

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Quinta das Palmeiras
Impacto da separação por género no envolvimento
e perceção de esforço nas aulas de futsal em
Educação Física.

Francisco José Boialvo Rosa

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

Orientador: Prof. Doutor Henrique Pereira Neiva

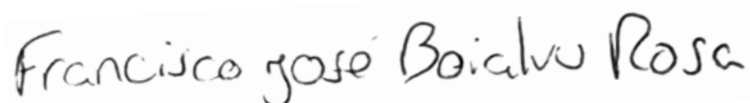
junho de 2025

Declaração de Integridade

Eu, Francisco José Boialvo Rosa, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13298 do 2º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã, 27 de junho de 2025

A handwritten signature in black ink that reads "Francisco José Boialvo Rosa". The signature is written in a cursive style and is centered on the page.

Agradecimentos

Chegado o mês de junho, ecoa por toda a escola, uma frase bastante repetida ao aproximarmos do fim do ano letivo: “As férias grandes estão a chegar”. Para mim com um pouco de nostalgia e saudade, uma vez que, serão as minhas últimas “férias grandes” enquanto aluno.

“Quem caminha sozinho até pode chegar mais rápido, mas aquele que caminha acompanhado certamente irá mais longe”, está foi a frase que ao longo deste ano foi-me acompanhando, e por isso é justo agradecer a todos aqueles que de algum modo contribuíram para que conseguisse ir mais longe:

- Ao Professor Doutor Henrique Pereira Neiva, quero agradecer por estar sempre disponível em todos os momentos, para esclarecer as dúvidas, corrigir documentos, enviar material de apoio, colocar-nos sempre à vontade durante as reuniões e por ter sempre um conselho nos momentos mais complicados para poder melhorar, além disso, sempre teve uma palavra de incentivo.

- À Escola Secundária Quinta das Palmeiras, agradeço por ter aberto a sua porta e me ter recebido para um ano memorável, com oportunidades únicas e ao lado dos melhores.

- De um modo geral, agradeço a toda a comunidade escolar, professores, técnicos e funcionários pelos gestos de carinho e amizades construídas ao longo do ano.

-A todos os professores do Grupo Disciplinar de Educação Física pelos conselhos para poder ser um melhor professor e por existir sempre um sorriso nas suas caras mesmo em dias menos bons, por me fazerem perceber ainda melhor o significado de Equipa.

-Ao Tiago Faria e ao Rodrigo Matos, que de colegas, rapidamente passaram a amigos e aos quais agradeço não só por responderem a todas as minhas dúvidas, mas também pelos conselhos que me foram transmitindo para poder ser sempre melhor docente, mas também melhor pessoa.

-Ao meu colega de estágio Rubén Madeira, por todos os bons momentos que vivemos, a partilha de ideias, a análise das aulas procurando sempre ajudar-me a melhorar, mas acima de tudo, pela amizade que desenvolvemos ao longo deste ano letivo.

-Aos alunos/atletas do desporto escolar inscritos na modalidade de Badminton, pois com eles pude ter um contacto mais próximo com a modalidade. Por todos os bons e divertidos momentos que passamos enquanto equipa nas concentrações de Iniciados e Juvenis.

-Aos meus alunos e alunas do 11º A que apesar de curta a aventura que passamos juntos, foi para mim muito marcante assim como espero que tenha sido para vós. Ver o vosso empenho e dedicação em cada aula era fenomenal.

-Aos meus alunos e alunas do 10ºC, por tornarem as minhas quartas e sextas-feiras especiais. Acordar de manhã não custava, pois era com uma enorme satisfação que lecionava as aulas para esta turma incrível. Foi com gosto que pude observar a enorme evolução que tiveram ao longo deste ano letivo, não só como alunos, mas como membros da sociedade. Espero que todos vós levem um bocadinho de mim, pois fiquem sabendo que guardo um bocadinho de todos no meu coração.

-Ao professor Nuno Rodrigues por um ano espetacular. Chegado a um novo local, uma realidade, totalmente diferente da universidade, foi de forma afetuosa e sempre bem-disposto, que o professor me acolheu. Agradeço os ensinamentos que me transmitiu, os alertas para exercícios que pudessem correr menos bem ou tivessem algum perigo associado, os incentivos para novos exercícios, mesmo sabendo que não iriam correr da forma como tinha planeado, os momentos de descontração e conversas informais que permitiam aliviar momentos mais difíceis e os conselhos e dicas que me forneceu ao longo do ano. Certamente tudo isto serviu para me tornar um professor á imagem da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, um professor de excelência. O meu mais sincero sentimento de gratidão professor Nuno.

-Aos meus pais, por serem a minha base, os meus pilares para que nunca me faltasse nada, não só monetariamente, mas também o carinho e afeto fundamental para me fazer continuar esta aventura. No fim de contas, todas as calças remendadas e os joelhos esfolados valeram a pena. Sou o que sou graças a eles e sem eles nada seria.

-Ao sere mais especial na minha vida, à minha irmã Carolina, por todas nossas aventuras, brincadeiras, e maluquices juntos. Quero que saibas que o orgulho que tenho em ti não cabe neste planeta. E já sabes, seja em casa, seja na outra ponta do país, seja com um oceano a separar-nos fisicamente, quero que saibas que a voz da razão estará sempre junto de ti e contigo. E “Se eles soubessem o trabalho que a sorte dá”.

Resumo

O presente relatório descreve as atividades realizadas ao longo do Estágio Pedagógico, integrado no 2º Ciclo de Estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior, desenvolvido na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. O propósito fundamental do Estágio Pedagógico foi a aplicação prática, em contexto escolar, do desenvolvimento das diversas competências e aprendizagens adquiridas ao longo de todo ano transato, permitindo dessa forma, uma maior capacitação de estratégias e metodologias enquanto futuro professor de Educação Física. O relatório encontra-se separado em dois capítulos, sendo no primeiro, feita a apresentação detalhada de toda a intervenção em contexto escolar, onde é feita uma descrição dos objetivos a alcançar com a realização do estágio, como a intervenção em contexto escolar, a estruturação do planeamento, execução e avaliação das sessões tanto no Ensino Básico, como no Secundário com o desenvolvimento de diversas atividades para o desenvolvimento pedagógico dos alunos, o Desporto Escolar, o acompanhamento da direção de turma e ainda toda a participação junto da comunidade escolar com a organização e auxílio em diversas atividades direcionadas para os vários agentes presentes no contexto escolar. A realização do Estágio Pedagógico foi fundamental também para a consolidação e aquisição de aprendizagens, conhecimentos teóricos e promoção da reflexão crítica e da relação interpessoal e intrapessoal. O relatório contempla ainda, o segundo capítulo, onde foi apresentado o Projeto de Investigação realizado em contexto escolar, que contou com a participação de duas turmas da Escola Secundária Quinta das Palmeiras em duas aulas práticas e teve como objetivo, avaliar qual o impacto da separação por género no envolvimento e perceção de esforço dos alunos ao longo das aulas de Educação Física na modalidade de futsal. Entre os resultados analisados foi possível observar que, a média de tempo na tarefa, foi superior em aulas onde os alunos se encontravam separados por género, em comparação com a condição de turmas mistas, podendo desse modo em alguns momentos das aulas ser benéfico a separação dos alunos por género.

Palavras-chave

Educação Física; Tempo na Tarefa; Perceção Subjetiva de Esforço; Futsal

Abstract

This report describes the activities carried out during the Pedagogical Internship, part of the 2nd Cycle of Studies of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, at the University of Beira Interior, developed at the Quinta das Palmeiras Secondary School. The fundamental purpose of the Pedagogical Internship was the practical application, in a school context, of the development of the various skills and learning acquired throughout the previous year, thus enabling greater training in strategies and methodologies as a future Physical Education teacher. The report is separated into two chapters, the first of which gives a detailed presentation of the entire intervention in the school context, describing the objectives to be achieved by carrying out the internship, such as intervention in the school context, structuring the planning, execution and evaluation of the sessions in both primary and secondary schools with the development of various activities for the pedagogical development of students, school sports, monitoring class management and all the participation in the school community with the organization and assistance in various activities aimed at the various agents present in the school context. The Pedagogical Internship was also fundamental for consolidating and acquiring learning, theoretical knowledge and promoting critical reflection and interpersonal and intrapersonal relationships. The report also includes the second chapter, which presents the research project carried out in a school context, with the participation of two classes from the Quinta das Palmeiras Secondary School in two practical lessons. The aim was to assess the impact of gender separation on students' involvement and perception of effort during Physical Education lessons in the futsal discipline. Among the results analyzed, it was possible to observe that the average time on task was higher in classes where the students were separated by gender, compared to mixed classes, so separating the students by gender may be beneficial at times in the classes.

Keywords

Physical Education; Time on Task; Subjective Perception of Effort; Futsal

Índice

| | |
|---|----|
| Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica | 1 |
| 1. Introdução | 1 |
| 2. Contextualização | 3 |
| 2.1. Escola..... | 3 |
| 2.2. Grupo de Educação Física..... | 5 |
| 2.3. Professor Estagiário | 5 |
| 3. Intervenção | 7 |
| 3.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem | 7 |
| 3.1.1. 2º Ciclo de Ensino Básico | 7 |
| 3.1.1.1. Princípios Base..... | 7 |
| 3.1.1.2. Planeamento..... | 8 |
| 3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem | 10 |
| 3.1.1.4. Avaliação | 12 |
| 3.1.2. 3º Ciclo de Ensino Básico e Ensino Secundário | 12 |
| 3.1.2.1. Princípios Base | 12 |
| 3.1.2.2. Planeamento | 14 |
| 3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem..... | 17 |
| 3.1.2.4. Avaliação..... | 21 |
| 3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade | 23 |
| 3.2.1. Desporto Escolar..... | 23 |
| 3.2.2. Intervenção na Escola | 24 |
| 3.2.3. Direção de Turma..... | 28 |
| 3.2.4. Integração com o Meio..... | 28 |
| 3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional | 30 |
| 4. Reflexão Final | 35 |
| Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica | 39 |
| 1. Introdução | 39 |
| 2. Metodologia | 41 |
| 2.1. Participantes..... | 41 |
| 2.2. Procedimentos | 41 |
| 2.3. Análise e Tratamento de Dados | 43 |
| 3. Resultados | 43 |
| 4. Discussão | 46 |
| 5. Conclusão | 46 |
| 6. Referências | 49 |
| Anexos | 55 |

Lista de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1 – Representação gráfica das correlações individuais entre o esforço percebido e o tempo na tarefa na condição de separados..... | 45 |
| Figura 2 – Representação gráfica das correlações individuais entre o esforço percebido e o tempo na tarefa na condição de juntos..... | 45 |

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Comparação entre condições e tamanhos do efeito44

Tabela 2 – Coeficientes de correlação de Pearson (r) entre tempo na tarefa (em ambas as condições) e percepção de esforço. Inclui valores de significância estatística (p).....44

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

A educação é um dos pilares da sociedade (Costa, 2018) e, na Constituição da República Portuguesa, é um direito de todos os cidadãos. Segundo a Lei n.º 46 de 14 de outubro de 1986, a democratização do ensino, a igualdade de oportunidades e o respeito pelo princípio da liberdade de aprender e ensinar são da responsabilidade do Estado. Todos os países deviam procurar investir uma parte significativa das suas economias na Educação pois o futuro de qualquer nação depende diretamente daquilo que é transmitido nas escolas às gerações vindouras, responsáveis por terem um papel ativo no futuro da sociedade. É por isso fundamental que os governos não deixem de apoiar a Educação, valorizando não apenas os alunos, mas também aqueles que estão a aprender a ensinar, os futuros professores. Sem uma formação sólida e de qualidade, todo o sistema de ensino fica fragilizado, colocando assim em causa o progresso e o desenvolvimento dos alunos.

Para uma excelente formação de professores contribui também de forma bastante marcante a realização do Estágio Pedagógico que, na Universidade da Beira Interior, mais propriamente na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, está inserido no 2º Ciclo de estudos para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Os objetivos que se procuraram alcançar, conforme estabelecido no Regulamento de Estágio Pedagógico do 2º ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, no final do ano letivo, foram:

“Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência”, para uma melhor perceção de como é o contexto diário, semanal e até anual de um professor de Educação Física e as suas responsabilidades. Além do contexto mais prático, existe um conjunto de tarefas inerentes à prática da docência que não podem ser descuradas, como por exemplo as reuniões de grupo, departamento e ainda a direção de turma.

“Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem” e “A aprendizagem de conhecimentos e o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da Educação Física, da Escola e do Sistema Educativo”, com base nestes dois objetivos, sempre com o auxílio do Orientador Cooperante, e aplicando os ensinamentos adquiridos no ano transato, pretendeu-se aprimorar as competências a nível prático, através da realização do Planeamento Anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula. Além disso, foi possível aplicar, diversas estratégias para uma melhor gestão da aula, com a criação de rotinas como a colocação dos artigos de valor numa caixa ou

momentos específicos para que os alunos pudessem hidratar-se ou deslocar-se à casa de banho. A nível da instrução, ao observar que os alunos estavam bastante inquietos, realizar momentos de silêncio, permitiu que a transmissão das informações fosse mais perceptível e eficaz.

“A integração progressiva e orientada do estagiário no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar”. Mais do que ser um professor competente, é fundamental manter uma boa e harmoniosa relação com a comunidade escolar, permitindo o envolvimento em todo o tipo de atividades escolares. Foi sem dúvida o aspeto onde houve menores dificuldades, fruto de uma excelente integração por parte de toda a escola, desde o pessoal docente ao pessoal não docente.

Através da realização deste documento pretendo colocar por palavras tudo aquilo que foi um ano bastante intenso e muito feliz que teve o seu início no dia 3 de setembro de 2024 e terminou no dia 13 de junho de 2025, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Ao longo de todo o estágio foi possível contar com a preciosa ajuda do Professor Doutor Henrique Pereira Neiva, na orientação científica, e do Professor Nuno Rodrigues, responsável por toda a orientação na vertente prática. Ao longo de todo o ano letivo fiquei responsável por planear, executar os respetivos planos e avaliar a turma C do 10º ano do Curso Científico-Humanístico de Ciência e Tecnologias. Para além disso, houve ainda uma divisão tripartida entre todos os elementos do Núcleo de Estágio de Educação Física onde primeiramente fiquei responsável pelo Desporto Escolar na modalidade de Badminton, até ao dia 28 de novembro de 2024. No segundo momento, pelas atividades do núcleo de estágio, entre o início de dezembro e o final de fevereiro e por fim, de março até ao final do ano, docente da turma A do 11º ano. Foi ainda possível observar e lecionar duas aulas para uma turma do 6º ano da Escola Básica 2º Ciclo Pêro da Covilhã.

Como dito anteriormente, em simultâneo com a orientação das aulas, tive ainda, a oportunidade de planear e executar os treinos do Desporto Escolar, no grupo equipa de Badminton, estar envolvido na preparação e realização de diversas atividades organizadas pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, vivenciar *in loco* todo o trabalho de uma direção de turma e todas as responsabilidades inerentes a este cargo.

No segundo capítulo deste relatório, o objetivo passou por apresentar os resultados da investigação que desenvolvida, durante este ano letivo, e que procurou perceber qual seria o Impacto da separação por género no envolvimento e perceção de esforço nas aulas de futsal em Educação Física.

2. Contextualização

2.1. Escola

De acordo com os últimos censos realizados no passado ano de 2021, em Portugal contabilizou-se um total de 10343066 pessoas das quais 46455 residiam no município da Covilhã, sendo que 6280 (13,5%) eram crianças e jovens matriculados nas 57 escolas do município. A Covilhã fica localizada no distrito de Castelo Branco, região estatística do Centro e sub-região das Beiras e Serra da Estrela (PORDATA, 2023).

Uma dessas 57 escolas presentes no concelho é a Escola Secundária Quinta das Palmeiras, onde em 1987 através da Portaria 791/86 de 31 de dezembro de 1986 nasce na antiga Quinta das Palmeiras a Escola Secundária nº3 da Covilhã, e que, pelo Despacho nº12006/99 de 23 de junho de 1999 passou a designar-se Escola Básica do 3º Ciclo Quinta das Palmeiras. Desde a sua fundação, até ao ano letivo 2002/03, apenas eram lecionadas aulas até ao 9º ano. No seguinte ano letivo e através do Despacho nº 1783/2005 de 26 de janeiro de 2005 foi introduzida a leção ao ensino secundário, voltando a alterar o nome da escola, deste vez para Escola Secundária com 3º Ciclo do Ensino Básico Quinta das Palmeiras (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2020).

