes espaços:

DESIGNAÇÃO	SIGLA	NÍVEL
Ginásio Grande	G1	5
Polidesportivo 2 (coberto)	P2	4
Polidesportivo 1	P1	3
Polidesportivo 3.1 (direita)	P3.1	2
Polidesportivo 3.2 (esquerda)	P3.2	1

As sequências rotativas, far-se-ão considerando cinco espaços letivos: P3.1. - G1 – P3.2 – P2 – (P1+G2).

NOTA 1: As Instalações Desportivas vagas, poderão ser ocupadas pelas turmas que se encontrarem nos espaços classificados de nível inferior.

NOTA 2: As sequências rotativas, com dois e três espaços, far-se-ão sempre, como se tratassem de cinco espaços letivos. As Instalações Desportivas vagas, poderão, caso se justifique (por ex. más condições atmosféricas) ser ocupadas pelas turmas que se encontrarem nos espaços classificados de nível inferior.

Anexo 3 - Roulement da Escola Secundária Nuno Álvares

REPUBLICA PORTUGUESA		EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO		Nuno Álvares CASTELO BRANCO																					
Grupo de Educação Física 620 – ROULEMENT ESNA				Ano Letivo 2024/2025																					
ROULEMENT – Sequência rotativa das instalações desportivas										5 ESPAÇOS															
Etapa Letiva		Ciclo de Trabalho			Distribuição semanal																				
I		1º			16 setembro a 20 setembro 2024																				
Tempos	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta				
	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2
8.30 - 9.30		9A	10W					10G	12B	11C			11C	10E	7A			10A			12B	12M	8A	11B	11E
9.25 - 10.15	11D	12V	11E	7A	11A	11F	12D	10W	10C	12B	10Y	12F	10M	10E	7A	10A	10G	10C	10F	11C	8A	11F			
10.30 - 11.20	11D	12F	11F	10F	11A	11F	12D	10W	10C	12A	10Y	10M	10M	10M		12D	10G			11A	11C				
11.35 - 12.25	12G	10B		10F		12W		11E	12E			10B	11G	10B	12C	8A					11D				10D
12.30 - 13.20	12G	8A	11D		12V	12W	10A	11D	12E		11G		12C			8A					12G				10E
13.30 - 14.20																									
14.30 - 15.20																									
15.30 - 16.20			9B		12V																				
16.30 - 17.20			9B		12V								9B												11A
17.25 - 18.15																									11A

António Marques (outro)	Luís Duarte	Armando Ricardo
João P. Campos	Miguel Ângelo	Gilberto
Nuno Pinheiro	Catarina Suspeita	Miguel

I Período Escolar			
Semanas	Et	C.T.	Ciclos Trabalho (C.T.)
1	I	1º	16 set - 20 set 24
4		2º	25 set - 18 out 24
4 (-1 dia)	II	3º	21 out - 15 nov 24
4 (+2 dias)		4º	18 nov - 17 dez 24

II Período Escolar			
Semanas	Et	C.T.	Ciclos Trabalho (C.T.)
4		5º	8 jan - 31 jan 25
4	III	6º	3 fev - 28 fev 25
4 (+2 dias)		7º	6 mar - 4 abr 25

III Período Escolar			
Semanas	Et	C.T.	Ciclos Trabalho (C.T.)
3 (-4 dias)		8º	22 abr - 9 mai 25
2		9º	17 mai - 25 mai 25
2	IV	10ª	6 jun 25 - 8º, 11ª e 12ª
3 (-1 dia)		10ª	26 mai - 13 jun 25

REPUBLICA PORTUGUESA		EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO		Nuno Álvares CASTELO BRANCO	
Grupo de Educação Física 620 – ROULEMENT ESNA				Ano Letivo 2024/2025	
ROULEMENT – Sequência rotativa das instalações desportivas					
Ciclos Trabalho			Espaços Letivos		
Período	Etapa Letiva	Ciclo Trabalho	Semanas	Início	Término
1º	I	1º	1	16 set 24	20 set 24
		2º	4	23 set	18 out
	II	3º	4 (-1 dia)	21 out	15 nov
		4º	4 (+2 dia)	18 nov	17 dez
2º	III	5º	4	8 jan 25	1 jan 25
		6º	4	3 fev	28 fev 25
		7º	4 (+2 dia)	6 mar	4 abr
3º	IV	8º	3 (-4 dia)	22 abr	9 mai
		9º	2	17 mai	30 mai
		10º	2	26 mai	6 jun
		10º	3 (-1 dia)	26 mai	13 jun

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

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

As sequências rotativas, far-se-ão considerando cinco espaços letivos: P3.1 - G1 - P3.2 - P2 - (P1+G2).

NOTA: As Instalações Desportivas vagas, poderão ser ocupadas pelas turmas que se encontrarem nos espaços classificados de nível inferior.

Anexo 4 – Plano Anual 10ºD

1º CICLO DE TRABALHO			
De 16/09/2024 a 20/09/2024	4 ^{as} (1t) P2	3 AULAS de 37	1º P
	6 ^{as} (2t) P2		
CONTEÚDOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação; • Considerações sobre a EF e a sua missão; • Normas de funcionamento da disciplina e rotinas de organização das aulas; • Composição curricular; • Aprendizagens essenciais articulação com o perfil dos alunos; • Critérios de avaliação; • Teste de Ruffier-Dickson; • Cálculo do IMC. 			