Em 2006 este estabelecimento de ensino solicitou uma avaliação externa da qual resultou uma classificação de Muito Bom nos cinco pontos fundamentais: “os resultados, a prestação do serviço educativo, a organização e gestão escolar, a liderança e a capacidade de autoavaliação e de progresso da escola”. No ano seguinte, juntamente com o Ministério da Educação foi assinado um contrato de autonomia que pretendia oferecer serviço público de qualidade assente em cinco domínios: “acesso de todos os alunos, o sucesso para todos, o apoio socioeducativo, a participação de todos e a cidadania. (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2020).

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras está localizada, na cidade da Covilhã mais concretamente na Rua de Timor e acolhe um total de 816 alunos dos quais 404 são do género masculino e 412 do género feminino. No ano letivo 2024/2025 a Escola Secundária Quinta das Palmeiras contemplava na sua oferta formativa o 3º ciclo na sua totalidade (7º, 8º e 9º ano) e o ensino secundário (10º, 11º e 12º ano), subdividido em ensino regular, com os cursos de Ciências e Tecnologia ou Línguas e Humanidades; e o ensino profissional, com a escola a apresentar duas opções para os alunos poderem escolher (Técnico de Multimédia e Técnico de Receção Hoteleira).

Este estabelecimento de ensino guia-se por um conjunto de princípios orientadores para toda a comunidade:

- “a) O princípio da abertura – uma escola aberta ao meio, a si própria e a cada um;
- b) O princípio da comunicação – uma escola centrada nas múltiplas interações, privilegia o diálogo, a comunicação, relações baseadas no respeito mútuo, valorização do contributo individual de todos os seus intervenientes, o exercício da liberdade responsável;
- c) O princípio da implicação – uma escola em que todos os agentes estejam implicados e responsáveis, por assim o sentirem, com tudo o que estabelece redes de cooperação e solidariedade pessoal e institucional;
- d) O princípio da qualidade de vida – vivência centrada nas relações entre as pessoas, nas múltiplas expressões de cultura;
- e) O princípio da sabedoria – uma escola que valoriza o saber, o saber-ser e o saber fazer, desenvolvendo em todos os seus agentes o gosto e o desejo de aprender, de se aperfeiçoar e de “Ser” cada vez melhor” (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2020).

A escola tem ainda um vasto conjunto de parceiros/*stakeholders* públicos como a APPACDM Covilhã, Bombeiros Voluntários da Covilhã, ESTCB, Centro Hospitalar Cova da Beira, Federação de Desportos de Inverno de Portugal, existindo também parcerias privadas com os Institutos Politécnicos de Castelo Branco, Guarda e Leiria, Madatex, PT Inovação, Geopark Estrela entre outros. Todos estes parceiros têm diversos tipos de recursos sejam eles humanos, materiais ou financeiros. (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2022)

AS instalações da escola, englobam um vasto conjunto de salas e recursos para que toda a comunidade escolar possa desenvolver as suas competências. Entre estes espaços estão: biblioteca, laboratórios, refeitório, bar, auditório, Centro de Tecnológico em Educação, Centro Pedagógico e Interpretativo, sala de educação especial/informática/professores/diretores de turma/associação de estudantes/convívio de alunos/pessoal não docente, estúdio de TV e produção musical e o pavilhão Gimnodesportivo/campos exteriores. As implementações das aulas de educação física foram divididas em três espaços distintos: o ginásio, o pavilhão e os campos exteriores. Para além destes três locais, existe ainda três estruturas de apoio: os balneários, para os alunos fazerem a sua higiene e trocar de roupa; a arrecadação, onde está armazenado todo o material desportivo; a sala dos professores de Educação Física, que serve para os docentes guardarem os seus pertences e ainda para conviverem.

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (620), juntamente com as disciplinas de Artes Visuais e a Educação Tecnológica, está inserido no Departamento Curricular das Expressões. Todo o grupo segue como fio condutor o programa nacional de Educação Física assim como as Aprendizagens Essenciais direcionadas para cada ano. Na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, o grupo de Educação Física, é constituído por 10 docentes, dos quais 3 professores têm a função de professor estagiário, além disso o restante grupo é composto por 3 professoras e 4 professores.

No grupo existem diversos cargos que são ocupados pelos professores da disciplina, como o Coordenador de Grupo Disciplinar de Educação Física, nomeado pelo Diretor e que tem como competências o auxílio ao Coordenador do Departamento Curricular, a criação de condições favoráveis para a formação continua, o auxílio dos docentes com menos experiência, a coordenação do plano de atividades letivas e não letivas, e ainda apresentar ao Coordenador de Departamento no final do ano um relatório das atividades realizadas. Fazem também parte do grupo os Coordenadores do Departamento de Expressões e dos Núcleos de Estágio. O grupo conta também com uma professora Coordenadora do Desporto Escolar, com a qual colaboram vários professores do grupo, responsáveis pela planificação, realização dos treinos e organização dos jogos/concentrações das diversas modalidades que a escola oferece aos alunos. Durante as sessões de treino houve sempre uma troca de ideias junto dos restantes professores do grupo para podermos tornar as sessões mais motivadoras e atrativas para os alunos, visto ser esse um dos pilares do Desporto Escolar.

2.3. Professor Estagiário

Recordo com saudade e alguma nostalgia os tempos da escola primária onde as melhores aulas da semana eram as de “ginástica”, podia estar a ter um dia bastante difícil, mas durante aquela hora tudo ficava lá fora. Desde muito cedo ficava fascinado com os professores de Educação Física e a forma como traziam alegria às aulas, sentimento esse que se manteve constante ao longo de todo o meu percurso académico, e que penso ter sido um dos fatores que mais pesou na altura em que fui confrontado com as escolhas que tive de fazer no final do 12º ano. Para além disso, sempre fui uma criança/jovem em contacto direto com o mundo desportivo praticando os mais variados desportos como futebol, futsal, andebol, natação, multiactividades e ainda desempenhando funções de arbitro de futsal no Desporto Escolar.

Durante a licenciatura em Desporto e Atividade Física, no Instituto Politécnico de Castelo Branco, as aulas de Didática e Pedagogia foram essenciais para me certificar de que estava no caminho correto. Depois da conclusão da licenciatura, estive durante um ano a acompanhar o responsável por lecionar as Atividades Extracurriculares na escola da minha área de residência

e ainda as aulas de natação e adaptação ao meio aquático nas piscinas municipais. Após um ano de pausa nos estudos, tive a honra de ingressar no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade da Beira Interior, onde apesar de um início efusivo houve momentos mais tenebrosos onde questionei se seria mesmo este o futuro que queria para mim. Com o passar do tempo fui conseguindo perceber que sim, além disso a realização do Estágio Pedagógico teve um papel fundamental em todo o processo de formação, pois permitiu comprovar e aplicar todos os ensinamentos que me foram transmitidos ao longo do primeiro ano do curso.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo de Ensino Básico

A oferta formativa na Escola Secundária Quinta das Palmeiras não contempla no presente ano letivo o 2º ciclo do Ensino Básico, ficou por isso acordado na primeira reunião do núcleo de estágio que, no 2º semestre e em horário a combinar deslocar-me-ia à Escola Básica 2º Ciclo Pêro da Covilhã para observar e lecionar uma aula para alunos de 6º ano podendo deste modo experienciar uma realidade distinta daquela que estava habituado no dia-a-dia, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

Nos dias 4 e 5 de fevereiro, juntamente com os restantes colegas do núcleo de estágio, realizamos a observação de três sessões orientadas pelo professor António Reis, para alunos do 6º ano de escolaridade. Essa experiência foi bastante valiosa pois permitiu uma análise mais detalhada dos comportamentos dos alunos, identificar as principais dificuldades e as potencialidades de cada aluno. No final das observações, elaborei um relatório sobre as mesmas que anexo no final (anexo 1).

Na segunda semana, aplicamos de modo prático as estratégias e os conselhos que o professor António Reis nos transmitiu. Na semana seguinte tivemos a oportunidade de consolidar e aprofundar ainda mais esse conhecimento, direcionando a intervenção para os aspetos que a meu ver não foram suficientemente explorados na aula anterior.

3.1.1.1. Princípios Base

Ainda que, não tenha sido este o foco principal do meu estágio pedagógico, era essencial, durante as deslocações à Escola Básica 2º Ciclo Pêro da Covilhã fazer uma leitura antecipada e perceber melhor quais seriam as Aprendizagens Essenciais definidas para os alunos que se encontram a frequentar o 6º ano do 2º Ciclo do Ensino Básico (Direção Geral da Educação, 2018):

- “1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada;
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva;
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física;
7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.”

Todos estes aspetos foram muito importantes para a preparação, execução e reflexão das intervenções que tive oportunidade de experienciar junto de uma turma do 6º ano da Escola Básica 2º Ciclo Pêro da Covilhã.

3.1.1.2. Planeamento

O planeamento tem um papel fundamental para qualquer profissão e especialmente quando se é professor de Educação Física. Leite (2010), defende que planear não deve ser apenas um pensamento, é preciso aplicar no contexto prático e de forma minuciosa. É fundamental ter um conhecimento prévio dos procedimentos, atividades a concretizar e ainda antecipar os problemas que possam surgir ao longo do ano letivo. O planeamento é uma das etapas que está presente no processo de ensino aprendizagem dos alunos, o mesmo deve ser dividido em três etapas: Planeamento Anual; Unidades Didáticas e os Planos de Aula (Bento, 2003). Para um melhor planeamento, devemos ter sempre em atenção múltiplos fatores como as características das turmas, do material, do espaço de aula e ainda as condições climatéricas. Uma vez que a deslocação a este estabelecimento de ensino seria breve, onde apenas teria oportunidade de realizar observação e aplicação prática com alunos de uma turma do 2º ciclo (6º ano), não tive a oportunidade de acompanhar nenhum das duas primeiras etapas (Planeamento Anual e Unidade Didática) do processo de planificação. Apesar disso, o professor António Reis, fez uma breve contextualização e ponto de situação de como era o funcionamento das suas aulas e de todo o grupo naquele estabelecimento de ensino.

Aquando da chegada do nosso núcleo de estágio, à escola, fomos informados de que as turmas às quais iríamos fazer a observação e posteriormente a lecionação encontravam-se a iniciar uma unidade didática, neste caso de Basquetebol. As mesmas que, segundo o professor eram de um

modo geral bastante homogêneas encontravam-se num nível introdutório. Justificado pelo facto de muitos deles, ser a primeira vez que iriam ter contacto com a modalidade, salvo pequenas exceções que já praticavam a modalidade em clubes da região, mas que apesar disso ainda estavam numa fase muito precoce da sua formação. Feita a apresentação do professor e da turma, chegou a altura de começar a preparar os planos de aula que iriam ser aplicados nas turmas. Para isso, e após a caracterização da turma, o professor António Reis partilhou alguns ensinamentos com o objetivo de facilitar não só a planificação, mas também tornar as aulas mais dinâmicas e motivadoras. O objetivo era garantir que, mesmo criando uma abordagem mais envolvente, as aulas tivessem uma base sólida permitindo que os alunos conseguissem assimilar novos conceitos e mesmo que de forma pouco expressiva desenvolvessem as suas capacidades técnicas. O professor sugeriu que o plano aplicado fosse o mesmo para as três turmas, dado todos os fatores anteriormente mencionados, fez apenas uma solicitação para o planeamento: o primeiro plano de aula (anexo 2), teria de ser mais direcionado para situações mais técnicas da modalidade (passe de peito; passe picado; drible de progressão; lançamento de progressão e deslocamento) e situação de finalização em superioridade numérica.

Juntamente com o restante núcleo de estágio, procuramos exercícios que conseguissem corresponder ao pedido do professor e entendemos começar por um aquecimento mais ativo, onde os alunos iriam jogar à apanhada, mas em paralelo sempre que um aluno era apanhado devia fazer um exercício de mobilização articular. A parte fundamental da aula foi preparada com o objetivo de trabalhar a técnica individual com os alunos a serem colocados frente a frente a realizar os vários gestos técnicos da modalidade. Além desse trabalho mais técnico estava ainda planeado a realização de uma situação de dois contra zero para finalizar na passada com a variante de adicionar um defesa para realizar situação de dois contra um. Para terminar a aula, efetuava-se um balanço da mesma onde deveriam ser abordadas as principais dificuldades dos alunos, rever os diferentes gestos técnicos e responder às dúvidas que possam surgir por parte dos alunos.

Já o segundo plano (anexo 3) devia ser estruturado numa ótica mais direcionada para situações de jogo e jogo condicionado. Concordamos em fazer na parte inicial uma atividade mais lúdica, sem nunca perder o objetivo da aula, onde os alunos tinham de “roubar” o colete a um colega, conseguindo assim aumentar a temperatura corporal e ainda trabalhar alguns aspetos críticos como o deslocamento. À semelhança do plano anterior, a parte fundamental repartiu-se em dois momentos, no primeiro uma situação de jogo dos passes onde os alunos deveriam realizar entre a sua equipa três passes, aumentando o número de passes à medida que conseguiram alcançar essa marca e ainda adicionando algumas variantes ao exercício. No segundo momento procuramos aplicar numa situação de jogo, ainda que condicionado (4X4) os conceitos que os alunos aprenderam nestas duas sessões. Mais uma vez, a aula termina com o balanço da mesma, fazendo questões aos alunos e ainda esclarecendo dúvidas que os mesmos possam ter.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

O processo de ensino/aprendizagem deve ter como principal finalidade criar situações positivas e que permitam observar desenvolvimento e progresso das crianças e jovens estruturando sessões mais cativantes e motivadoras. Lopes (2017) diz que é um dever do docente estar sempre a par das mais recentes atualizações sejam elas mais direcionadas para a vertente técnica ou metodológica, planeando aulas entusiasmantes, conseguindo desse modo motivar os seus alunos para as novas aprendizagens. Antes da primeira observação que realizamos na escola, tivemos a oportunidade de, acompanhados pelo professor António, conhecer os espaços disponíveis para as aulas de Educação Física na Escola Básica 2º Ciclo Pêro da Covilhã. Além disso deslocamo-nos à arrecadação a fim de podermos ter uma noção do material disponível para utilizar nas aulas e observar o professor a realizar três sessões onde pudemos analisar o comportamento e as atitudes de cada aluno e a sua predisposição para a prática. Todos estes aspetos foram fundamentais para conseguir definir estratégias e tornar a intervenção mais fácil.

Todas as aulas que lecionei foram realizadas dentro do pavilhão da escola que, apesar de ter de ser dividido com mais duas turmas, apresentava excelentes condições para a prática da modalidade de basquetebol uma vez que para além de diversas tabelas de basquetebol, tinha também as marcações no campo e estava equipado com bastante material desportivo (bolas de basquetebol, sinalizadores, coletes e cones). O único aspeto menos positivo daquele espaço, foi o ruído causado por três turmas em simultâneo no mesmo local e o facto de ser apenas uma cortina a separar as turmas fazia com que diversas vezes as crianças tentassem espreitar para o outro lado da cortina, causando alguns momentos de distração por parte de alguns dos alunos.

Tratando-se do primeiro momento em que tive a oportunidade de assumir por completo a orientação de uma aula para alunos do 2º ciclo (6º ano) houve alguns aspetos que tive de ter em consideração logo desde a fase do planeamento até à reflexão da aula (anexo 4), como a necessidade de utilizar o mínimo de material possível para evitar distrações por parte dos alunos, conseguir passar para o próximo exercício sem perder muito tempo de transição e realizar exercícios onde os alunos pudessem ter o maior tempo de prática possível. Além disso era muito importante que o primeiro contacto com os alunos (apresentação) fosse positivo para que conseguisse criar alguma empatia com eles e tornar o clima da aula mais positivo e motivador. Apesar de procurar tornar a aula mais dinâmica e com um clima positivo, estabeleci algumas regras de funcionamento, como por exemplo, sempre que eu estivesse a explicar algum exercício, as bolas deviam estar debaixo do braço, sempre que um aluno necessitasse de ir à casa de banho devia solicitar-me primeiro e ainda alertei que não queria que os alunos estivessem muito próximos da cortina pois estava outra turma no espaço adjacente e para evitar lesões, defini uma zona de segurança próximo da cortina.

Ao longo das duas sessões procurei sempre utilizar uma linguagem técnica e direcionada para a modalidade, mas que ao mesmo tempo fosse simples e permitisse aos alunos entenderem os conceitos que pretendia transmitir-lhes. Procurei sempre colocar-me numa das extremidades do espaço de aula de forma a conseguir visualizar toda a turma e assim conseguir analisar o desempenho dos mesmos e evitar situações de comportamentos desviantes. Além disso, ter uma boa projeção vocal foi muito importante por todos os aspetos já identificados, mas também ajudou em situações que tive a necessidade de alertar alunos que se encontravam no lado oposto do campo.

Após a minha curta experiência por turmas do 6º ano consegui perceber melhor a importância do *feedback* e que o mesmo tem de ser constante especialmente o *feedback* motivacional para conseguir manter os alunos motivados e empenhados nas tarefas. Senti que quanto mais vezes fornecia *feedbacks* positivos aos alunos, mais comprometidos e motivados estavam no exercício. A demonstração foi outro fator muito importante no processo de ensino/aprendizagem desta turma, pois, como já referido anteriormente, a mesma encontra-se num nível bastante introdutório e por isso é fundamental que os alunos vejam não apenas na teórica, mas também em contexto prático como executar os diferentes gestos técnicos, para isso durante a minha intervenção procurei desconstruir os diferentes gestos para que os alunos tivessem uma melhor perceção de como executar cada um deles.

Os planos de aula apresentados pretendiam seguir a lógica do mais simples para o mais complexo e sempre com uma organização idêntica para reduzir o tempo de transição e evitar estarem demasiado tempo parados durante a montagem do exercício seguinte e assim os alunos poderem ter mais tempo de prática. Na primeira aula, durante o aquecimento foram formando as duplas que se manteriam durante toda a aula, facilitando a organização dos exercícios seguintes. Já na segunda aula, durante o aquecimento distribui os coletes pelos alunos, formando 4 equipas que se mantiveram nos seguintes dois exercícios. Após a primeira observação desta turma pude constatar que a mesma apesar de estar ainda num nível inicial do seu processo de aprendizagem, é uma turma bastante esforçada, que gosta de educação física e de forma global apresenta um comportamento adequado para as aulas. Tendo em conta estes aspetos e o desenrolar das duas sessões, decidi na parte final da aula fazer uma competição de lançamentos como forma de os premiar pelo seu comportamento durante a aula. O balanço de cada aula, realizado na parte final, especialmente após a primeira sessão foi-me extremamente útil para conseguir perceber os aspetos onde os alunos tinham mais dificuldades e além disso quais os exercícios que mais apreciaram. Esta reflexão permitiu-me preparar e compreender melhor como devo estruturar e executar uma sessão para os alunos do 2º ciclo.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação é atualmente a forma mais direta de regular a prática pedagógica, permitindo uma perceção mais concreta sobre a aquisição das aprendizagens e competências desenvolvidas pelos alunos. Segundo João (2017) só é possível afirmar que a avaliação é excelente quando a mesma é transparente, simplificada e praticável, mas ao mesmo tempo não tem de ser obrigatoriamente simples. Para Fernandes (2021), a avaliação apenas tem sentido quando incorporada no processo de ensino/aprendizagem. Deste modo, apenas será uma avaliação bem-sucedida se a mesma acompanhar toda a prática pedagógica, aperfeiçoando e fazendo uma monitorização do processo.

Apesar de saber da importância que tem a avaliação dos alunos, não tivemos oportunidade de realizar nenhum tipo de avaliação, junto das turmas do 2º Ciclo, uma vez que a intervenção foi bastante breve na escola, pelo que não foi possível passar por essa experiência. Além disso, o facto de durante as aulas do professor António Reis ter feito o apuramento para o Mega Salto e Mega Quilómetro, inviabilizou ainda mais uma possível avaliação diagnóstica que pudesse fazer durante as observações.

3.1.2. 3º Ciclo de Ensino Básico e Ensino Secundário

Ao longo dos últimos nove meses e meio tive a honra e o privilégio de poder realizar o meu Estágio Pedagógico na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, onde concretizei a minha intervenção prática sob a observação do Orientador Cooperante o professor Nuno Rodrigues. Foi-me atribuído por parte do professor, a turma C do 10º ano, sobre a qual tive a responsabilidade de todo o processo de planificação, operacionalização prática e avaliação da turma. Além desta turma, fiquei também responsável, na última parte do ano, pela turma partilhada, o 11ºA, onde fiquei com os mesmos deveres que tinha para com o 10º ano. Tive ainda a oportunidade, ao longo de todo o ano letivo, de observar as aulas dos meus colegas do núcleo de estágio, permitindo ainda enriquecer todo processo formativo observando outras estratégias no processo de ensino e aprendizagem.

3.1.2.1. Princípios Base

No decorrer dos dois semestres, ao longo dos quais tive a oportunidade de ter uma participação extremamente ativa em todo o processo de ensino aprendizagem dos alunos do 10º ano e durante um período mais curto com uma turma de 11º ano. É por isso fundamental saber os princípios base deste ano de escolaridade. Para além disso, o 10º ano tem por objetivo ser um ano de revisão dos conteúdos abordados ao longo do 2º e 3º ciclos do ensino básico, já o 11º apresenta uma maior flexibilidade, mas sempre tendo por base todo o ecletismo inerente à

disciplina, pretendendo que os alunos desenvolvam diversas competências fundamentais na sua formação enquanto ser humano.

É fundamental identificar as Aprendizagens Essenciais, comuns e obrigatórias em todos os estabelecimentos de ensino público, que cada ano deve alcançar sendo iguais no 10^o e 11^o anos (Direção Geral da Educação, 2018):

“1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

a) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

b) Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

c) Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

d) Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;

e) Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

f) Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

g) Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.

3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

4. Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades de prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações, tais como: o fenómeno da industrialização; o urbanismo e a poluição.
5. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.
6. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.
7. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.”

3.1.2.2. Planeamento

É consensual entre toda a comunidade académica que fazer um bom planeamento é extremamente importante para que todo o processo de ensino/aprendizagem possa decorrer da melhor forma possível. Alguns autores como Aada (2020) dizem-nos que o planeamento se apresenta como parte fundamental na definição dos objetivos a alcançar, assim como os meios e as fases indispensáveis para a sua concretização. O planeamento deve ser moldável e apresentar objetivos lógicos e concretos. Como forma de tornar a formação dos nossos alunos mais completa, é essencial criar objetivos a alcançar, para isso é preciso ter por base três momentos essenciais: Planeamento Anual, Unidade Didática e o Plano de Aula (Ferreira, 2018).

Na Escola Secundária Quinta das Palmeiras o planeamento segue o Modelo por “Etapas”, no qual são selecionadas as diversas modalidades do programa e as mesmas são lecionadas tendo uma maior distribuição temporal. Com a aplicação deste modelo pretende-se alcançar objetivos específicos conforme indicado nos princípios base da Educação Física. Todos os planeamentos, foram realizados de forma totalmente autónoma, mas sempre com a supervisão e auxílio do Orientador Cooperante, o professor Nuno Rodrigues. Com base no Projeto Educativo da Escola e no Planeamento Anual das Atividades Letivas, realizei a planificação anual da turma do 10^oC (anexo 5) que me foi atribuída no início do ano letivo. Para ser mais fácil estruturar a planificação foi essencial ter em consideração alguns aspetos como a rotação dos espaços onde decorriam as aulas, o programa específico da disciplina assim como as modalidades presentes no mesmo, a quantidade de aulas em cada um dos semestres, o material disponível e ainda as características da turma.

Em relação à turma partilhada (11^oA) a planificação teve em conta todos os aspetos anteriormente apresentados, sendo que foi realizada em conjunto com os restantes colegas do núcleo de estágio. Deste modo, a Planificação Anual (anexo 6) referente ao 11^oA contemplava as seguintes modalidades: Andebol (22 tempos letivos), Voleibol e Badminton (18 tempos), Ginástica Acrobática, Jogos Tradicionais e Danças Tradicionais (16 tempos) além disso estava previsto 12 tempos letivos para a Aptidão Física e 10 tempos letivos para os conhecimentos. Perfazendo um total de 128 tempos letivos, dos quais 32 deles foram da minha inteira responsabilidade abordando para além dos Conhecimentos e da Aptidão Física as modalidades de Badminton, Andebol e Dança. Apesar de estar previamente definido que dentro da modalidade de Dança os alunos abordariam as Danças Tradicionais, rapidamente e após uma conversa com os alunos pude entender que já tinham abordado esse estilo, em anos anteriores. Após expor a situação ao Orientador Cooperante, ele prontamente mostrou-se disponível para abordar a Dança Aeróbica junto desta turma.

Já a Planificação Anual do 10^oC englobava as seguintes áreas das Atividades Físicas: Aptidão Física, Atletismo, Basquetebol, Badminton, Dança (Tradicional e Aeróbica), Futsal e Ginástica (aparelhos) e Conhecimentos. No total estavam contabilizados 130 tempos letivos dos quais: 16 tempos para a Aptidão Física (4 no exterior, 6 no pavilhão e 6 no ginásio), 18 tempos de Atletismo (10 no exterior; 6 no pavilhão e 2 no ginásio), 20 tempos letivos de Futsal (12 no exterior e 8 no pavilhão), 18 tempos de Dança (4 no pavilhão e 14 no ginásio), 18 tempos de Basquetebol (12 no exterior e 6 no pavilhão), 16 tempos de Ginástica (16 no ginásio), 16 tempos de Badminton (2 no exterior, 12 no pavilhão e 2 no ginásio) e por fim para os Conhecimentos ficou definido um total de 8 tempos letivos (4 no exterior e 4 no ginásio).

Após a realização das planificações anuais, e do tão aguardado início do ano letivo junto das turmas, seguiu-se a realização das respetivas Unidades Didáticas (anexo 7) da turma do 10^oC (Badminton, Basquetebol, Ginástica de Aparelhos, Atletismo, Dança e Futsal), sendo fundamental que as mesmas consigam ir além da transmissão de conteúdos, é necessário desenvolver a personalidade de cada criança e jovem apresentando os objetivos a alcançar em cada aula (Bento, 2003). Seguindo o Modelo de Estrutura do Conhecimento de Vickers (1990) e os diferentes módulos: análise da modalidade, análise das condições de aprendizagem, análise dos alunos, organização e sequência dos conteúdos, definição de objetivos, configuração da avaliação e atividades de aprendizagem/ criação de progressões de ensino.

Após a estruturação do Planeamento Anual e a realização das Unidades Didáticas, preparar os Planos de Aula tornou-se muito mais fácil. Nestes documentos deve ser feita uma breve descrição dos objetivos a alcançar na sessão, o modo de execução das tarefas para a conseguir criar no aluno novas competências e aprendizagens, tudo isto tendo em conta fatores como, o espaço, material e o nível em que se encontram os alunos (Silva & Lopes, 2015).

Numa das primeiras reuniões com o Orientador Cooperante ficou estabelecido, e seguindo o Regulamento de Estágio, que os planos de aula deveriam ser enviados via *email*, para o professor, com 48 horas de antecedência para, caso fosse necessário, retificar e fazer as alterações necessárias. Apesar de não ser algo obrigatório por parte do professor Nuno Rodrigues, era aconselhável que seguíssemos as diretrizes transmitidas no primeiro ano do mestrado e apresentar os planos de aula com um máximo de duas folhas, para assim conseguirmos filtrar a informação e colocar apenas os aspetos essenciais em cada exercício.

A nível estrutural, o plano de aula (anexo 8) estava dividido em 3 partes: parte inicial, pretendia-se neste ponto fazer uma introdução da aula e apresentar aos alunos os principais aspetos a abordar na sessão, ainda nesta parte pretendia-se colocar exercícios direcionados para o aumento da temperatura corporal/ aquecimento. Parte fundamental, caso fosse um livro seria o corpo do texto, nesta parte do plano procedia-se a descrição dos exercícios através dos quais pretendemos transmitir os conhecimentos mais significativos aos alunos, identificando de forma clara os objetivos de cada um deles. A parte final da aula deve conter, para além dos alongamentos dos grupos musculares, que mais carga tiveram durante a aula, um tempo de reflexão e análise sobre os aspetos positivos e negativos da sessão, permitindo realizar alterações para as aulas seguintes.

Apesar de, num modo geral, os alunos realizarem as aulas práticas, houve momentos em que alguns alunos, por motivos de atestado médico, estavam impossibilitados de fazer aula prática. Era por isso fundamental que os mesmos sentissem que faziam parte da aula e para tal era designado no início da mesma, um conjunto de tarefas para que o mesmo estivesse constantemente integrado na sessão. A montagem e desmontagem dos exercícios, auxílio caso solicitado em alguns exercícios, arbitragem dos jogos e arrumação do material na arrecadação, no fim da aula, eram algumas das funções que estes alunos desempenharam ao longo do ano. Desde o começo do ano letivo que o professor alertou para a necessidade de ter sempre um plano b para as aulas em caso de necessidade de mudança do espaço de aula derivado, essencialmente, das condições climatéricas adversas. Nesse sentido passei a ter a necessidade de quase diariamente ir a sites meteorológicos para saber qual seria o tempo climatérico, para assim conseguir planear melhor as aulas. Em dias que existia a mínima probabilidade de ter de mudar o espaço da aula, procurava sempre adaptar o plano com exercícios que pudessem ser realizados em qualquer um dos espaços designados para as aulas de Educação Física.

No 11º ano e em conjunto com os restantes colegas do núcleo de estágio foi feita a divisão das modalidades pelos dois semestres: no primeiro semestre o foco foi o Voleibol, Ginástica Acrobática e Jogos Tradicionais; e no segundo semestre os conteúdos abordados foram o Andebol, Dança e o Badminton. Já no 10º ano, e seguindo os conselhos do meu orientador, optei pela seguinte divisão das modalidades, no primeiro semestre iria abordar o Basquetebol,

Badminton e a Ginástica, e no semestre seguinte o Futsal, Atletismo e a Dança. As escolhas das modalidades a abordar, em cada um dos semestres, não foram aleatórias pois geralmente o primeiro semestre é mais chuvoso sendo por isso necessário recorrer, na maioria das vezes, a espaços interiores e por isso modalidades como o Badminton e a Ginástica não podem ser praticadas no exterior. Além disso, a Dança também foi colocada propositadamente no 2º semestre pois a turma era nova, muitos dos alunos não se conheciam, e sendo a Dança uma modalidade onde existe muito contacto físico e confiança no outro, fiz uma reflexão e tomei a decisão de colocá-la no segundo semestre. O que de facto resultou de forma muito positiva, uma vez que foi possível observar alguns alunos que numa fase mais inicial do ano estavam muito introvertidos e após as primeiras aulas começaram a expressar-se e a interagir com a turma. Já numa fase final do ano letivo e com as avaliações de um modo geral concluídas, optei por apresentar aos alunos algumas modalidades menos conhecidas em Portugal como o *Ultimate Frisbee* e o *Floorball* assim como alguns jogos de cooperação e atividades de cariz mais lúdico para que os alunos também pudessem descomprimir nesta fase final do ano letivo.

No final de cada aula fazia sempre uma análise/reflexão (anexo 9) pessoal sobre os aspetos positivos e negativos, de cada uma das minhas intervenções, para que assim conseguisse diariamente evoluir e evitar repetir os mesmos erros que cometia em sessões anteriores. Para além das reflexões, os Planos de Aula, as Unidades Didáticas e o Planeamento Anual são ferramentas extremamente importantes para que consiga ser, diariamente um melhor professor, fazer de cada aula uma descoberta e tornar a Educação Física uma experiência única de aprendizagem constante.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Concluída a fase do planeamento, é altura de centrar o foco no processo de ensino/aprendizagem, visto ser uma fase crítica enquanto professor de Educação Física, é neste momento que aplicamos, num contexto real, todos os conhecimentos que foram transmitidos durante o último ano, conhecimentos esses que embora tenham sido adquiridos num contexto mais teórico e condicionado pretendem preparar-me para conseguir ser cada vez melhor. Como já referido anteriormente, desde o primeiro dia do Estágio Pedagógico que o professor informou que seria responsável por lecionar as aulas de Educação Física a uma turma de 10º ano e numa fase mais avançada (fruto da divisão realizada juntamente com os restantes membros do núcleo de estágio) a uma segunda turma do 11º ano. Com isto tive total autonomia junto destas turmas, acompanhando todo o seu processo de ensino/aprendizagem desde a planificação até à avaliação final. Isso permitiu-me desenvolver todos os dias aspetos mais de cariz teórico como realização dos planos de aula, mas também aspetos mais práticos como a transmissão de *feedback* corretivo/motivacional, a comunicação junto dos alunos, o controlo disciplinar e a procura, em

todas as aulas, de diferentes estratégias para conseguir fazer os alunos alcançarem os objetivos pretendidos.