2º CICLO DE TRABALHO			
De 23/09/2024 a 18/10/2024	4 ^{as} (1t) P2	12 AULAS de 37	1º P
	6 ^{as} (2t) P2		
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
VOLEIBOL	Introdutório	12	<ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, nas diferentes situações; • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. Realiza os diversos gestos técnicos, de acordo com a trajetória da bola, cumprindo as regras do jogo.
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral

3º CICLO DE TRABALHO			
De 21/10/2024	4 ^{as} (1t) P1 + G2	10 AULAS de 37	1º P

a 15/11/2024	6 ^º s (2t) P1 + G2			
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR	
APTIDÃO FÍSICA <i>(FITescola)</i>		3	Avaliação inicial <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbia (milha/vai-vém) • Força Superior (extensões de braços) • Força Média (abdominais) • Força Inferior (impulsão horizontal) • Flexibilidade (senta e alcança) 	
DANÇA	Introdutório	3	O aluno: <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade; • Realiza movimentos de acordo com a marcação rítmica. • Em situação de exploração individual do movimento adequa os movimentos ao ambiente musical. • Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical, aperfeiçoa a execução de movimentos integrando as habilidades motoras com fluidez de movimento e em sintonia com a música. Dança- realiza coreografias 	
GINÁSTICA ACROBÁTICA	Introdutório	4	<ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. • Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos • Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar. • A par, combina, numa coreografia musicada (2min), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento: <ul style="list-style-type: none"> • Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. • O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda) suporta o volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas com 	

			<p>os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. • Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: <ul style="list-style-type: none"> • Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base, colocando os pés na sua bacia. • O base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez, o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.
CONHECIMENTOS		Durante ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral
4º CICLO DE TRABALHO			
De 18/11/2024 a 17/12/2024	4^{as} (1t) P3.1		12 AULAS de 37
	6^{as} (2t) P3.1		
			1º P
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
BASQUETEBOL	Introdutório	10	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

			<ul style="list-style-type: none"> • Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras. • Em situação de jogo 3 x 3, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: <ul style="list-style-type: none"> - Transição defesa-ataque: <ul style="list-style-type: none"> ○ Desmarca-se para oferecer uma linha de primeiro passe, ○ Corta para o cesto quando não recebe. ○ Na progressão para o cesto passa ou progride em drible, - Ao entrar em posse da bola: <ul style="list-style-type: none"> ○ Enquadra-se em atitude ofensiva básica, ○ Lança na passada ou de curta distância, ○ Liberta-se do defensor para finalizar, ○ Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, desmarcando-se e repondo o equilíbrio ofensivo. - Se não tem bola, no ataque: <ul style="list-style-type: none"> ○ Desmarca-se (trabalho de recepção), ○ Aclara, em corte para o cesto, ○ Participa no ressalto ofensivo, - Logo que perde a posse da bola: <ul style="list-style-type: none"> ○ Assume de imediato atitude defensiva ○ Dificulta o drible, o passe e o lançamento, ○ Dificulta a abertura de linhas de passe, ○ Participa no ressalto defensivo. • Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução
CONHECIMENTOS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral
CONHECIMENTOS		1	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito e/ou trabalho
		1	<ul style="list-style-type: none"> • Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos

5º CICLO DE TRABALHO				
De 06/01/2025 a 31/01/2025	4 ^{as} (1t) G1		12 AULAS de 38	2º P
	6 ^{as} (2t) G1			
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR	
DANÇA	Introdutório	3	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade; • Realiza movimentos de acordo com a marcação rítmica. • Em situação de exploração individual do movimento adequa os movimentos ao ambiente musical. • Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical, aperfeiçoa a execução de movimentos integrando as habilidades motoras com fluidez de movimento e em sintonia com a música. <p>Dança- realiza coreografias</p>	
BADMINTON	Elementar	6	<p>Consolidação de conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, nas diferentes situações; • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. • Realiza os diversos gestos técnicos, de acordo com a trajetória do volante, cumprindo as regras do jogo. 	
APTIDÃO FÍSICA (FITEscola)		3	<p>Avaliação inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbia (milha ou vaivém) • Força Superior (extensões de braços) • Força Média (abdominais) • Força Inferior (Impulsão horizontal) • Flexibilidade (senta e alcança) 	
CONHECIMENTOS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral 	
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral 	

6º CICLO DE TRABALHO			
De 03/02/2025 a 28/02/2025	4 ^{as} (1t) P3.2	12 AULAS de 38	2º P
	6 ^{as} (2t) P3.2		
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
ATLETISMO	Introdutório	12	<ul style="list-style-type: none"> • Aspectos regulamentares das corridas Velocidade - Técnica e vozes de partida - Técnica de corrida Estafetas - Técnicas de transmissão do testemunho (ascendente e descendente) - Métodos de transmissão do testemunho (interno e externo) - Funções/tarefas (do transmissor e do recetor) • Aspectos regulamentares dos saltos Salto em comprimento - Fases (corrida de balanço, chamada, voo e queda). • Aspectos regulamentares do lançamento Peso - Fases (preparatória, deslizamento, arremesso e equilíbrio)
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral
CONHECIMENTOS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral

7º CICLO DE TRABALHO			
De 06/03/2025 a 04/04/2025	4 ^{as} (1t) P2	14 AULAS de 38	2º P
	6 ^{as} (2t) P2		
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
VOLEIBOL	Introdutório	6	<ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações; • Conhecer o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.