Ao longo das primeiras sessões foi muito importante identificar e compreender os grupos das turmas assim como perceber a relação de cada aluno com a restante turma. Com o passar das aulas foi ainda possível identificar particularidades de cada aluno. Em simultâneo procurei estabelecer uma relação positiva nas aulas, o que facilitou a interação juntos dos alunos. A turma do 11º ano, é o verdadeiro exemplo do que deveria ser uma turma, salvo alguns atrasos esporádicos no começo das aulas, a mesma é extremamente empenhada, participativa e resiliente, questionando o porquê dos exercícios e demonstrando ao longo da aula interesse nas atividades propostas, colocando sempre questões, sejam elas de cariz mais técnico ou tático. São ainda uma turma bastante educada e responsável, acatando sempre as chamadas de atenção do professor. Nesta turma foi muito importante a utilização de estratégias didáticas para conseguir tornar cada aula mais desafiadora para os alunos. Um exemplo que criou bastante impacto na turma foi, com base na inovação pedagógica, a utilização de cartas com vantagens que os alunos poderiam utilizar ao conseguirem alcançar um determinado objetivo para aula, por exemplo, no Andebol, se pretendesse que os alunos estivessem mais focados no passe de ombro colocava a regra que, caso conseguissem realizar dez passes de ombro entre a equipa teriam direito a uma carta. Ou, por exemplo, a finalização, marcando um golo de remate em suspensão teriam mais uma vez direito a uma carta. Pude confirmar que está foi uma excelente forma de tornar as aulas mais motivadoras, uma vez que os alunos, no final da sessão, solicitaram a repetição da atividade em aulas futuras. O facto de ser a turma partilhada, e apenas assumir a lecionação no segundo semestre, trouxe-me algumas vantagens, pois pude observar o comportamento de cada aluno e a sua forma de estar nas aulas de Educação Física. Ao iniciar a minha intervenção junto da turma, senti que conseguiria tirar um melhor rendimento da mesma se desse autonomia para que os alunos pudessem trabalhar com os colegas com quem mais se identificavam, e de facto, em alguns momentos fazia algumas alterações nos grupos e era notório em alguns alunos, especialmente aqueles com menor aptidão para a prática, um decréscimo no seu empenho na aula.

Já a turma de 10º ano, numa fase inicial do ano letivo, apresentava alguns comportamentos menos adequados para um contexto de aula. Especialmente a nível disciplinar, após alguns alunos terem sido transferidos de estabelecimento de ensino, o comportamento da turma, de um modo geral, melhorou exponencialmente. Com essas alterações senti também a necessidade de aliviar a minha forma de intervir junto da turma, passando de uma forma de lecionação mais por comando para o ensino recíproco, algo que me permitiu melhorar bastante o clima da aula. Apesar do pedido contante, especialmente por parte do género feminino, de colocar a turma em dois grupos distintos (rapazes e raparigas), procurei sempre contornar esse pedido com algumas estratégias que me permitissem alcançar os objetivos da aula, mas ao mesmo tempo satisfazendo

o pedido das alunas. Para isso, durante a planificação das aulas procurava sempre colocar alguns exercícios de cooperação para conseguir que todos os alunos estivessem envolvidos, como por exemplo o “jogo das cadeiras” ou o “rabo da raposa”, e caso o comportamento e o empenho durante a aula tivessem ido de encontro ao pretendido, permitia que o último exercício fosse realizado separados.

Semelhante ao 11º ano, o maior defeito que a turma apresentava era os sistemáticos atrasos no início da aula. Apesar de não serem a turma mais concentrada, eram bastante empenhados nos exercícios, embora existisse a necessidade de manter um grupo de raparigas sobre olhar mais atento, para evitar que as mesmas iniciassem conversas descontextualizadas. Ainda que empenhada, era uma turma onde existia um grupo de alunos com algumas dificuldades no empenhamento motor, e por isso, foi fundamental a utilização do *feedback* corretivo juntos desses alunos. Em momentos onde esses alunos estavam ainda com mais dificuldades, o *feedback* individualizado, era fundamental para que os mesmos não se sentissem nervosos nem pressionados. Por outro lado, esta turma apresentava alunos excelentes nas diversas modalidades, aos quais, recorria para que pudessem fazer a demonstração e servir de exemplo para os alunos com mais dificuldades.

Para poder conseguir rentabilizar o tempo da aula e melhor controlar os alunos, é fundamental estabelecer regras que devem ser respeitadas e rotinas a serem cumpridas. Entre essas regras e rotinas (aplicadas em ambas as turmas) estavam: após regressarem do balneário devidamente equipados, devem colocar os artigos de valor numa caixa cedida pelo professor, uma vez que todos os artigos que desaparecerem dentro do balneário é responsabilidade total do aluno; estão impedidos de se deslocar para o balneário sem aviso prévio ao professor; em aulas que envolva o manuseamento de bolas, durante a explicação a mesma deve ficar debaixo do braço ou então dentro do carro de transporte do material; os alunos que estavam impossibilitados de fazer aula prática tinham diversas responsabilidades como arbitrar os jogos, ajudar na montagem dos exercícios permitindo desse modo, que todos os alunos estivessem envolvidos na tarefa. A aula na sua parte inicial contemplava aspetos mais burocráticos, como o registo das presenças/faltas (anexo 10). Além disso, nesta parte era apresentado aos alunos os objetivos a atingir na aula, também fazia sempre uma revisão da última aula sobre quais foram os conteúdos abordados e questionava os alunos sobre os mesmos. Dentro da parte inicial, realizava sempre a mobilização articular e tentei procurar trazer uma atividade mais lúdica para este momento da aula, mas sempre contextualizada na modalidade a abordar durante os noventa minutos. Durante o exercício mais lúdico, fazia uma breve explicação dos exercícios seguintes para os alunos impossibilitados de realizar aula, para que eles pudessem começar a preparar o material e a montar no espaço, assim que possível. Na parte fundamental, durante a planificação das aulas tentei sempre criar uma abordagem progressiva dos exercícios, do mais simples para o mais complexo e sempre utilizando o mínimo de material possível. Na parte final da aula, e depois da

realização dos alongamentos, com especial atenção para os grupos musculares que estiveram mais sobrecarregados durante a aula, aproximava a turma para fazer o balanço e fazia algumas questões da aula para perceber se tinham conseguido assimilar todas as informações que eu transmiti. Questionava-os sobre os aspetos onde tinham sentido maiores dificuldades.

Como já referido anteriormente, ambas as turmas tinham um comportamento exemplar e eram empenhadas e esforçadas nas aulas, apesar disso houve momentos em que estavam mais desconcertados. Por isso não posso afirmar ter utilizado apenas um estilo de ensino, este foi variável e adaptável às necessidades dos alunos. Em momentos onde os alunos estavam com comportamentos desajustados do conceito de aula, recorria preferencialmente a um estilo de ensino por comando onde tinha a responsabilidade sobre todo o processo desde a demonstração, seleção do espaço e determinação do início e do fim dos exercícios (Catunda & Marques, 2017). Utilizava o ensino recíproco quando observava que os alunos já estavam a conseguir realizar os exercícios solicitados, dando-lhes alguma autonomia para conseguirem evoluir também em outros aspetos como a comunicação e a sociabilização. Por fim, recorria mais ao tempo na tarefa, quando observava que estava a existir diferenças significativas entre os alunos.

O *feedback*, seja ele motivacional ou corretivo, é fundamental que chegue aos alunos para que os mesmos consigam evoluir no processo de ensino/aprendizagem (Fernandes, 2021). O *feedback* permite ao professor identificar aspetos que devem ser melhorados para assim adequar os exercícios às necessidades individuais de cada aluno, conseqüentemente surge um ambiente de aprendizagem envolvente e cooperativo onde tanto professor como alunos estão focados na evolução. Embora no início do estágio tenha sentido alguma dificuldade em transmitir *feedback* aos alunos, com o tempo esse foi um dos aspetos em que notei uma evolução significativa da minha parte. Quanto aos alunos, especialmente os do 11.º A, demonstravam grande empenho e uma forte competitividade entre si. Do ponto de vista técnico, havia um grupo de alunos em ambas as turmas que exigia uma atenção redobrada da minha parte, devido às dificuldades que apresentavam na execução dos gestos técnicos.

Outro fator muito importante no processo de ensino/aprendizagem é a demonstração, a qual tem um papel importantíssimo nas aulas pois permite aos alunos visualizar a forma correta de executar o exercício. Permite ainda identificar os principais critérios de execução e os erros que do exercício podem advir. No meu contexto prático houve algumas modalidades, que por estar condicionado fisicamente, tive que solicitar a alunos para realizar a demonstração, selecionando sempre os alunos que melhor realizavam os exercícios, ou então, aqueles que estavam a executar de forma errada, para alertar dos erros que podem estar a cometer.

Para conseguir manter sempre o clima da aula positivo e os alunos motivados para as tarefas, arranjava estratégias onde isso pudesse acontecer. A colocação de música, especialmente

durante as situações de jogo, a formação das equipas por parte dos alunos e ainda a minha participação prática junto deles foram alguns dos aspetos que contribuíram para tornar as minhas intervenções mais positivas e dinâmicas.

Todos estes aspetos contribuíram não só para a evolução dos alunos, mas também para a minha, onde ao longo do ano letivo consegui aperfeiçoar bastante aspetos essenciais para adquirir competências de modo a tornar-me cada vez melhor professor. A preparação e posicionamento na aula, a projeção da voz, a explicação e preparação dos conteúdos programáticos, a sociabilidade, o clima, a motivação, o controlo da situação disciplinar, as reflexões entre muitos outros fatores onde senti que evolui bastante e com essa minha evolução consegui fazer com que os alunos evoluíssem ao longo de todo o processo de ensino/aprendizagem.

3.1.2.4 Avaliação

A avaliação é o instrumento que permite ao professor organizar, orientar, modificar e/ou reorganizar todo o processo de ensino/aprendizagem, sendo o responsável por escolher os desafios a apresentar aos alunos (Mascarenhas, 1995). Outros autores como Fernandes (2021) dizem ser fundamental que a avaliação esteja ao serviço dos alunos, favorecendo a participação ativa de todos os alunos e a sua integração na escola e no sistema educativo.

Todo o processo de avaliação está dividido em três momentos: a avaliação diagnóstica, que regra geral, decorre ao longo das primeiras aulas do semestre para assim, ser mais simples fazer a preparação dos planos de aula para todo o semestre; a avaliação formativa que decorre da análise do professor tendo em conta o desempenho dos alunos para assim ter a oportunidade de alinhar alguns aspetos do planeamento e os conteúdos a abordar ao longo das sessões, os alunos alcancarem as metas definidas pelo professor; e por fim a avaliação sumativa, realizada no final de cada Unidade Didática permitindo fazer a classificação dos alunos com base nos objetivos alcançados.

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras, está organizada em dois semestres, onde realizei no início de cada uma deles, o preenchimento da grelha a avaliação diagnóstica (anexo 11) dos alunos da turma do 10^oC, através de exercícios de carácter mais técnico e situação de jogo em modalidades coletivas, foi possível fazer uma análise individual do desempenho dos alunos e assim delimitar numa escala de 1 (Não executa) até 5 (executa de forma excelente) a sua avaliação entre os níveis iniciante, intermédio e avançado, para assim poder melhor estruturar os planos de aula. Além de tornar mais fácil a planificação do restante ano letivo, a avaliação diagnóstica, permite ao docente observar as “capacidades de um determinado aluno em relação a um novo conteúdo a ser abordado e identificar algumas características” (Simões, Fernando & Lopes, 2014).

Sensivelmente a meio de cada um dos semestres, os alunos preencheram as suas fichas de autoavaliação para que os professores possam fazer o *report* (anexo 12) da turma onde indicam de forma qualitativa, os resultados dos alunos até ao momento. Na avaliação formativa, e segundo Simões *et al.* (2014), é importante retirar informações sobre a evolução dos alunos ao longo do processo de ensino/aprendizagem e onde se pretende analisar o desenvolvimento das diversas capacidades dos alunos. Para isso, ao longo das aulas, realizei diversas recolhas de informação sobre os alunos o seu empenho, atitudes e acima de tudo a evoluções que os mesmos apresentavam. Por fim, a avaliação sumativa, a qual ocorre após um determinado período, e onde é realizada a avaliação de uma determinada Unidade Didática, onde é registado o resultado dos alunos e as suas aprendizagens, permitindo assim ao docente, analisar os aspetos onde cada aluno teve maiores dificuldades e os aspetos que naquele momento tem um melhor desempenho, permitindo mais facilmente atribuir uma classificação a cada aluno (Fernandes, 2008)

Sendo bastante idêntica à avaliação diagnóstica, recorri a exercícios técnicos e a situações de jogo para poder avaliar o desempenho dos alunos, preenchendo uma grelha de registo individual de cada um (anexo 13). Além de uma avaliação prática, os alunos responderam a um teste escrito de avaliação de conhecimentos (anexo 14) de modo a podermos avaliar os seus conhecimentos sobre as diferentes modalidades. A Avaliação das aprendizagens (anexo 15), segundo os critérios definidos pela escola, e enviados pelo Orientador Cooperante, estava dividida em duas partes. A primeira, os conhecimentos e as capacidades tinham um peso na nota final de 80% enquanto os restantes 20% pertencem à Comunicação, atitudes e comportamentos. Isto foi aplicado tanto na turma de 10^o como na de 11^o.

Na turma C do 10^o ano houve alguns alunos que por motivos de atestado médico estiveram impedidos de fazer aula prática durante um vasto período de tempo por isso, e por não ter outros elementos avaliativos desses alunos, foi solicitado um trabalho (anexo 16) e respetiva apresentação onde tivessem a capacidade de pesquisar e posteriormente alertar os colegas acerca da problemática das suas respetivas lesões. Ao longo do processo de avaliação, os alunos apresentavam diferentes níveis de aprendizagem (iniciante, intermédio e avançado), e como tal, os planos de aula foram adaptados de modo a criar oportunidades de aprendizagem e permitir que todos conseguissem alcançar os objetivos.

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

3.2.1. Desporto Escolar

Segundo o Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021 – 2025 (2021), o desporto escolar envolve a prática lúdico-desportiva e formações desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres num regime de livre participação, integrado no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. O Instituto Português do Desporto e Juventude (2020) indica que o Desporto Escolar pretende consciencializar todos os alunos do sistema educativo a praticarem atividade física e desportiva regularmente. O seu objetivo é de que a prática de atividade física e da formação desportiva seja um meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa. Atualmente existem 44 de modalidades entre as quais o Andebol, Canoagem, Esgrima, Golfe, Goalball, Judo, Skate, Surf, onde as crianças e os jovens das escolas portuguesas têm oportunidade de se inscrever para praticar desporto de forma gratuita. No presente ano letivo, a escola oferece, aos alunos, um conjunto de 6 modalidades desportivas: Badminton (Iniciados e Juvenis), Futsal (Iniciados e Juvenis masculinos) Basquetebol (Iniciados e Juvenis), Ténis de Mesa (Iniciados e Juvenis), Ténis (Infantis, Iniciados e Juvenis) e Patinagem (Infantis, Iniciados e Juvenis).

A nível prático, tive a oportunidade de acompanhar a modalidade de Badminton, que contava com um total de 28 atletas Iniciados e 24 Juvenis, perfazendo um total de 52 alunos inscritos. Enquanto responsável pela modalidade, desempenhei diversas funções, destacando-se a planificação e execução de nove seções de treino (anexo 17), realizadas às quartas-feiras, das 14h00 até às 16h00. Além disso fui ainda responsável pela organização de uma concentração de Juvenis e outra de Iniciados, o que envolveu a elaboração da respetiva convocatória (anexo 18), autorização de saída (anexo 19) e a preparação dos equipamentos e material desportivo necessários para as provas. Apesar do número de inscritos, a assiduidade nos treinos era ligeiramente menor, com números entre os 20 a 25 alunos dos dois escalões. Nos primeiros treinos a planificação focou-se essencialmente numa avaliação diagnóstica percebendo o nível dos alunos; nas semanas seguintes procuramos realizar um trabalho mais específico e onde os próprios alunos sentissem que tinham mais dificuldades.

O grupo-equipa marcou presença em três concentrações de Iniciados: 8 de janeiro na Escola Básica de São Domingos; 3 de janeiro na Escola Secundária Campos Melo e 6 de março na Escola Básica nº2 de Paúl. Já os Juvenis iniciaram as concentrações no dia 28 de janeiro na Escola Secundária Frei Heitor Pinto; 24 de fevereiro na Escola Secundária Campos Melo; 13 de março na Escola Secundária de Alcains. Além destas concentrações, o grupo equipa apurou um vasto

número de elementos, tanto para a fase distrital de Iniciados, em Castelo Branco, como de Juvenis, em Proença-a-Nova, onde os atletas de um modo geral tiveram uma excelente prestação. Aliás, em todas as concentrações, tanto de Iniciados como Juvenis, os nossos alunos tiveram uma prestação brilhante, tanto do ponto de vista competitivo como do seu desenvolvimento humano.