			<ul style="list-style-type: none"> • Realiza os diversos gestos técnicos, de acordo com a trajetória da bola, cumprindo as regras do jogo. • Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa
BADMINTON	Elementar	6	<p>Consolidação de conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações; • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. • Realiza os diversos gestos técnicos, de acordo com a trajetória do volante, cumprindo as regras do jogo.
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral
		1	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito e/ou Trabalho
		1	<ul style="list-style-type: none"> • Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos

8º CICLO DE TRABALHO			
De 22/04/2025 a 09/05/2025	4ºs (1t) P1+G2	7 AULAS de 22	3º P
	6ºs (2t) P1+G2		
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
Atletismo	Introdutório	5	Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa
DANÇA	Introdutório	2	Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral
CONHECIMENTOS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral

9º CICLO DE TRABALHO				
De 12/05/2025 a 26/05/2025	4 ^{as} (1t) P3.1		6 AULAS de 22	3º P
	6 ^{as} (2t) P3.1			
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR	
BASQUETEBOL	Introdutório	6	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa 	
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral 	
		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral 	

10º CICLO DE TRABALHO				
De 26/05/2025 a 13/06/2025	4 ^{as} (1t) G1		9 AULAS de 22	3º P
	6 ^{as} (2t) G1			
MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR	
BADMINTON	Elementar	2	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa 	
GINÁSTICA ACROBÁTICA	Introdutório	2	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa 	
APTIDÃO FÍSICA (FITescola)		3	Avaliação sumativa <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbia (milha/vaivém) • Força Superior (extensões de braços) • Força Média (abdominais) • Força Inferior (impulsão horizontal) • Flexibilidade (senta e alcança) 	
		1	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito e /ou Trabalho 	
		1	<ul style="list-style-type: none"> • Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos 	
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral 	

Anexo 5 – Plano Anual 12º E

1º CICLO DE TRABALHO			
De 16 setembro a 20 de setembro	3 ^{as} (2t) P2	3 aulas de 40	1ºP
	6 ^{as} (1t) P2		
Conteúdos			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação; ▪ Considerações sobre a EF e a sua missão; ▪ Normas de funcionamento da disciplina e rotinas de organização das aulas; ▪ Composição curricular/Aprendizagens essenciais; ▪ Critérios de avaliação; ▪ Teste de Ruffier; ▪ Cálculo do IMC. 			
2º CICLO DE TRABALHO			
De 23 setembro a 18 outubro	3 ^{as} (2t) P2	12 aulas de 40	1ºP
	6 ^{as} (1t) P2		
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar
Voleibol	Elementar	12	<p>Avaliação Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza-se a Avaliação Inicial a par de situações simples de aprendizagem e de fácil organização. <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo; • Aceita as decisões da arbitragem; • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo; • Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15, m de altura: • Serve por baixo ou por cima (tipo ténis); • Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima • Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro; • Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória; • Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15, m de altura: • Remata; • Desloca-se e posiciona-se corretamente; • Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c)

			serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral.
		Durante o ciclo	Questionamento oral

3º CICLO DE TRABALHO			
De 21 outubro a 15 novembro	3 ^{as} (2t) P1 + G2 6 ^{as} (1t) P1 + G2		11 aulas de 40
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	1ºP Conteúdo a Lecionar
Atletismo	Introdução	4	<p>Aspectos regulamentares das corridas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Velocidade <ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnica e vozes de partida ▪ Técnica de corrida ▪ Estafetas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnicas de transmissão do testemunho (ascendente e descendente) ▪ Métodos de transmissão do testemunho (interno e externo) ▪ Funções/tarefas (do transmissor e do recetor)
Dança	Introdutório	4	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade; ▪ Realiza movimentos de acordo com a marcação rítmica. ▪ Em situação de exploração individual do movimento adequa os movimentos ao ambiente musical. ▪ Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical, aperfeiçoa a execução de movimentos integrando as habilidades motoras com fluidez de movimento e em sintonia com a música.
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral.
Aptidão Física (FITEscola)		3	<p>Avaliação Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência aeróbia (milha/vaivém) ▪ Força Superior (extensão de braços) ▪ Força Média (abdominais) ▪ Força Inferior (impulsão horizontal) ▪ Flexibilidade (senta e alcança)
Conhecimento		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral

4º CICLO DE TRABALHO				
De 18/11/2024 a 17/12/2024	3 ^{as} (2t) P3.1		14 aulas de 40	1ºP
	6 ^{as} (1t) P3.1			
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar	
Basquetebol	Elementar	7	<p>Avaliação Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza-se a Avaliação Inicial a par de situações simples de aprendizagem e de fácil organização. <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperar com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. ▪ Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras. ▪ Em situação de jogo 3 x 3, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: <ul style="list-style-type: none"> - Transição defesa-ataque: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desmarca-se para oferecer uma linha de primeiro passe, ▪ Corta para o cesto quando não recebe, ▪ Na progressão para o cesto passa ou progride em drible - Ao entrar em posse da bola: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Enquadra-se em atitude ofensiva básica, ▪ Lança na passada ou de curta distância, ▪ Liberta-se do defensor para finalizar, ▪ Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, desmarcando-se e repondo o equilíbrio ofensivo - Se não tem bola, no ataque: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desmarca-se (trabalho de receção), ▪ Aclara, em corte para o cesto, ▪ Participa no ressalto ofensivo, - Logo que perde a posse da bola: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Assume de imediato atitude defensiva ▪ Dificulta o drible, o passe e o lançamento, ▪ Dificulta a abertura de linhas de passe, 	

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa no ressaltado defensivo. ▪ Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução
Orientação		4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. ▪ Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta, ▪ Orienta o mapa corretamente, ▪ Identifica a sua localização, ▪ Identifica a melhor opção de percurso, ▪ Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente.
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral.
Conhecimentos		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral
Conhecimentos		2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teste/ trabalho
		1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos.