Solicitei ainda por autonomia própria, ao Orientador Cooperante, a possibilidade de acompanhar uma equipa de futsal, visto ser a modalidade pela qual tenho um carinho especial e gostava de observar como todo o processo se desenrola. De imediato foi-me autorizado o acompanhamento da equipa de Juvenis da escola. Onde acompanhava e auxiliava o professor responsável aos jogos, tive ainda a oportunidade de orientar autonomamente a equipa (anexo 20) num jogo, sempre com a vigilância do Orientador Cooperante. Na minha opinião, esta foi uma experiência bastante gratificante e enriquecedora, uma vez que me permitiu ter um contacto mais próximo com outra das modalidades integradas no Desporto Escolar.

Em termos globais, a análise que faço da intervenção no projeto Desporto Escolar, é bastante positiva. Enquanto atleta do Desporto Escolar não tinha a perceção da quantidade de trabalho que envolve as diferentes modalidades, mas agora, tendo a oportunidade de integrar um grupo equipa (badminton) e auxiliar outro (futsal) consigo perceber que o Desporto Escolar vai muito para além da implementação dos planos de treino. A elaboração das autorizações de saída, as convocatórias para as concentrações/jogos e ainda participação nestes, tudo isto, são aspetos que estão inerentes a uma excelente intervenção no Desporto Escolar. A distinta colaboração junto dos restantes professores do grupo disciplinar foi muito importante, as suas dicas e os seus conselhos permitiram tornar a intervenção ainda mais competente. Alguns exemplos práticos dessa colaboração, que permitiu desenvolver/adquirir aprendizagens, tais como partilha de ideias junto do professor responsável pelo futsal onde pudemos debater alguns aspetos mais táticos da modalidade para conseguir replicar nos jogos. Ter ainda feito parte da organização da final distrital de ténis de mesa no escalão de Infantil b foi uma experiência muito enriquecedora pois ao longo de todo o dia tive a oportunidade de comunicar com professores de Educação Física de diversas escolas, e com eles fortalecer o meu processo formativo.

3.2.2. Intervenção na Escola

Além das atividades desenvolvidas no Desporto Escolar, o Núcleo de Estágio de Educação Física desempenhou um papel ativo, direta ou indiretamente em diversos eventos realizados na Escola Secundária Quinta das Palmeiras:

-Semana Europeia do Desporto - 23 a 30 de setembro de 2024. Com o objetivo de promover e sensibilizar os alunos para a importância da atividade física e de um estilo de vida saudável, o

Grupo Disciplinar de Educação Física organizou uma iniciativa especial ao longo da semana. As turmas com aulas de Educação Física tiveram oportunidade de escolher livremente uma modalidade (Futsal, Voleibol, Badminton e Basquetebol) para praticar em conjunto com outras turmas, incentivando a interação e o espírito desportivo.

-Dia do Professor – 4 de outubro de 2024. No dia 5 de outubro celebrou-se o Dia do Professor, e o Núcleo de Estágio de Educação Física participou numa atividade juntamente com os restantes núcleos de estágio para assinalar esse dia tão especial. Para isso pedimos aos alunos que num papel fizessem um pequeno excerto sobre a “importância do professor”. Em seguida recolhemos os papéis e colamos as mensagens dos alunos em cartolinas (anexo 21) espalhadas por toda a escola para que os alunos, funcionários até os restantes professores pudessem ler as mensagens que os alunos tinham para eles.

-Torneio de Badminton – 23 de outubro de 2024. Como forma de incentivar e captar novos atletas para o Desporto Escolar, na modalidade de Badminton, o Núcleo de Estágio de Educação Física organizou um torneio para todos os alunos da escola. Numa fase inicial deslocamo-nos às turmas como forma de divulgação do torneio e posteriormente afixamos cartazes (anexo 22), a publicitar o torneio. Apesar de termos recebido bastantes inscrições, a adesão em alguns escalões ficou aquém das expectativas, com um total de alunos ligeiramente acima das duas dezenas havendo, por isso, a necessidade de reformular os quadros competitivos. Apesar de alguns entraves, foi notório, durante toda a atividade, a boa disposição dos participantes, o convívio entre as diversas faixas etárias e o cooperativismo dos alunos mais velhos para com os mais novos. É justo concluir que a atividade cumpriu os objetivos a que se propunha, uma vez que, nos treinos seguintes alguns dos participantes decidiram inscrever-se na modalidade, aumentando assim o número de inscritos.

-Corta Mato Escolar – 28 de novembro de 2024. A realização desta atividade ficou a cargo do Grupo Disciplinar de Educação Física, teve lugar no Complexo Desportivo da Covilhã e contou com a presença de 60 alunos do 3º ciclo e do ensino secundário. A participação do Núcleo de Estágio nesta atividade foi bastante ativa: colocamo-nos ao longo do caminho indicando o percurso, certificamo-nos de que nenhum aluno tinha um comportamento menos adequado, prestamos auxílio aos alunos que estavam com mais dificuldades e no final tivemos a oportunidade de entregar medalhas. A atividade cumpriu os objetivos propostos uma vez que foi possível apurar 30 alunos para a prova distrital (Infantis, Iniciados, Juvenis).

-Dia Internacional da Pessoa com Deficiência – 3 de dezembro de 2024. Com a organização a cargo do Núcleo de Estágio de Educação Física e sob o lema: “A Cooperação é a estrada para a inclusão”, a atividade contou com a participação de 230 alunos de nove turmas, englobando todos os anos de escolaridade. Esta proporcionou uma experiência enriquecedora

para todos os envolvidos. Os alunos tiveram a oportunidade de vivenciar e compreender, de forma prática e reflexiva as dificuldades e os desafios enfrentados por pessoas com determinadas limitações físicas. Nesta atividade evidenciou-se a importância do trabalho em equipa e da cooperação como forma de ultrapassar obstáculos e contribuir para uma sociedade mais justa e inclusiva. Todas as estações foram planeadas para que fossem dinâmicas e envolventes gerando um ambiente motivador. A atividade (anexo 23) permitiu aos alunos uma aula fora do comum, promovendo a inclusão e a colaboração através do desporto.

- Todos os Passos Contam – 15 de outubro a 8 de dezembro de 2024. Todas as atividades desenvolvidas pelo Núcleo de Estágio são realizadas com grande dedicação, mas esta, organizada pela Fundação Galp, destacou-se pela sua vertente social. Este projeto consistiu em promover a atividade física através da realização do maior número de passos por quilómetros. A Fundação Galp distribuiu uma refeição, a uma família carenciada, por cada quilómetro percorrido. Com a colaboração de 293 alunos, aos quais foi solicitado semanalmente o número de quilómetros percorridos, foi possível percorrer um total de 18 mil quilómetros o que correspondeu a 18 mil refeições, para famílias com maiores dificuldades. Este resultado demonstra o impacto positivo da atividade e é um motivo de orgulho para toda a comunidade escolar, que deu um exemplo de como pequenas atitudes podem gerar grandes mudanças na vida dos mais necessitados.

-Mega Sprinter Escolar – 31 de janeiro de 2025. Atividade estruturada pelo do Grupo Disciplinar de Educação Física (anexo 24), teve lugar no Complexo Desportivo da Covilhã e contou com um total de aproximadamente 90 alunos, distribuídos pelos escalões de Infantis b, Iniciados e Juvenis. Ao longo da manhã, os alunos, demonstraram grande dedicação nas diversas provas de Atletismo, incluindo corrida de velocidade, quilómetro, salto em comprimento e lançamento do *vortex*. No final da competição, 16 alunos (Infantis b e Iniciados) garantiram a qualificação para a fase distrital. Durante o evento, desempenhamos funções essenciais como, a medição dos lançamentos do *vortex*, a cronometragem dos tempos das corridas, a validação dos saltos e captura do *photo-finished* também nas corridas de velocidade, assegurando rigor e precisão dos resultados.

-Mega Spinter Distrital – 25 de fevereiro de 2025. Embora não tenha sido atividade organizada pela escola, o Núcleo de Estágio, acompanhado por três professores e 16 alunos (qualificados no Megas Sprinter Escolar) deslocou-se, novamente, ao Complexo Desportivo da Covilhã para representar a escola na fase distrital do Mega Sprinter. Os alunos tiveram uma prestação notável, conquistando excelentes resultados, entre os quais um 2º lugar no Mega Salto masculino em Infantis b e um 1.º e 3.º lugar no escalão de Iniciados. Nesta competição, a nossa principal função foi garantir o acompanhamento e motivar aos alunos, assegurando a sua organização e bem-estar ao longo do evento.

-Camões não navegou com WiFi – 2 de abril de 2025. A atividade integrada na semana comemorativa dos 500 anos de Camões, foi desenvolvida pelos três Núcleos de Estágio (Educação Física, Física e Química, Português e Espanhol) da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, com o objetivo de aliar o espírito de aventura e promover a interdisciplinaridade, sem o uso de telemóveis (anexo 25). Promovendo o trabalho de equipa e o desenvolvimento de competências transversais de forma dinâmica, a atividade contou com um total de mais de 80 alunos ao longo de toda a manhã, tendo sido repartida em duas estações. Na primeira estação, os alunos recebiam um mapa com a vista aérea da escola e pelo qual tinham de se orientar para conseguir realizar o maior número de desafios possíveis. Cada um dos desafios tinham uma determinada pontuação, contabilizada no final da atividade. A segunda estação consistia no Jogo da Glória gigante onde cada número correspondia a um desafio ou pergunta que os alunos tinham de responder para avançar. A primeira equipa a chegar ao final, era a vencedora.

A atividade foi um sucesso e permitiu proporcionar aos alunos uma manhã diferente, mais lúdica e sem utilizar o telemóvel. O Núcleo de Estágio de Educação Física, delineou alguns objetivos gerais da atividade como: fomentar boas práticas de atividade física ao ar livre; cooperação/organização; trabalho de equipa; multidisciplinaridade e a tomada de decisão. Todos os objetivos mencionados foram alcançados e o *feedback* recebido, por parte dos alunos, foi extremamente positivo. Da mesma forma, todos os professores no grupo de Educação Física realçaram o desempenho, ao longo da manhã, enaltecendo o bom desenrolar da atividade e demonstraram-se disponíveis para auxiliar, a mesma.

-Palestra Mente jovem – 14 de maio de 2025. Decorreu no auditório do Centro Tecnológico em Educação, o primeiro episódio do *Podcast Mente Jovem*, organizado pelo Núcleo de Estágio de Educação Física e contou com a presença do Professor Doutor Henrique Neiva e do Professor Doutor Rui Brás como oradores convidados. Os palestrantes partilharam a sua experiência, conhecimento e vivencia enquanto estudante-atleta, bem como a alimentação no desporto e o impacto do desporto nas aprendizagens dos alunos. A sessão contou com um publico de, aproximadamente, 50 alunos de duas turmas, uma de 3º ciclo (8ºD) e outra de secundário (10ºC) que apresentaram um comportamento exemplar e foram colocando as suas dúvidas ao longo da sessão

-Desfile Covilhã Desportiva – 23 de maio de 2025. A Escola Secundária Quinta das Palmeiras marcou presença no desfile inserido na semana da “Covilhã Desportiva”, juntamente com todas as outras escolas e associações desportivas do concelho. Apesar de não ser uma atividade organizada pela escola, foi um orgulho poder estar inserido no desfile (anexo 26) juntamente com os professores do grupo e representar a escola.

3.2.3. Direção de Turma

No que concerne ao acompanhamento da direção de turma, tive o privilégio de acompanhar a turma do 10^oC ao longo de todo o ano letivo. Inicialmente, a turma era composta por 25 alunos, mas por diversos motivos esse número reduziu para um total de 20 elementos, dos quais 12 eram rapazes e 8 eram raparigas. Uma das primeiras tarefas que me foi solicitada foi a elaboração do Plano Curricular de Turma, que inclui os dados recolhidos através do questionário biográfico preenchido pelos alunos, no início do ano. Esse questionário forneceu informações essenciais sobre cada estudante, as quais, após coleta, foram compiladas num só documento. Ao acompanhar a diretora de turma, recebi um apoio fundamental para melhor entender diversas questões administrativas, como a justificação de faltas, na plataforma GIAE, a elaboração das atas das reuniões e a definição das melhores práticas de comunicação com os encarregados de educação. Durante as reuniões intercalares, tanto de primeiro como segundo semestre, tive a oportunidade de apoiar a diretora de turma na preparação da reunião e, além disso, realizar uma intervenção, abordando o comportamento e o desempenho da turma nas aulas de Educação Física.

Ao longo de todo o ano mostrei-me sempre disponível para auxiliar a diretora de turma, naquilo que fosse necessário para as questões de direção de turma. Na penúltima semana do ano letivo abordei a diretora de turma mais uma vez, questionando-a se era necessário auxiliá-la em mais alguma função relacionada à direção de turma, a qual solicitou-me uma última tarefa, que fizesse a atualização final do Plano Curricular de Turma. No global está foi, sem dúvida, uma experiência muito enriquecedora, acompanhar a direção de turma, e todo o processo por detrás da mesma. É inquestionável que esta função exige muito trabalho da parte do docente, desde a justificação de faltas, à mediação de conflitos, passando pela tentativa de manter um clima saudável dentro da turma, é fundamental o envolvimento e o esforço do diretor de turma. Da mesma forma, este cargo é bastante gratificante, por ser, de entre toda a comunidade escolar, uma das pessoas em quem mais os alunos confiam, e vê-los alcançar as suas conquistas é extremamente gratificante. Foi com muito orgulho que tive a oportunidade de acompanhar esta turma magnífica, não só nas aulas de Educação Física, mas também em todo o processo da direção de turma.

3.2.4. Integração com o Meio

-Pausas Ativas: No início do ano letivo o Professor Nuno Rodrigues informou que uma das atividades que tínhamos de desenvolver, fora do contexto de aula, era as Pausas Ativas. Atividade essa que desde a sua criação no ano letivo 2021/2022 tem sido um sucesso entre toda a comunidade escolar. Este projeto, teve como “fundadora” a professora Dina Rodrigues e com a qual o Núcleo de Estágio falou para perceber melhor como funcionava toda a dinâmica e quais

os seus objetivos. Posto isto, as Pausas Ativas pretendem proporcionar atividade física leve a moderada aos professores e funcionários da escola.

A atividade decorria semanalmente de forma alternada entre a sala dos professores e a secretaria da escola, geralmente no intervalo da manhã com exercícios de ativação muscular, controlo respiratório e alongamentos que os participantes repetiam. Tudo isto ao som de música, selecionada por cada um dos professores, geralmente a música selecionada por mim era música tradicional portuguesa, para poder quebrar a monotonia e trazer alguma alegria para o local de trabalho. No final de cada sessão o *feedback* deixado pelos participantes era sempre bastante positivo e sempre com pedidos, de repetir a atividade, o que muitas vezes por motivos de agenda não nos era possível. Esta é sem dúvida uma das atividades que pretendo levar para outras escolas, pois acredito que permite uma quebra na monotonia do dia a dia, promove a atividade física e torna as pessoas mais ativas e felizes.

- **Ginásio Sensorial:** No início do ano letivo o professor Nuno desafiou o Núcleo de Estágio, em colaboração com o Centro de Apoio a Aprendizagem a reabilitar um espaço anexo da escola que se encontrava bastante degradado, e surgiu a ideia de o transformar num ginásio sensorial, aberto a toda a comunidade. Ficou então definido que o Núcleo de Estágio de Educação Física ficaria responsável por realizar os cartazes (anexo 27) informativos sobre cada aparelho presente no ginásio, assim como exercícios para os mesmos. Cartazes esses que ficaram prontos ainda antes da pausa da Páscoa. Uma vez que era necessário realizar algumas obras no edifício, e as mesmas ainda se encontram atrasadas não foi possível, com muita pena minha, fazer uma aula prática dentro do ginásio. Apesar desse contratempo, foi uma experiência que me permitiu evoluir bastante a nível informático uma vez que trabalhei com várias plataformas e ferramentas para tornar os cartazes mais explícitos.

Visita de estudo à Futurália: No dia 27 de março juntamente com cinco professores e os alunos das turmas do 12º ano, deslocamo-nos a Lisboa para visitar a Futurália. Uma feira que contempla muito para além das universidades, existindo uma panóplia de ofertas e sobre as quais os alunos puderam tirar as suas dúvidas. Durante a visita fiquei responsável sempre por fazer a chamada de uma das turmas presentes assim como a entrega dos bilhetes para o evento. Foi uma experiência muito divertida pois já tinha visitado enquanto aluno, e agora voltar como professor foi muito emotivo. Esta visita de estudo foi muito importante na minha formação enquanto futuro professor, pois pude ter uma melhor perceção de como se estrutura toda uma visita de estudo.