5º CICLO DE TRABALHO			
De 06/01/2025 a 31/01/2025	3 ^{as} (2t) G1 6 ^{as} (1t) G1		12 aulas de 37
		2ºP	
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar
Badminton	Elementar	8	<p>Avaliação Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza-se a Avaliação Inicial a par de situações simples de aprendizagem e de fácil organização. <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais

			<p>ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <ul style="list-style-type: none"> Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: Serviço, curto ou comprido; Clear; Lob; Amorti; Drive; Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro.
Atletismo	Introdução	2	<ul style="list-style-type: none"> Aspectos regulamentares do salto Altura - técnica Tesoura - Corrida de Balanço, chamada, transposição da fasquia e receção.
Dança	Introdução	2	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade; Realiza movimentos de acordo com a marcação rítmica. Em situação de exploração individual do movimento adequa os movimentos ao ambiente musical. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical, aperfeiçoa a execução de movimentos integrando as habilidades motoras com fluidez de movimento e em sintonia com a música. <p>Dança- realiza coreografias</p>
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza geral.
Conhecimento		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Questionamento oral

6º CICLO DE TRABALHO			
De 03/02/2025 a 28/02/2025	3 ^{as} (2t) P3.2	12 aulas de 37	2ºP
	6 ^{as} (1t) P3.2		
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar
Basquetebol	Elementar	6	<ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras. ▪ Em situação de jogo 3 x 3, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: <ul style="list-style-type: none"> - Transição defesa-ataque: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desmarca-se para oferecer uma linha de primeiro passe, ▪ Corta para o cesto quando não recebe, ▪ Na progressão para o cesto passa ou progride em drible - Ao entrar em posse da bola: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Enquadra-se em atitude ofensiva básica, ▪ Lança na passada ou de curta distância, ▪ Liberta-se do defensor para finalizar, ▪ Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, desmarcando-se e repondo o equilíbrio ofensivo - Se não tem bola, no ataque: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desmarca-se (trabalho de recepção), ▪ Aclara, em corte para o cesto, ▪ Participa no ressalto ofensivo, - Logo que perde a posse da bola: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Assume de imediato atitude defensiva ▪ Dificulta o drible, o passe e o lançamento, ▪ Dificulta a abertura de linhas de passe, ▪ Participa no ressalto defensivo. ▪ Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa <p>Introdução</p>
Atletismo	Introdutório	4	<p>Aspectos regulamentares dos saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salto em comprimento <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fases (corrida de balanço, chamada, voo e queda). <p>Aspectos regulamentares do lançamento</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peso <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fases (preparatória, deslizamento, arremesso e equilíbrio)
Orientação	Introdutório	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. ▪ Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de

			<p>controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta, ▪ Orienta o mapa corretamente, ▪ Identifica a sua localização, ▪ Identifica a melhor opção de percurso, <p>Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente.</p>
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral.
Conhecimento		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral

7º CICLO DE TRABALHO			
De 06/03/2025 a 04/04/2025	3 ^{as} (2t) P2 6 ^{as} (1t) P2	13 aulas de 37	2ºP
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar
Badminton	Elementar	4	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. ▪ Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: Serviço, curto ou comprido; Clear; Lob; Amorti; Drive; ▪ Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro.
Voleibol	Introdutório	3	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo; • Aceita as decisões da arbitragem; • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo; • Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a

			<p>rede aproximadamente a 2,10 m/2,15, m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serve por baixo ou por cima (tipo ténis); • Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima • Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro; • Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória; • Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15, m de altura: <ul style="list-style-type: none"> • Remata; • Desloca-se e posiciona-se corretamente; <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.</p>
Aptidão Física (FITEscola)		3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência aeróbia (milha/vaivém) ▪ Força Superior (extensão de braços) ▪ Força Média (abdominais) ▪ Força Inferior (impulsão horizontal) ▪ Flexibilidade (senta e alcança)
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral.
Conhecimentos		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral
Conhecimentos		2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teste/Trabalho
		1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos.

8º CICLO DE TRABALHO			
De 22/04/2025 a 09/05/2025	3 ^{as} (2t) P1+G2 6 ^{as} (1t) P1+G2	6 aulas de 18	3ºP
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar
Dança	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa
Atletismo	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa
Aptidão Física (desenvolvimento)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força;

das capacidades motoras			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral.
Conhecimentos		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral

9º CICLO DE TRABALHO

De 12/05/2025 a 23/05/2025	3^{as} (2t) P3.1		6 aulas de 18	3ºP
	6^{as} (1t) P3.1			
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar	
Basquetebol	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa 	
Orientação	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa 	
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral. 	
Conhecimentos		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral 	

10º CICLO DE TRABALHO

De 26/05/2025 a 06/06/2025	3^{as} (2t) G1		6 aulas de 18	3ºP
	6^{as} (1t) G1			
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar	
Voleibol		2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa 	
Aptidão Física (FITEscola)		2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência aeróbia (milha/vaivém) ▪ Força Superior (extensão de braços) ▪ Força Média (abdominais) ▪ Força Inferior (impulsão horizontal) ▪ Flexibilidade (senta e alcança) 	
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral. 	
Conhecimentos		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral 	
Conhecimentos		1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teste/Trabalho 	
		1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos. 	

Anexo 6 – Rastreio de Saúde

Antes da Atividade

1. Definição de Objetivos

Esta atividade teve como fim a promoção do bem-estar e a prevenção de problemas de saúde na comunidade escolar.

2. Recursos

Para esta atividade foi necessário:

- Contactar/Convidar a Farmácia Tanara de Castelo Branco para a realização dos testes;
- Agilizar um dia comum às duas entidades: escola e farmácia;
- Reservar a Sala Egas Moniz;
- Convidar a comunidade escolar: professores, funcionários e alunos que nessa manhã tinham aula de Educação Física, bem como os respetivos professores.

3. Estrutura e Organização

<i>Data</i>	<i>Atividade</i>	<i>Responsável</i>	<i>Observações</i>
	Ideia	Prof. Catarina Sequeira e Estagiárias: Beatriz Moura, Patrícia Lourenço e Sandra Vicente	
	Planeamento Inicial	Beatriz Moura, Patrícia Lourenço e Sandra Vicente	Definir objetivos da atividade, temas, recursos necessários e participantes
	Divulgação	Patrícia e Sandra	Criar convites, materiais informativos
23 de janeiro	Elaborar Autorizações	Beatriz Moura	Elaborar autorizações para os alunos
28 de janeiro	Entrega de Autorizações aos professores	Beatriz, Patrícia e Sandra	Entregar autorizações
3 a 14 de fevereiro	Recolha de Autorizações	Beatriz, Patrícia e Sandra	Receber Autorizações
	Definição do cronograma do evento	Patrícia e Sandra	Estabelecer os horários entre turmas e Rastreio
13 de fevereiro 2025	Reunião de Ajuste Final	Prof. Catarina Sequeira e Estagiárias: Beatriz Moura, Patrícia Lourenço e Sandra Vicente	Conferir detalhes finais sobre logística
14 de fevereiro de 2025	Montagem do Espaço	Prof. Catarina Sequeira e Estagiárias: Beatriz Moura, Patrícia Lourenço e Sandra Vicente	Preparar o Local do Evento
14 de fevereiro de 2025	Chegada e Receção dos Participantes	Prof. Catarina Sequeira e Estagiárias: Beatriz Moura, Patrícia Lourenço e Sandra Vicente	Explicar a atividade e receber os participantes e entidade colaborativa

14 de fevereiro de 2025	Organização dos alunos para a atividade	Beatriz Moura, Patrícia Lourenço e Sandra Vicente	Dirigir os alunos para os devidos testes a realizar
14 de fevereiro de 2025	Arrumação do Espaço	Beatriz Moura, Patrícia Lourenço e Sandra Vicente	Arrumar a Sala Egas Moniz
14 de fevereiro de 2025	Elaboração da Notícia	Patrícia Lourenço e Sandra Vicente	Escrever notícia para o site da escola Nuno Álvares
17 de fevereiro de 2025	Agradecimento às Entidades	Patrícia Lourenço e Sandra Vicente	

4. Divulgação da Atividade

Cartaz da Atividade

RASTREIO DE SAÚDE

EGAS MONIZ 

14 Fevereiro
9h00/13h20
ESCOLA SEC. NUNO ÁLVARES

 

  

Pressão Arterial
Diabetes
Avaliação Postural

Gratuito, voluntário e não invasivo ..

      

UNIVERSIDADE BEIRA INTERIOR

Nuno Álvares CASTELO BRANCO

TANARA

Cofinanciado pela União Europeia

Folheto da Atividade



14 de fevereiro 2025

Rastreio de Saúde

Egas Moniz
09h00 às 13h20

Gratuito, voluntário e não invasivo



Pressão Arterial
Diabetes
Avaliação Postural

Rastreio de Saúde



Egas Moniz
09h00 às 13h20

➔ Pressão Arterial

Medir a tensão arterial serve para avaliar a pressão que o sangue exerce sobre as paredes das artérias. Esse exame é essencial para identificar se a pressão está dentro do nível saudável, pois tanto a hipertensão (pressão alta) quanto a hipotensão (pressão baixa) podem causar problemas de saúde a longo prazo, como doenças cardíacas, derrames, insuficiência renal, entre outras.

➔ Avaliação Postural

A avaliação postural é uma análise detalhada da posição do corpo em repouso e em movimento, que envolve a realização de vários testes específicos permitindo avaliar o tônus venéreo, equilíbrio muscular, e distribuição do peso.

➔ Diabetes

Medir a glicemia (nível de açúcar no sangue) é essencial para o diagnóstico, monitorização e controlo do diabetes. Sendo uma análise essencial, ajudando tanto no diagnóstico quanto no controlo da doença.



Ficha da Atividade



ESCOLA SECUNDÁRIA NUNO ÁLVARES PLANO DE ATIVIDADES



Informação

ATIVIDADE:	Rastreio de Saúde: Diabetes, pressão arterial e avaliação postural
Dia / Hora:	Dia 14 de Fevereiro 2025/ 09:00h-13:20h
Local:	Egas Moniz
Alunos Intervenientes (Turmas)	09h00 – 12ºE;11ºB e 12ºH 09h25 – 9ºA e 11ºF 10h30 – 10ºD e 11ºC 11h35 – 11º D 12h30 – 12ºG e 10ºE
Organização (Ex: Departamento, Grupo disciplinar, professor, etc)	Professora Catarina Silveira Sequeira; Estagiária Beatriz Moura; Estagiária Patrícia Lourenço e Estagiária Sandra Vicente
Responsável (Professor)	Professora Catarina Silveira Sequeira
Professores Intervenientes	Professor Miguel Ângelo; Professor Gilberto; Professor Luís Duarte e Professora Catarina Sequeira

Castelo Branco, 31 de janeiro de 2025

PROFESSORAS RESPONSÁVEIS

A DIREÇÃO DO AGRUPAMENTO

5. Descrição da Atividade

No âmbito do estágio curricular, realizou-se no dia 14 de fevereiro de 2025, o Rastreo de Saúde, uma atividade conjunta dinamizada pelas estagiárias Beatriz Moura, Patrícia Lourenço e Sandra Vicente. A atividade decorreu na Sala Egas Moniz da Escola Nuno Álvares, no período da manhã, entre as 9h00 e as 13h20. Para a concretização da atividade, foi convidada a Farmácia Tanara (Castelo Branco), que se mostrou desde logo disponível para colaborar, assegurando a realização de diversos testes de saúde. Esta entidade revelou-se bastante prestável, contribuindo com sugestões de rastreios, flyers informativos, cartões de check-up e materiais promocionais, como lápis para oferta aos alunos participantes. Chegámos à escola pelas 8h30, com o intuito de receber os profissionais da farmácia e de proceder à organização do espaço, de forma a garantir uma disposição funcional dos pontos de rastreio. Os postos de avaliação incluíram: 1) Medição da Pressão Arterial e Glicemia; 2) Avaliação do Couro Cabeludo e Pele; 3) Bioimpedância; e 4) Avaliação Postural.