Ténis de mesa – Desporto Escolar Fase distrital Infantil b: No dia 22 de março realizou-se no Pavilhão da Inatel da Covilhã a fase distrital de ténis de mesa no escalão de Infantil b. A competição esteve a cabo da nossa escola, mais propriamente da professora Dina Rodrigues,

mas que desde o início contou com a presença de todo o grupo disciplinar para a auxiliar. A minha participação neste evento foi muito variada, arbitrando algumas partidas, anunciando as classificações e ainda a desmontagem de todo o material utilizado. Esta atividade permitiu-me ter uma melhor perceção de como está organizada a modalidade de ténis de mesa e acima de tudo a importância de ter um excelente relacionamento com todos os colegas, mesmo os de outras escolas.

Torneios organizado pela Associação de Estudantes: Como forma de aproximar-me ainda mais de todos os alunos, e não apenas das turmas com as quais tinha contacto direto, sugeri junto dos meus colegas de estágio que participássemos nos torneios de Voleibol e Futsal, no primeiro semestre, e de Basquetebol e Futsal, no segundo semestre. Sendo o resultado dos mesmo o menos importante, destaca-se a boa disposição e a proximidade que conseguimos criar com os alunos e todo ambiente em volta dos nossos jogos, tornando-os sempre motivo de maior adesão, por parte dos alunos. Está foi, sem sombra de dúvida, um dos melhores exemplos de que estava a trilhar o caminho correto (anexo 28), pois após os torneios, especialmente os de Natal, senti da parte de todos os alunos desde o 7º ano até ao 12º ano uma maior afinidade e confiança comigo.

3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

Ao longo de todo o ano de letivo, foram imensos os aspetos que contribuíram para melhor a minha formação enquanto futuro professor de Educação Física, tornando esta experiência em algo muito mais profundo do que simplesmente lecionar. Nos últimos meses, durante a minha Prática de Ensino Supervisionada, tive a oportunidade na escola e na universidade de assistir a um conjunto de palestras, ações de formação e debates que contribuíram de forma bastante relevante para o meu desenvolvimento profissional.

No dia 17 de outubro de 2024 assisti ao encontro com o escritor André Fernandes que apresentou alguns dos seus livros como “Tia Guida” ou “Só não lhe chames AMOR”. Durante este momento, o autor, falou sobre diversas temáticas, presentes nas suas obras, como o amor, a espiritualidade e o poder. Foi uma palestra bastante emotiva, impactante para a audiência e um quebrar de vários temas tabu como a morte ou a violência no namoro. Esta palestra fez-me ainda perceber a importância de estar junto daqueles que se preocupam connosco.

No dia 19 de março de 2025, juntamente com a turma que estava a acompanhar, deslocamo-nos ao Centro Tecnológico em Educação para participar no debate do Orçamento Participativo da Escola. Apesar de não ser uma atividade onde pudesse a nível pessoal adquirir grandes conhecimentos, foi-me bastante útil para ter outra perceção dos alunos, dos seus comportamentos e formas de agir noutra contexto que não a Educação Física. Fiquei

surpreendido com alguns alunos, essencialmente pela forma como se expressavam e argumentam.

No dia 28 de maio de 2025 um dos alunos da turma do 10^oC solicitou-me a participação no seu projeto de Cidadania intitulado “Pedalando para o Futuro-Promover a mobilidade sustentável nas escolas”. Inicialmente, com uma componente teórica e apresentação de um vídeo sobre a mobilidade dentro da cidade da Covilhã. Num outro momento do seu projeto, tiveram a oportunidade de experimentar as bicicletas e trotinetes elétricas que estão espalhadas por toda a cidade. Com esta palestra e especialmente através da parte prática pude concluir que um grande número de alunos da turma tem dificuldades em andar nestes veículos e não têm o mínimo de conhecimento acerca do Código da Estrada, alguns deles apesar de utilizarem estes veículos também não cumprem as normas de segurança, algo que me surpreendeu.

No dia 26 de maio, marquei presença naquela que foi, sem sombra de dúvida, a palestra mais importante para o meu desenvolvimento profissional: “Jovens professores, que futuro?”. Organizado pelo Sindicato de Professores da Região Centro, trouxe vários conteúdos sobre o Estatuto da Carreira Docente, os novos escalões indiciários, condições de trabalho, horários, direitos, faltas, férias e licenças. Explicaram ainda algumas nomenclaturas associadas ao concurso de docentes, estrutura da carreiras e avaliação. O sindicato veio ainda falar sobre a importância de sermos sindicalizados e do auxílio que esta instituição pode dar, especialmente no ato de concorrer às vagas, às ofertas de escola e aos concursos externos e internos. Como disse, anteriormente, esta foi uma palestra essencial para o meu futuro enquanto professor de Educação Física, uma vez que permitiu-me perceber como devo proceder no próximo ano e nos seguintes para poder iniciar a prática da minha docência. Além disso alertou para a importância dos sindicatos e de todo o auxílio que estes dão aos professores, para não desistir de uma carreira que apesar de instável é sem dúvida muito gratificante.

Uma das últimas experiências que impulsionou o meu desenvolvimento profissional enquanto futuro professor de Educação Física, foi o Congresso Internacional – CIDESD 2025 que decorreu entre os dias 5 e 7 de junho na cidade da Covilhã, organizado pelo *Research Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development – CIDESD*, no qual tive a oportunidade de assistir a intervenções de oradores que vieram apresentar temáticas muito pertinentes. Exemplo disso foi João Ribeiro, fisiologista do exercício do Sporting Clube de Braga que abordou o tema “Monitorização de estratégias em desportos de equipa: Preparação e Fadiga”. Da sua intervenção foi possível retirar diversas ideias que, com as devidas adaptações, poderão ser aplicadas não apenas nas aulas, mas sobretudo no contexto do Desporto Escolar.

Ainda dentro deste congresso, outra apresentação que rapidamente captou a minha atenção foi a da Professora Doutora Anna Campbell, que apresentou um projeto desenvolvido na sua

universidade intitulado: “*Moving Through Cancer: from Research to Practice*”. O projeto incentiva pessoas com doença oncológica a praticar exercício físico com o objetivo de melhorar os seus níveis de bem-estar e ajudá-las a esquecer, ainda que temporariamente, os desafios que enfrentam diariamente. Esta abordagem fez-me refletir sobre a importância de, em todas as aulas, criar estratégias para que os alunos possam, através da atividade física, esquecer os seus problemas e experienciar momentos de diversão e leveza.

Todas as ações de sensibilização, conferências e congressos que tive oportunidade de participar, não posso deixar de referir a importância que teve a Unidade Curricular de Educação Física no Sistema Educativo no meu processo de desenvolvimento onde cada sessão contribuiu de forma única para o desenvolvimento de competências, conhecimentos e atitudes que me tornarão um professor mais bem preparado, consciente e completo. Todas as palestras, ações de sensibilização, conferências e congressos tiveram um impacto muito significativo para a minha formação e sem sombra de dúvidas que contribuíram bastante para poder ser um excelente professor. Para além de todos os aspetos anteriormente assinalado, e que contribuíram para o meu desenvolvimento enquanto futuro professor de Educação Física, considero que as diversas reuniões ao longo do ano letivo, junto do Orientador Cooperante Professor Nuno Rodrigues, fazendo uma análise global da semana, alertando para os aspetos onde tinha sentido maiores dificuldades e reforçando aqueles onde sentia que estava a haver uma evolução.

Não senti que fosse apenas durante as minhas intervenções que estava a crescer profissionalmente, mas também ao observar os meus colegas do núcleo de estágio, a forma como eles lidavam com as suas turmas, a preparação/implementação das aulas, o controlo disciplinar, e a relação com os alunos, foram todos aspetos que procurei retirar das suas aulas para, em momento oportuno, puder replicar nas minhas. Especialmente durante o primeiro semestre, era muito habitual no final de cada sessão fazer, uma reunião informal, normalmente enquanto arrumava o material na arrecadação, com os restantes colegas onde analisávamos os aspetos positivos e negativos de cada sessão. Ao longo de todo o ano procurei escutar todos os conselhos que os restantes professores do grupo disciplinar me foram dando, desde estratégias para lidar com alunos com comportamentos desviantes, a participar no máximo de formações sobre os mais variados temas, a estratégias para conseguir lidar com todos os agentes do ensino especialmente os funcionários e encarregados de educação.

Um dos episódios que certamente irei levar para o futuro foi quando, em conversa informal com um dos professores do grupo, questionei se ele tinha alguma estratégia para conseguir transmitir aos alunos as aprendizagens em modalidades com as quais não estavam tão familiarizados, como era o caso da Dança. Feita a questão, o professor sugeriu apresentar aos alunos uma aprendizagem sequencial dos movimentos na dança tradicional (Regadinho e Erva Cidreira), o que se revelou um sucesso, conseguindo em poucas sessões realizar a coreografia na sua

totalidade, além de receber por parte dos alunos, um *feedback* bastante positivo, apesar de alguma hesitação no começo da unidade didática. Este foi sem sombra de dúvidas um dos desafios que considero ter conseguido superar, onde para além de sentir os alunos empenhados e motivados, eu próprio senti uma enorme satisfação durante as aulas de Dança.

De um modo global, senti que a cada mês que passava estava a haver uma evolução, conseguia corrigir os aspetos onde apresentava maiores fragilidades e lacunas. Para isso acontecer não foi um trabalho individual, desde o orientador científico numa vertente mais direcionada para a investigação, passado ao orientador cooperante e todo o restante grupo disciplinar com os quais tive um contacto mais direto e diário, durante a minha intervenção, aos restantes professores da escola e pessoal não docente, com quem pude falar sobre os mais variados temas. Mas, sem nunca esquecer, aqueles sem os quais eu não poderia evoluir, os alunos, com quem pude fazer diversas experiências, aplicar vários métodos de ensino e pude não só desafia-los ao longo das aulas, mas também ser desafiado por eles, permitindo-me assim e de forma gradual, sentir uma evolução do meu desenvolvimento profissional.

4. Reflexão Final

Nos dias que correm os professores são postos à prova diariamente nos estabelecimentos de ensino. A escola deixou de ser um espaço exclusivo para resolver os problemas da matemática, saber os elementos da tabela periódica ou saber todos os tempos verbais. O contexto de escola é agora mais direcionado para o aluno se afirmar, ser criativo e descobrir o seu próprio conhecimento. Este ano letivo, assinalou a minha primeira experiência profissional dentro de um estabelecimento de ensino, onde tive a oportunidade de experienciar o mundo da educação, agora como professor. Mais do que aprender a ser um simples professor foi-me transmitido um conjunto de competências fundamentais para conseguir desempenhar eficazmente a profissão.

Iniciado em setembro de 2024 encerra-se, agora, em junho de 2025 aquela que foi, sem qualquer dúvida uma das fases mais intensa, enriquecedora e inesquecível da minha vida. Foram meses de entrega, superação e descoberta, que marcaram profundamente o meu caminho. Não foi apenas mais uma experiência, foi um ponto de viragem no caminho que estou a construir para o meu futuro. Tive a oportunidade de acompanhar de perto tudo aquilo que envolve a vida profissional de um professor para além da lecionação durante o ano letivo. Desde as reuniões de início de ano, à apresentação aos alunos, a reuniões intercalares, de grupo e de departamento, culminando no final com a última reunião de notas. Todos estes momentos evidenciaram o papel do professor e que o mesmo vai muito além do pavilhão/ginásio. A oportunidade de integrar o contexto escolar desde o primeiro dia com um elevado grau de autonomia, embora permanentemente apoiado pelo Orientador Cooperante, revelou-se uma experiência profundamente enriquecedora. Assumir a responsabilidade pela planificação anual, elaboração de unidades didáticas, construção de planos de aula, realização de avaliações diagnósticas e avaliações de final de semestre, bem como a gestão dos diversos aspetos burocráticos inerentes à turma, constituiu um desafio exigente, mas extremamente formativo. Estou convicto de que a liberdade concedida para intervir de forma ativa e responsável em todas estas dimensões contribuiu de forma decisiva para o meu desenvolvimento profissional, permitindo-me consolidar competências fundamentais e evoluir significativamente enquanto futuro professor de Educação Física.

Apesar de ser uma escola de excelência e onde se pretende trabalhar para alcançar os melhores resultados, o ambiente foi sempre bastante descontraído, com as turmas a terem um comportamento e um empenho exemplar. A excelente relação entre todo o grupo disciplinar foi permanente, assim como, com o restante corpo docente e com todo o pessoal não docente. Além disso, tive a oportunidade de beneficiar de um conjunto diversificado de materiais desportivos, todos em excelente estado de conservação, bem como de infraestruturas plenamente adequadas à prática pedagógica. Estes recursos, sempre disponíveis, constituíram um contributo relevante

para o desenvolvimento de práticas letivas mais eficazes e para a criação de um ambiente de ensino-aprendizagem motivador e de qualidade. Todo esse contexto, teve um impacto extremamente positivo na intervenção prática, uma vez que, foram disponibilizadas todas as ferramentas fundamentais para conseguir trabalhar neste contexto de estágio pedagógico. Um bom exemplo de adaptação ao contexto foi o controlo da situação disciplinar numa das turmas. Inicialmente, a turma, apresentou comportamentos desviantes ao normal funcionamento das aulas, o que levou à necessidade de implementar uma postura mais rígida. A melhoria significativa do comportamento dos alunos, permitiu adaptar a postura o que tornou o ambiente de aula mais descontraído e possibilitou maior complacência para com os alunos.

Ao fazer uma análise do estágio, destaco a realização das duas planificações anuais, das quais fui responsável por alocar os diversos conteúdos programáticos, considerando o espaço disponível. Essa planificação permitiu uma distribuição equitativa e criteriosa das diferentes modalidades ao longo do ano letivo. Elaborei também seis unidades didáticas indo de encontro às necessidades da turma C do 10º ano, abordando as modalidades de Badminton, Basquetebol, Ginástica, Futsal, Atletismo e Dança. Em cada uma delas, procurei garantir uma estrutura sólida e sequencial para que fosse possível facilitar a aprendizagem e a consolidação dos conteúdos, por parte dos alunos. No total, elaborei 76 planos de aula para as turmas do 10ºC e 11ºA, com o objetivo de manter uma aprendizagem sequencial entre as sessões. Em cada plano procurava contemplar um momento de revisão dos conteúdos, outro de aprendizagem e no final, de cada aula, um momento de consolidação. Ao longo de 150 tempos letivos, foi possível acompanhar a evolução dos alunos, observando de um modo geral progressos significativos de aprendizagem. No final do período de estágio, contabilizei um total de 6750 minutos de intervenção prática, durante os quais foi possível observar uma evolução gradual, consistente e cada vez mais enriquecedora, refletindo-se no aprofundamento das minhas competências pedagógicas e na consolidação do meu desenvolvimento profissional enquanto futuro professor de Educação Física.

Ao longo deste percurso, consegui ultrapassar aquelas que se revelaram ser as principais dificuldades enfrentadas durante o ano letivo. Uma das primeiras prende-se com a apresentação dos objetivos da aula: numa fase inicial, após a chamada, iniciava de imediato o aquecimento, sem realizar qualquer contextualização prévia da sessão. No entanto, com os conselhos do meu Orientador Cooperante e através do diálogo com os meus colegas, fui capaz de superar essa lacuna. Passei a iniciar cada aula com maior ponderação, apresentando de forma sucinta os objetivos delineados e a estrutura da sessão, o que contribuiu significativamente para uma maior clareza e envolvimento por parte dos alunos.

Outra dificuldade com que me deparei foi a gestão do tempo. Esta revelou-se um desafio mais persistente, que demorei algum tempo a conseguir ultrapassar. Para tal, defini uma estratégia

prática: mentalizei-me de que teria de encerrar cada aula 5 minutos antes do tempo estipulado, de modo a realizar, juntamente com os alunos, uma análise global da sessão. Esta pequena alteração revelou-se eficaz, permitindo melhorar substancialmente a minha capacidade de gestão do tempo. Estes são alguns exemplos de dificuldades que, graças a uma prática letiva contínua, à reflexão crítica e ao apoio constante do meu Orientador Cooperante, consegui ultrapassar. Apesar de estar consciente de que ainda há um longo caminho a percorrer, foi bastante gratificante receber o *feedback* positivo relativamente à minha evolução.

Paralelamente, tive também a oportunidade de aperfeiçoar alguns dos aspetos que já se encontravam mais desenvolvidos, nomeadamente a projeção vocal durante as aulas e o controlo das situações disciplinares em contexto de turma. Ambos os fatores revelaram-se fundamentais para assegurar uma comunicação eficaz com os alunos e manter um ambiente propício à aprendizagem.

Estabelecer um ambiente de confiança, respeito e empatia revelou-se um alicerce indispensável para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Esta dimensão relacional não beneficiou apenas os alunos, mas foi, acima de tudo, determinante para o meu próprio crescimento enquanto professor estagiário. Entre os progressos alcançados, destaco como uma das conquistas mais significativas a relação de proximidade, cooperação e respeito mútuo que consegui desenvolver com todas as turmas com as quais tive oportunidade de trabalhar.

Para além do contexto letivo, tive também a oportunidade de vivenciar outras dimensões do quotidiano de um professor de Educação Física, como o Desporto Escolar, visitas de estudo, atividades organizadas pela escola e o acompanhamento enquanto diretor de turma. Todas estas experiências revelaram-se extremamente enriquecedoras, pois permitiram-me uma melhor perceção sobre o papel do professor junto da escola e de toda a comunidade escolar. O facto de ter tido sempre uma intervenção direta, nas mais diversas atividades extracurriculares, contribuiu bastante para a minha integração junto do restante corpo docente, pois o facto de estar em contextos mais informais era benéfico para o diálogo e desenvolvimento das relações interpessoais. Além disso, o facto de a escola estar envolvida nos mais variados projetos, permitiu-me ter a consciência do quão importante é a participação dos alunos e dos professores nos mesmos, algo que sem dúvida procurarei implementar noutros estabelecimentos de ensino. O projeto de “Cidadania e Desenvolvimento” assumiu, para mim, um papel particularmente significativo ao longo do ano letivo. A possibilidade de envolver os alunos em atividades que promovem uma aproximação real à comunidade, incentivando-os a desenvolver projetos em articulação com o meio envolvente, revelou-se uma iniciativa extremamente enriquecedora. Considero esta abordagem não apenas pertinente, mas também inovadora e alinhada com uma visão pedagógica contemporânea, orientada para a formação integral dos alunos enquanto cidadãos ativos e conscientes.

Ao ingressar, pela primeira vez, no contexto escolar, as expectativas eram bastante elevadas, não apenas por ter sido colocado na escola da minha preferência, mas sobretudo por estar a desempenhar a função para a qual dediquei os meus últimos anos. Não traçara objetivos ambiciosos ou quantitativos, tinha apenas um propósito em mente, dar sempre o meu melhor. Agora, ao terminar esta etapa, acredito ter alcançado esse objetivo. Sinto que deixei uma marca positiva na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, tanto junto do pessoal não docente como dos professores e dos alunos. Estou convicto de que este impacto só foi possível porque, para além da dimensão pedagógica e do trabalho realizado em contexto de aula, procurei agir com humildade, respeito e empatia. Dediquei-me a criar relações de proximidade e confiança com toda a comunidade escolar, contribuindo não apenas para o meu crescimento pessoal e profissional, mas também para o reforço da identidade e prestígio da escola. Foi com orgulho que me senti parte integrante deste processo e desta comunidade educativa de excelência.

No cômputo geral, o resultado é extremamente positivo. Nem todos os dias foram raios de Sol e confesso ter havido dias de muita chuva, mas em todos eles procurei sempre manter o foco e dar sempre o melhor desempenho possível para que os alunos pudessem, eles sim, enquanto estivessem nas minhas aulas, sentirem os raios de Sol. É inquestionável que não saio desta experiência um homem mais rico em bens, mas sim um homem verdadeiramente rico em vivências, aprendizagens e amizades. Levo comigo ainda muitas dúvidas quanto ao futuro porque ele é por natureza incerto, mas se as dúvidas são muitas, as certezas são ainda mais. Sinto estar plenamente preparado para enfrentar os desafios e as responsabilidades da vida que escolhi. Mais do que simples ensinamentos técnicos e táticos, o professor tem o poder de transformar a vida dos alunos, desenvolvendo valores como o respeito, a superação e a disciplina. Se, a cada dia, conseguir transmitir algo novo e captar o interesse dos alunos, saberei que o meu papel, enquanto docente, está cumprido e aquele dia já valeu a pena.

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

Impacto da separação por género no envolvimento e perceção de esforço dos alunos nas aulas de futsal em Educação Física.

1. Introdução

Segundo a *Organização Mundial de Saúde* (2020), a prática regular de exercício físico desempenha um papel de prevenção e gestão de doenças crónicas não transmissíveis, como as doenças cardiovasculares, diabetes tipo dois e diversos tipos de cancro. Além disso, traz múltiplos benefícios a nível mental reduzindo o risco de depressão e ansiedade, possibilita uma melhor regulação do peso e ainda permite aumentar a qualidade de vida das pessoas que praticam exercício físico regularmente.

Numa sociedade cada vez mais sedentária e focada nos aparelhos digitais, onde os jogos e as brincadeiras da rua foram substituídos por dispositivos eletrónicos, verifica-se também um aumento do número de horas que os estudantes passam sentados em ambiente escolar (Neto, 2017). Com este cenário a agravar-se diariamente, a escola, e em particular, a disciplina de Educação Física, assume um papel crucial no combate ao sedentarismo e na promoção de estilos de vida saudáveis entre crianças e jovens.

Kobal (1996) afirma que as aulas de Educação Física podem ter um contributo importante para uma socialização mais correta das crianças e jovens através de conteúdos e estratégias específicas. Os colegas e amigos têm uma grande influência sobre as atitudes do aluno, levando-o à manifestação de comportamentos extrovertidos, introvertidos e de liderança. Segundo McKenzie (2007) a importância da Educação Física reflete-se no facto de ser o único momento em que muitas crianças e jovens têm oportunidade para praticar atividade física, e assim adquirir e desenvolver novas habilidades motoras e conhecer modalidades com as quais nunca tiveram contacto.

Na Educação Física um dos objetivos é fortalecer os alunos a nível motor, cognitivo e social. Destaca-se ainda a importância que tem nas questões de saúde, bem-estar físico e mental, tendo ainda um impacto positivo na restante vida escolar dos alunos seja a nível académico seja cognitivo, podendo oferecer benefícios em outras disciplinas (Cooper & Mulvey, 2012). Mais do que promover o exercício físico, a Educação Física contribui para o desenvolvimento holístico dos alunos, oferecendo benefícios ao nível muscular, cardiovascular, emocional, social e cognitivo (Telama et al., 2015).

Atualmente, os alunos em Portugal frequentam turmas mistas, sem separação por género. No entanto, esta realidade nem sempre foi assim. Em períodos anteriores, marcados por regimes ditatoriais, a separação por género era comum nos estabelecimentos de ensino público e a Educação Física não era exceção. Apesar da evolução social, a literatura continua dividida quanto à eficácia pedagógica da separação por género, nas aulas de Educação Física. Mas para melhor se conseguir perceber esse tema é preciso analisar as principais diferenças entre os dois géneros. Para melhor compreender esta temática, é relevante analisar algumas das diferenças fisiológicas e comportamentais entre géneros.

Do ponto de vista da composição corporal, os homens apresentam, em geral, maior proporção de massa muscular, devido à ação da testosterona (Janssen, 2000). Já as mulheres tendem a ter maior percentagem de gordura corporal, o que pode representar uma ligeira desvantagem em tarefas que exijam força explosiva, embora tal possa ser compensado por treino técnico adequado (Karastergiou, 2012).

Em modalidades coletivas, ainda existe, por grande parte dos rapazes, a crença de que as raparigas não conseguem deslocar-se de modo eficiente com a bola prejudicando a equipa, o que acaba por criar um fator de alta desmotivação para elas durante a prática nas aulas de Educação Física. Quanto à capacidade aeróbia e anaeróbia, o género masculino tende a apresentar maior resistência cardiovascular, enquanto o feminino mostra maior resistência à fadiga muscular, o que pode ser vantajoso em jogos prolongados (Fortes, 2015). Os fatores hormonais, como o ciclo menstrual, também influenciam o desempenho feminino, com diferentes fases a trazerem desafios variados. A fase folicular, por exemplo, tende a ser mais favorável ao desempenho físico, enquanto a menstruação pode provocar maior fadiga ou desconforto (Carmichael, 2021).

A literatura sobre a separação por género nas aulas de Educação Física é inconclusiva. Vários estudos antigos compararam turmas mistas e separadas com base no desempenho motor e não encontraram diferenças significativas (Brightwell, 1969; Tallman, 1970). No entanto, alguns autores observaram discriminação de género nos jogos coletivos, como Piéron (1986), que relatou retraimento das raparigas em situações decisivas e menor participação com bola. Outros estudos, como os de Rowe (1988) e Lirgg (1993), indicaram que a separação por género pode influenciar a autoconfiança dos alunos de forma diversa: rapazes parecem sentir-se mais confiantes em aulas mistas, enquanto para as raparigas os efeitos não são claros. Garcia (1994), ao estudar crianças em idade pré-escolar, notou que meninas tendem a interagir de forma cooperativa e afetiva, enquanto meninos demonstram maior competitividade e individualismo. Em contextos mistos, estes padrões mantêm-se, podendo afetar negativamente a participação das raparigas.

Apesar da relevância do tema, existe uma lacuna notória na literatura atual, especialmente nas últimas três décadas, quanto ao impacto da separação por género no contexto das aulas de Educação Física. Esta investigação surge, assim, da necessidade de explorar e compreender melhor os efeitos dessa variável pedagógica. Assim, pretende-se avaliar os efeitos da separação por género, nas aulas de Educação Física, durante a prática de futsal, no tempo efetivo de prática (tempo na tarefa) e na perceção subjetiva de esforço dos alunos do ensino secundário.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Para a realização desta investigação, recorreremos a uma amostra por conveniência e na qual estava inicialmente previsto a inclusão de 43 alunos, de duas turmas da Escola Secundária Quinta das Palmeiras com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, dos quais 20 do género feminino e 23 do masculino. A amostragem foi do tipo não probabilística, por conveniência, além disso todos os participantes tinham experiência prévia em aulas de Educação Física

Da amostra inicialmente contabilizada e após a realização de todos os testes necessários para a investigação, houve a necessidade de excluir 7 alunos (2 do género feminino e 5 do género masculino) de forma a poder-se assegurar a transparência e resultados fidedignos. A exclusão desses alunos, deveu-se ao facto, de os mesmos não terem cumprido com os requisitos para poderem participar na investigação, a ausência a pelo menos uma das sessões em que o projeto foi implementado, foi a condição essencial para a participação no estudo. Após a aplicação dos critérios de exclusão, a amostra final contabilizou um total de 36 alunos, dos quais 18 do género feminino (50%) e 18 do género masculino (50%).

2.2. Procedimentos

O estudo decorreu no âmbito da unidade didática de futsal e seguiu um desenho quase-experimental com medidas repetidas, comparando o desempenho dos alunos em duas condições distintas de organização da turma, nomeadamente: aula mista (alunos dos dois géneros juntos nos exercícios), aula separada por género (rapazes e raparigas distribuídos em grupos distintos).

Para controlar possíveis efeitos de ordem e familiarização, foi utilizada uma abordagem cruzada entre turmas. Ou seja, na primeira sessão, a Turma A realizou a aula mista e a Turma B a aula separada. Na segunda sessão, a ordem foi invertida. Todas as sessões foram planeadas previamente com exercícios idênticos, assegurando a homogeneidade das tarefas propostas. O plano de aula (anexo 29) foi validado por docentes experientes, de forma a garantir a adequação dos conteúdos ao nível dos alunos.

À semelhança das restantes aulas do ano letivo, as sessões do projeto de investigação, estavam divididas em três partes. A parte inicial, onde estava englobado o tempo de balneário e no qual os alunos vestiam a roupa desportiva e era efetuado o registo das presenças. Além disso, realizaram exercícios de mobilização articular direcionados para a modalidade a praticar na aula, e um exercício com uma vertente mais lúdica que permitiu aos alunos aumentar a sua temperatura corporal.

A parte fundamental, iniciou-se com um exercício centrado na técnica, focando nos diferentes gestos técnicos que os alunos poderiam executar na modalidade de futsal. Seguindo sempre uma visão de progressão, o segundo exercício procurou dar continuidade ao desenvolvimento dos aspetos técnicos trabalhados anteriormente, introduzindo conceitos táticos, especialmente o posicionamento em campo. O terceiro exercício, teve como objetivo consolidar os diversos aspetos técnicos e táticos abordados ao longo da parte fundamental, através de uma situação de jogo em campo reduzido

Na parte final da aula, os alunos foram questionados oralmente, sobre a intensidade da aula e foram ainda feitas algumas questões sobre o funcionamento da aula analisando os aspetos positivos e negativos da mesma.

Para conseguir recolher e analisar os dados utilizados ao longo da investigação foi fundamental recorrer a dois fatores:

Tempo na Tarefa

Durante a execução dos exercícios, foi registado o Tempo na Tarefa de cada aluno, com o apoio de três colegas de estágio e do professor orientador. Para isso, foi utilizado o *website* “Muitos Cronómetros”, que permite a medição simultânea do tempo individual de vários alunos. Os observadores (professores estagiários e orientador cooperante) foram previamente instruídos e treinados para garantir consistência na marcação dos tempos, parando e retomando o cronómetro conforme a participação ativa de cada aluno na tarefa.

Perceção Subjetiva de Esforço

No final de cada aula, os alunos foram convidados a indicar o seu nível de esforço percebido através da Escala de Borg de Esforço Percebido, com valores de 6 ("sem esforço") a 20 ("esforço máximo"). A escala foi apresentada em formato visual e explicada oralmente antes da recolha dos dados, garantindo que os alunos compreendiam os critérios de avaliação subjetiva do esforço (Borg, 1982).

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Para a análise dos dados foi utilizado o *software* IBM® SPSS® Statistics, versão 29.0 (IBM Corp., Armonk, NY, EUA) para *Windows*. Os valores foram expressos como média \pm desvio padrão (DP). A verificação da normalidade das distribuições foi realizada através do teste de Shapiro-Wilk, apropriado para amostras com menos de 30 participantes. Tendo em conta a confirmação da normalidade, procedeu-se à utilização de testes paramétricos. Foi utilizado o teste t de amostras emparelhadas para comparar os valores obtidos nas condições "mista" e "separada por género". Além disso, foi calculado o tamanho do efeito (d) através do d de Cohen, considerando os seguintes pontos de corte propostos por Hopkins et al. (2009): 0.2 (trivial), 0.6 (pequeno), 1.2 (grande) e 2.0 (muito grande). Para explorar a relação entre o Tempo na Tarefa e a Perceção de Esforço (avaliada através da Escala de Borg), foi realizada uma análise de correlação de Pearson. A visualização gráfica das correlações, bem como a linha de tendência linear com equação de regressão e coeficiente de correlação, foi desenvolvida no *software* GraphPad Prism, versão 10.0 (GraphPad Software, San Diego, CA, EUA). O nível de significância estatística foi estabelecido em $p \leq 0.05$.

3. Resultados

A comparação entre o tempo de permanência na tarefa nas aulas separadas por género e nas aulas mistas não revelou diferenças estatisticamente significativas. A média de tempo na tarefa foi superior na condição "separado por género" em comparação com a condição "mista", contudo essa diferença não atingiu significância estatística. O tamanho do efeito calculado foi pequeno, de acordo com os critérios definidos. Relativamente à perceção de esforço, medida pela Escala de Borg, também não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre as duas condições. Os alunos reportaram um esforço médio correspondente ao nível de relativamente fácil nas aulas separadas por género e nas aulas mistas, com um tamanho do efeito trivial entre as condições.

A Tabela 1 apresenta uma análise comparativa entre as variáveis em análise, nomeadamente o tempo na tarefa e a perceção subjetiva de esforço por parte dos alunos em resposta às condições de aula testadas.