A medição da pressão arterial teve como objetivo avaliar a força com que o sangue circula nas artérias, sendo um indicador essencial na deteção de situações de hipertensão ou hipotensão, que, quando não identificadas atempadamente, podem originar problemas de saúde como doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais ou insuficiência renal. A par disso, a medição da glicemia permitiu identificar possíveis alterações nos níveis de açúcar no sangue, sendo fundamental para o rastreio e controlo da diabetes. A avaliação do couro cabeludo e da pele possibilitou identificar o tipo de pele dos participantes e recomendar cuidados adequados de hidratação, bem como estratégias para tratar condições como acne, vermelhidão, sensibilidade e envelhecimento cutâneo. A análise capilar permitiu avaliar a oleosidade, queda, densidade capilar e estado da fibra, com sugestões de champôs e tratamentos personalizados. A bioimpedância, por sua vez, é um exame que avalia a composição corporal, fornecendo dados como o teor de água, massa muscular, gordura corporal total e visceral, densidade óssea e taxa de metabolismo basal. Este exame revelou-se particularmente útil para avaliar o estado nutricional e a aptidão física dos alunos.

Por fim, a avaliação postural consistiu numa análise detalhada da posição e alinhamento do corpo, permitindo observar desequilíbrios musculares, desalinhamentos da coluna e distribuição inadequada do peso, com o objetivo de promover a consciência corporal e prevenir possíveis disfunções posturais.

No início da atividade com cada grupo-turma, realizámos uma breve explicação introdutória sobre os objetivos e procedimentos dos testes, orientando os alunos para os diferentes postos de rastreio. Para facilitar a organização e assegurar uma gestão eficaz do tempo e dos recursos disponíveis, elaborámos previamente um horário orientador que foi seguido ao longo de toda a manhã.

Como podemos observar na figura abaixo:

Horas	Turmas
9:00h	12 ^o E; 11 ^o B e 12 ^o H
9:25h	9 ^o A e 11 ^o F
10:30h	10 ^o D e 11 ^o C
11:35h	11 ^o D e 10 ^o C
12:30h	12 ^o G e 10 ^o E

A atividade contou com a presença de 11 turmas, totalizando aproximadamente 250 alunos, acompanhados por alguns professores. Importa referir que todos os participantes realizaram o rastreio durante o seu horário de Educação Física, acompanhados pelo respetivo docente, pelo que não foi necessário justificar faltas. O feedback recolhido foi amplamente positivo, quer por parte dos alunos e professores, quer por parte da Farmácia Tanara, que destacou o empenho demonstrado pelos alunos e o interesse generalizado na realização dos diferentes testes. A farmácia ofereceu a cada aluno um cartão de check-up, onde era possível registar os resultados obtidos ao longo dos rastreios, permitindo assim uma consulta posterior e um maior envolvimento dos alunos com os seus dados de saúde. A atividade terminou pelas 13h20, momento a partir do qual procedemos à arrumação do material e da sala onde decorreu a iniciativa. Em suma, esta foi uma atividade de grande sucesso, cumprindo os objetivos previamente estabelecidos e proporcionando uma experiência educativa e preventiva de grande valor para a comunidade escolar.

A atividade revelou-se extremamente enriquecedora, tanto para os alunos, que demonstraram interesse e envolvimento, como para as estagiárias envolvidas, permitindo-nos aplicar conhecimentos teóricos e desenvolver competências de organização, comunicação

e interação com entidades externas. O envolvimento da comunidade escolar e o apoio da farmácia parceira contribuíram significativamente para o sucesso desta iniciativa, que atingiu plenamente os seus objetivos pedagógicos e formativos.

6. Após Atividade

Após o término da atividade, procedemos a agradecer formalmente à Farmácia Tanara pela sua disponibilidade, colaboração e prontidão na participação deste rastreio, cuja intervenção foi essencial para o sucesso da iniciativa. Concluída a recolha do suporte fotográfico, elaborámos uma notícia informativa que foi posteriormente partilhada no site da escola, com o intuito de divulgar a atividade junto da comunidade educativa e valorizar o trabalho desenvolvido no âmbito do estágio.

Anexo 7 – Dia Mundial da Dança

1. Divulgação da Atividade

Cartaz da Atividade



Ficha da Atividade



ESCOLA SECUNDÁRIA NUNO ÁLVARES PLANO DE ATIVIDADES



Informação

Atividade:	Dia Mundial da Dança
Dia / Hora:	Dia 29 de Abril 2025 09:25h às 13h20
Local:	Ginásio
Alunos Intervenientes (Turmas)	9h25 – 10h15: 11ºF, 12ºD, 11º TAS, 10º C, 12ºB 11h35 – 12h25: 12ºH, 11ºB, 12ºE 12h30 – 13h20: 10ºA
Organização (Ex: Departamento, Grupo disciplinar, professor, etc)	Professora Catarina Silveira Sequeira e Estagiária Patrícia Lourenço
Responsável (Professor)	Professora Catarina Silveira Sequeira
Professores Intervenientes	Professores acompanhantes das respetivas turmas no horário escolhidos.

Castelo Branco, 04 de abril de 2025

PROFESSORAS RESPONSÁVEIS

A DIREÇÃO DO AGRUPAMENTO

2. Descrição da Atividade

No âmbito do meu estágio curricular, organizei e dinamizei a atividade comemorativa do Dia Internacional da Dança, que teve lugar no ginásio da Escola Nuno Álvares, no dia 29 de abril de 2025, entre as 9h00 e as 12h30. A preparação do espaço foi realizada pelas 8h30, de forma a garantir que tudo estivesse operacional antes da chegada das turmas. No início da atividade, procedi a uma breve apresentação introdutória, explicando os objetivos da iniciativa e a sua organização.

A atividade foi estruturada em três fases distintas, de modo a permitir a participação faseada dos grupos-turma: 1.^a fase: participação de 5 turmas, 2.^a fase: participação de outras 5 turmas e a 3.^a fase: participação de 3 turmas.

Ao todo, estiveram envolvidos cerca de 13 turmas, perfazendo um total aproximado de 281 alunos, acompanhados pelos respetivos professores. As turmas participantes integraram a atividade durante o seu horário regular de Educação Física, pelo que não foi necessária a justificação de faltas.

O feedback recolhido junto de alunos e professores foi muito positivo, destacando-se a perceção de que se tratou de uma atividade enriquecedora, diferente e divertida, que proporcionou uma experiência positiva de movimento e expressão corporal fora do contexto habitual das aulas.

Em suma, a atividade foi bem-sucedida, com os objetivos delineados plenamente atingidos, contribuindo para a valorização da dança enquanto forma de expressão artística e prática pedagógica no contexto escolar.

3. Após Atividade

Após a realização da atividade e recolha de todo o suporte fotográfico, procedeu-se à elaboração de uma notícia informativa, posteriormente partilhada no site oficial da escola, com o objetivo de divulgar e valorizar a iniciativa junto da comunidade educativa. A atividade gerou interesse e envolvimento por parte dos participantes, refletido em alguns contactos informais recebidos após o evento. Através da rede social Instagram, recebi uma mensagem com um feedback bastante positivo, acompanhada de um pedido de vídeos da atividade. Adicionalmente, no final do evento, uma participante demonstrou interesse em obter a

playlist das músicas utilizadas, o que revela o impacto positivo e a aceitação da dinâmica proposta.

Estes momentos evidenciam não só o envolvimento dos alunos, mas também a relevância da dança como forma de expressão cultural, reforçando a pertinência da sua inclusão em contextos escolares através de atividades diferenciadoras.

Anexo 8 – Avaliação

10º D

Tabela 1 - Avaliação 10ºD

Ano Letivo 2024 / 2025																						
Conhecimentos e capacidades (90%)													Compromisso de Aprendizagem (10%) (Escala 1-5)									
3º Período	Atividades Físicas (60%) (Escala 0-20)				Aptidão Física (10%) (Escala 0-20)						Conhecimentos (20%) (Escala 0-200)											
Número	Dança 20%	Atletismo 20%	Total Atividades Físicas	Nota Final At. Físicas	Milha/Válvém (4%)	Abdominais (1,5%)	Extensão de Braços (1,5%)	Senta e Alçaça (1,5%)	Impulso Horizontal (1,5%)	Nota Final Apt. Física	Teste (20%)	Nota Final Conhecimentos	Cumprimento de tarefas em casa e na sala de aula (2,5%)	Autonomia (2,5%)	Responsabilidade (Assiduidade, Pontualidade, Material) (2,5%)	Respeito (Comportamento) (2,5%)	Total Compromisso Aprendizagem	Nota Final Comp. Aprend.	Nota Final	Nota 3º Período	Notas 1º P	Notas 2º P
1																						
2	17	16	16,5	9,9	18	18	0	18	0	1,90	16,5	3,3	5	5	5	5	20	2,00	16	16,7	15	15
3	17,5	15	16,25	9,75	18	18	18	18	18	1,90	15,1	3,02	5	5	5	4,5	19,5	1,95	17	16,5	16	16
4	17	16,5	16,75	10,05	18	18	18	18	18	1,90	16,8	3,36	5	5	5	5	20	2,00	18	17,2	16	16
5	18	14	16	9,6	8	18	20	8	18	1,28	10,2	2,04	5	4,5	5	5	19,5	1,95	15	14,9	14	14
6	18	14,5	16,25	9,75	8	18	0	20	18	1,28	16,3	3,26	5	5	5	5	20	2,00	17	16,3	16	16
7																		0,00				
8																		0,00				
9	17,5	16	16,75	10,05	20	18	18	20	18	1,91	20	4	5	5	5	5	20	2,00	19	18,0	18	18
10	17	16	16,5	9,9	8	20	0	18	18	1,28	15,6	3,12	5	5	5	5	20	2,00	17	16,3	15	15
11	18	17,5	17,75	10,65	18	18	20	8	18	1,88	19,7	3,94	5	5	5	5	20	2,00	19	18,3	18	18
12	17,5	14	15,75	9,45	18	18	18	8	18	1,65	15,1	3,02	4	5	5	5	19	1,90	16	16,0	15	15
13	17	14,5	15,5	9,45	18	20	18	18	18	1,83	17	3,4	4	5	5	5	18	1,80	17	16,5	16	16
14	17	16	16,5	9,9	18	18	18	20	18	1,83	16,4	3,68	5	5	5	4,5	19,5	1,95	18	17,4	17	17
15	17,5	16	16,75	10,05	18	18	18	0	8	1,50	16,3	3,78	5	5	5	5	20	2,00	18	17,3	16	16
16																		0,00				
17	18,5	17	17,75	10,65	18	18	18	20	20	1,86	16,2	3,24	5	5	5	5	20	2,00	18	17,8	17	17
18	17,5	16	16,75	10,05	18	18	18	8	18	1,65	19,7	3,94	5	5	5	5	20	2,00	18	17,6	17	17
19	18	17,5	17,75	10,65	18	20	20	18	20	1,89	17,7	3,54	5	5	4,5	5	19,5	1,95	19	18,0	18	18
20	18	18	18	10,8	18	18	18	20	20	1,96	16,4	3,28	5	5	4,5	5	19,5	1,95	18	17,9	18	18
21	18,5	17	17,75	10,65	18	20	18	18	20	1,86	18,9	3,78	5	5	5	5	20	2,00	19	18,3	17	17
22	18,5	17	17,75	10,65	20	18	18	18	20	1,91	15,5	3,1	5	5	5	5	20	2,00	18	17,7	17	17
23	18,5	17	17,75	10,65	18	18	20	8	18	1,70	15,7	3,14	5	5	5	5	20	2,00	18	17,5	17	17
24	17,5	17	17,25	10,35	18	20	20	20	18	1,89	20	4	5	5	5	5	20	2,00	19	18,2	17	17
25	17,5	17	17,25	10,35	18	18	20	18	18	1,83	16,9	3,78	5	5	5	4,5	19,5	1,95	18	17,9	17	17
26	17,5	18	17,75	10,65	18	18	18	0	20	1,68	20	4	5	5	5	5	20	2,00	19	18,3	17	17
27																		0,00				
28	16,5	17	16,75	10,05	18	20	20	18	18	1,86	15,7	3,14	4,5	5	5	5	19	1,90	17	17,0	16	16
29	17,5	15	16,25	9,75	18	18	18	18	18	1,80	16,5	3,3	5	5	5	5	20	2,00	17	16,9	16	16
30	17	16	16,5	9,9	18	18	0	18	18	1,65	16,5	3,3	4,5	5	5	4,5	19	1,90	17	16,6	15	15

12º E

Tabela 2 - Avaliação 12ºE

Ano Letivo 2024/2025																								
Conhecimentos e capacidades (90%)													Compromisso c/ Aprendizagem (10%) (Escala 1-5)											
3º Período	Atividades Físicas (50%) (Escala 0-5)				Aptidão Física (10%) (Escala 0-20)						Conhecimentos (20%) (Escala 0-200)													
	Basq.(30%)	Orientação (30%)	Total Atividades Físicas	Nota Final At. Físicas	Milha/Valeim (4%)	Abdominal (1,5%)	Extensão de Braços (1,5%)	Senta e Alarga (1,5%)	Impulsão Horizontal (1,5%)	Nota Final Apt. Física	Teste (20%)	Nota Final Conhecimentos	Cumprimento de tarefas em casa e na sala de aula (2,5%)	Autonomia (2,5%)	Responsabilidade (Assiduidade, Pontualidade, Material) (2,5%)	Respeito (Comportamento) (2,5%)	Total Compromisso Aprendizagem	Nota Final Comp. Aprend.	3º P	Nota 3º Período	Nota 2º Período	Nota 1º Período		
1																								
2																								
3	16	16	16	9,6	18	18	20	20	18	1,86	19,2	3,84	5	5	4,5	5	19,5	1,95	18	17,3	17	17		
4	17	17	17	10,2	8	18	18	18	18	1,4	18,6	3,72	4,5	5	5	4	18,5	1,85	18	17,2	17	17		
5																								
6	18	20	19	11,4	20	20	20	20	20	2	18,6	3,72	5	5	5	5	20	2	19	19,1	18	18		
7	14	16	15	9	8	18	8	18	8	1,1	18,9	3,78	5	5	5	5	20	2	16	15,9	15	15		
8	19	17	18	10,8	18	18	20	18	18	1,83	18,6	3,72	5	5	5	4,5	19,5	1,95	19	18,3	18	18		
9	16	15	15,5	9,3	18	18	20	18	8	1,68	19,5	3,9	4	5	4	4,5	17,5	1,75	17	16,6	16	16		
10	18	16	17	10,2	18	18	18	18	18	1,8	17,2	3,44	5	5	5	4,5	19,5	1,95	18	17,4	17	17		
11	15	15	15	9	8	18	8	18	8	1,1	20	4	4	5	5	4,5	18,5	1,85	16	16,0	16	16		
12	18,5	18	18,25	10,95	18	20	20	18	18	1,86	18,5	3,7	5	5	4,5	4,5	19	1,9	19	18,4	18	18		
13	19	20	19,5	11,7	8	18	18	18	18	1,4	19,7	3,94	5	5	5	4,5	19,5	1,95	19	19,0	18	18		
14	15	15	15	9	8	18	18	18	18	1,4	20	4	4	5	5	4	18	1,8	17	16,2	16	16		
15	18	17	17,5	10,5	18	18	18	20	18	1,83	19,7	3,94	5	5	5	4,5	19,5	1,95	19	18,2	18	18		
16	17	18	17,5	10,5	18	18	20	18	18	1,83	19,2	3,84	5	5	5	5	20	2	18	18,2	17	16		
17																								
18	15	19	17	10,2	18	19	20	20	18	1,875	20	4	5	5	5	5	20	2	18	18,1	17	16		
19	18	16	17	10,2	18	18	20	20	19	1,875	17,9	3,58	5	5	5	5	20	2	19	17,7	18	18		
20	18	17	17,5	10,5	19	18	20	18	18	1,87	19,2	3,84	5	5	5	5	20	2	19	18,2	18	18		
21	14	15	14,5	8,7	8	18	8	18	8	1,1	18,3	3,66	3,5	5	4,5	5	18	1,8	16	15,3	14	14		
22	15	17	16	9,6	18	8	18	18	18	1,55	12,5	2,5	5	5	4,5	5	19,5	1,95	16	15,7	14	14		