Tabela 1- Comparação entre condições e tamanhos do efeito.

| Variáveis | Separados | Misto | Diferença | Valor de p | d de cohen [interpretação] |
|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------|------------|-------------------------------|
| | (Média ± DP [mínimo; Máximo]) | (Média ± DP [mínimo; Máximo]) | | | |
| Tempo na tarefa (s) | 1171.61 ± 231.80 [623; 1424] | 1087.44 ± 301.83 [478; 1431] | 84.17 | 0.08 | 0.30 [efeito pequeno] |
| Percepção de esforço (nível) | 12.86 ± 2.20 [8; 17] | 12.69 ± 1.89 [9; 17] | 0.17 | 0.68 | 0.07 [efeito trivial] |

Quanto à análise das correlações (Tabela 2), verificou-se uma correlação positiva e moderada entre o tempo na tarefa nas aulas separadas por género e nas aulas mistas, indicando que os alunos que tendem a envolver-se mais numa condição, tendem a fazê-lo também na outra. Para além disso, foi ainda observada uma correlação negativa moderada entre o tempo na tarefa nas aulas separadas por género e a percepção de esforço, sugerindo que maior envolvimento na tarefa poderá estar associado a menor esforço percebido. Entre o tempo na tarefa (misto) e a percepção de esforço, foi observada uma correlação negativa fraca e marginalmente não significativa

Tabela 2 - Coeficientes de correlação de Pearson (*r*) entre tempo na tarefa (em ambas as condições) e percepção de esforço. Inclui valores de significância estatística (*p*).

| Variáveis | Tempo na tarefa (separado) | Tempo na tarefa (misto) | Percepção de esforço |
|-----------------------------------|----------------------------|--|---|
| Tempo na tarefa (separado) | <i>r</i> = 1.000 | <i>r</i> = 0.482 (<i>p</i> = 0.003*) | <i>r</i> = -0.499 (<i>p</i> = 0.002*) |
| Tempo na tarefa (misto) | | <i>r</i> = 1.000 | <i>r</i> = -0.309 (<i>p</i> = 0.066) |
| Percepção de esforço | | | <i>r</i> = 1.000 |

Estes resultados podem ser melhor observados nas Figuras 1 e 2, onde se verificam as correlações individuais e a reta de regressão linear que é originada pelo tempo na tarefa (separado ou misto) e a percepção de esforço.

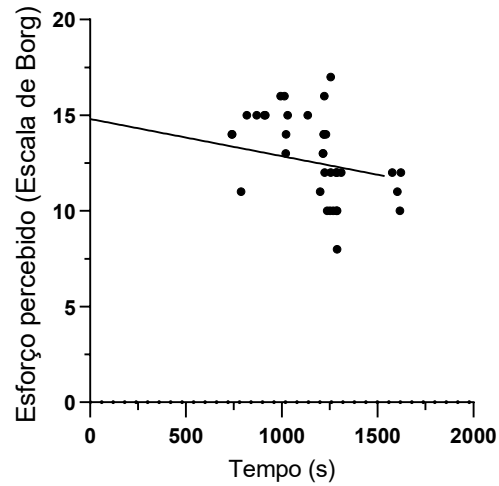


Figura 1. – Representação gráfica das correlações individuais entre o esforço percebido e o tempo na tarefa na condição de separados. Equação de regressão: $f(t) = -0.004749 * t + 18.43$, onde t corresponde ao tempo em segundos e f(t) ao esforço percebido.

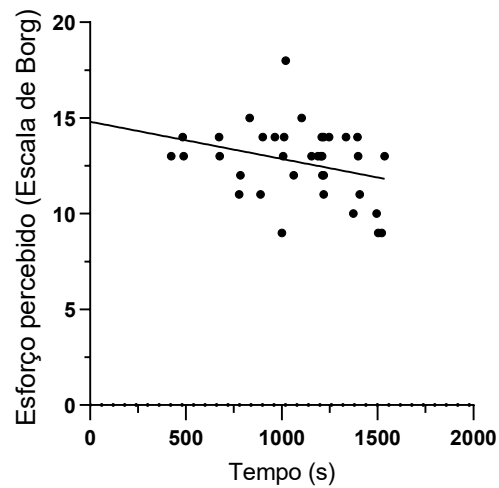


Figura 2. – Representação gráfica das correlações individuais entre o esforço percebido e o tempo na tarefa na condição de juntos. Equação de regressão: $f(t) = -0.001941 * t + 14.81$, onde t corresponde ao tempo em segundos e f(t) ao esforço percebido.

4. Discussão

O presente estudo, teve como objetivo analisar se a organização das aulas de Educação Física por gênero influencia o envolvimento dos alunos e a percepção de esforço durante a prática de futsal. Para isso, compararam-se os níveis de participação (medido pelo tempo na tarefa) e a percepção subjetiva de esforço em aulas realizadas com alunos separados por gênero e em contexto misto. Os resultados revelaram uma tendência para maior tempo de envolvimento nas aulas com separação por gênero face às aulas mistas, embora esta diferença não tenha alcançado significância estatística. Adicionalmente, identificou-se uma correlação negativa significativa entre o tempo na tarefa e a percepção de esforço na condição separada, sugerindo que os alunos mais envolvidos experienciaram menos esforço. Em síntese, apesar de os efeitos observados serem modestos, os dados sugerem que a separação por gênero pode favorecer um ambiente de prática mais confortável para os alunos, com possíveis ganhos em envolvimento e percepção de carga.

Conforme exposto na introdução da presente investigação, a literatura relativa à separação por gênero no âmbito das aulas de Educação Física permanece inconclusiva. Não obstante, e apesar de serem amplamente reconhecidas diversas vantagens inerentes ao ensino em contexto misto, conforme salientado por Furlan e Santos (2008), importa destacar que não deve ser promovida qualquer forma de comparação ou competição entre gêneros nas referidas aulas. Torna-se, assim, imperativo atender às necessidades específicas de cada turma, com vista à implementação de propostas pedagógicas que sejam acessíveis a todos os alunos, promovendo simultaneamente o envolvimento, o esforço e a progressão individual.

Apesar de existirem vários autores com opiniões contrárias, os resultados da presente investigação, corroboram o reportado em variados estudos. Um exemplo claro é o trabalho desenvolvido por Piéron (1986), onde foi evidente que o gênero feminino se destacou pela reduzida participação na tomada de decisões, bem como pelo menor envolvimento nas modalidades desportivas que recorram ao uso de bola. À semelhança do estudo anterior, Uchoga (2012), observou que, nas aulas de Educação Física, em contexto misto, a intervenção do gênero feminino restringiu-se à ocupação de posições secundárias ou de apoio, originando uma participação e envolvimento reduzidos por parte das alunas. É igualmente evidente que o gênero oposto (gênero masculino) demonstra desconfiança em selecionar as colegas, o que torna o seu tempo de permanência na tarefa, em aulas mistas, muito reduzido (Jacó, 2012). Em parte, estas decisões efetuadas pelo gênero masculino são justificadas pelo desempenho, tendencialmente inferior, e pela carência de competências motoras do gênero feminino.

Estudos mais recentes reforçam estas conclusões. Moreno-Vitoria *et al.* (2024), numa revisão sistemática, identificam os estereótipos de gênero, a percepção de competências e a falta de

modelos femininos como fatores importantes na diminuição da participação desportiva das raparigas. Deng (2024), num estudo com alunos do ensino secundário, demonstrou que os estereótipos de género na Educação Física condicionam a auto percepção e o envolvimento das raparigas, reduzindo significativamente a sua participação.

Num relatório publicado por Childwise (2023), o autor apresenta um conjunto de conclusões sobre a participação do género feminino no desporto, entre as quais, um menor tempo de prática das raparigas em comparação com os rapazes. O mesmo autor demonstra que existe uma maior percentagem de alunos, do género masculino, a praticar desporto em contexto não letivo, quando comparado com o género feminino, contribuindo dessa forma para um maior envolvimento na aula, uma vez que estão mais familiarizados com a prática desportiva.

Segundo Cruz e Palmeira (2009), de um modo geral, apesar de uma boa relação e ambiente nas aulas mistas, ainda persiste uma preferência pela formação de equipas compostas exclusivamente por alunos do mesmo género, especialmente em situações de jogo, favorecendo e permitindo aos alunos estarem mais concentrados e envolvidos na tarefa. O envolvimento na aula é um fenómeno mais complexo do que simplesmente participar ou não participar. Isto deve-se ao facto de nem todos os alunos estarem verdadeiramente concentrados durante a aula, ainda que alguns estejam fisicamente presentes e executem os exercícios propostos, a sua atuação pode ser limitada e pouco eficaz. Em contrapartida, existem alunos que mantêm uma postura ativa, respondendo sempre que solicitados (Santos, 2001), interagindo com os restantes colegas e estando mais envolvidos, seja em aulas de contexto misto ou separado.

Em suma, os resultados desta investigação, indicam que, a organização das aulas de Educação Física separadas por género, pode favorecer um maior desenvolvimento das capacidades dos alunos e um maior empenho dos mesmos durante a prática de futsal. Ainda que, existam diversas vantagens reconhecidas das aulas em contexto misto, os resultados sugerem que, a separação por género, pode contribuir para um ambiente mais motivador e uma maior participação, especialmente do género feminino, que tendem a envolver-se menos em aulas de contexto misto. Dessa forma, a implementação pontual de estratégias pedagógicas que envolvam a separação dos alunos por género, particularmente em contextos de jogo, poderá revelar-se uma experiência extremamente positiva e eficaz para o conjunto da turma. Esta abordagem, quando fundamentada nas especificidades e necessidades dos alunos, contribui para a criação de um ambiente de aprendizagem mais equitativo, potenciando o desenvolvimento e a progressão de todos os participantes.

5. Conclusão

Este estudo exploratório permitiu analisar o efeito da separação por género durante as aulas de Educação Física na modalidade de futsal, revelando que, embora a separação não tenha gerado diferenças estatisticamente significativas no envolvimento e na perceção de esforço, existem tendências que sugerem possíveis benefícios pedagógicos. A correlação entre maior envolvimento e menor esforço percebido, observada apenas na condição de separação por género, aponta para a importância de considerar o contexto social da turma e o conforto dos alunos durante a prática. Estes resultados reforçam a necessidade de mais investigação nesta área, com amostras maiores e mais controlos experimentais, para avaliar o impacto pedagógico e emocional da organização das turmas por género nas aulas de Educação Física.

Ainda que seja um tema bastante complexo, mas simultaneamente pertinente, existiram algumas limitações durante a concretização do estudo, especialmente a dimensão da amostra e recolha dos dados. Em relação à amostra, teria sido excecional a utilização de mais turmas, podendo assim aumentar a dimensão da amostra, e conseguir ter uma base de dados mais consistente para analisar. Outra limitação foi a utilização de cronómetros em deterioramento da gravação das sessões para posterior análise, além disso a proximidade entre cada sessão influenciou a recolha dos resultados, especialmente a perceção subjetiva de esforço.

Em estudos futuros, seria pertinente, um aprofundamento do impacto que a separação por género apresenta em diferentes modalidades desportivas, verificando se em outras modalidades, para além do futsal os resultados mantêm-se. Além disso, a investigação de variáveis adicionais, como a motivação, a autoestima, o clima e o *feedback* poderão apresentar resultados mais prometedores. Pesquisas onde exista uma comparação das diferentes faixas etárias e contextos socioculturais podendo contribuir para uma compreensão mais abrangente dos efeitos da organização por género nas aulas de Educação Física. Apesar da investigação não apresentar significância estatística, é possível retirar alguns aspetos passíveis de implementar nas aulas de Educação Física, com base nos resultados obtidos, especialmente, criar algumas situações e exercícios mais técnico-táticos onde exista uma separação maior dos alunos para que assim consigam estar mais envolvidos e poderem ter mais tempo de prática.

6. Referências

Referências Bibliográficas – Capítulo 1:

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

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 3ª edição. Livros Horizonte, Lisboa.

Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação física escolar: Referências para o ensino de qualidade*. Casa da Educação Física.

Costa, M.C., Domingos, A., Teodoro, V. (2018). *Promover o Ensino Experimental das Ciências recorrendo ao Questionamento Investigativo*. Revista de Ensino de Ciências e Matemática, 9 (5), pp. 220-240.

Direção-Geral da Educação (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025; Disponível em: https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/programa_estrategico_de_2021_2025.pdf

Direção Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais*. Acedido a 12 de maio de 2025. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-o>

Escola Secundária Quinta das Palmeiras. (2020). Regulamento Interno; Disponível em: <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/images/RI/RI2020.pdf>

Escola Secundária Quinta das Palmeiras. (2022). Projeto Educativo - Ano letivo 2022 a 2025; Disponível em: https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/images/ProjetoEducativo/PE_22_25.pdf

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

Fernandes, D. (2021). *Rubricas de Avaliação*. Folha de apoio à formação - Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.

Ferreira, J. (2018). Relatório de Estágio Profissional “Da Teoria à Prática: Passagem à docência”. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/117450>.

Instituto Português do Desporto e Juventude. (2020). Desporto Escolar; Disponível em: <https://ipdj.gov.pt/desporto-escolar>

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

Leite, T. (2010). *Planeamento e concepção da acção de ensinar*. 1a Edição.

Mascarenhas, L. (1995). *Planeamento em Educação Física- que deliberações pedagógicas?* Dissertação apresentada com vista a obtenção do grau de Licenciado pela UTL-FMH.

PORDATA. (2021). Censos de Portugal em 2021: resultados por tema e por concelho. Consultado a 13/03/2025 em: https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/educacao/do-pre-escolar-ao-secundario/alunos-matriculados-do-pre-escolar-ao-secundario?_gl=1*28d8n3*_up*MQ..*_ga*OTE2NTYoNjMoLjE3NDIzMTQxODE.*_ga_HL9EXBCVBZ*MTcoMjMxNDE4MS4xLjEuMTcoMjMxNDIoNS4wLjAuMA

Silva, H., & Lopes, J. (2015). *Eu, professor, pergunto I. 20 respostas sobre planificação do Ensino-Aprendizagem, estratégias de ensino e avaliação*. Lisboa: Factor.

Vickers, J. N. (1990). *Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach*. Human Kinetics Publishers, Inc., Box 5076, Champaign, IL 61825- 5076.

Referências Bibliográficas – Capítulo 2:

Borg, G. A. V. (1982). *Psychophysical bases of perceived exertion*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 14(5), 377–381.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Carmichael, M. A., Thomson, R. L., Moran, L. J., & Wycherley, T. P. (2021). The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. *International journal of*

environmental research and public health, 18(4), 1667.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041667>

Childwise. (2023). *The Monitor Report 2023*.

Cooper, B. S., & Mulvey, J. D. (2012). *Intersections of children's health, education, and welfare*. Palgrave Macmillan.

Cruz, M. M., & Palmeira, F. C. (2009). *Construção da identidade de gênero na Educação Física escolar*. *Revista de Educação Física*, 116–131.

Deng, Y. (2024). *Influence of gender stereotype on participation in Physical Education class of high school students*. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*.
<https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4315>

Fortes, M., Marson, R., & Martinez, E. (2015). *Comparação de desempenho físico entre homens e mulheres: Revisão de literatura*. *Revista Mineira de Educação Física*, 23, 54-69.

Furlan, C.C. & dos Santos, P.L. (2008). *Futebol feminino e as barreiras do sexismo nas escolas: Reflexões acerca da invisibilidade*. *Motrivivência*, 30, 28-43.

Garcia C. (1994). Gender differences in young children's interactions when learning fundamental motor skills. *Research quarterly for exercise and sport*, 65(3), 213–225.
<https://doi.org/10.1080/02701367.1994.10607622>

Gomes, A. R. (2008). *Questionário de satisfação em atletas (QSA)*. Manuscrito não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho. Disponível em:
<https://hdl.handle.net/1822/85457>

Hopkins, W.G., Marshall, S.W., Batterham, A.M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818cb278>.

Jaco, J. F. (2012). *Educação física escolar e gênero: Diferentes maneiras de participar das aulas*. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas]. Unicamp. <https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.2012.851313>

Janssen, I., Heymsfield, S. B., Wang, Z. M., & Ross, R. (2000). Skeletal muscle mass and distribution in 468 men and women aged 18-88 yr. *Journal of applied physiology (Bethesda, Md. : 1985)*, 89(1), 81–88. <https://doi.org/10.1152/jappl.2000.89.1.81>

Karastergiou, K., Smith, S. R., Greenberg, A. S., & Fried, S. K. (2012). Sex differences in human adipose tissues – the biology of pear shape. *Biology of Sex Differences*, 3(13), 1-12. <https://doi.org/10.1186/2042-6410-3-13>

Kobal, M. C. (1996). *Motivação Intrínseca e Extrínseca nas Aulas de Educação Física*. Campinas-SP. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Estadual de Campinas;

Lirgg, C. D. (1993). *Effects of same-sex versus coeducational physical education on the self-perceptions of middle and high school students*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(3), 324-334. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608817>

McKenzie, T. L. (2007). *The Preparation of Physical Educators: A Public Health Perspective*. *Quest*, 59(4), 345-357. <https://doi.org/10.1080/00336297.2007.10483557>

Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R., & Pellicer-Chenoll, M. (2024). *Factors that influence the physical and sports participation of adolescent girls: a systematic review*. *Apunts Educación Física y Deportes*, 157, 19-30 [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)

Neto, C. (2017). Brincar e ser ativo na escola. *Diversidades - Educação e Aprendizagem*. 9-11. https://www02.madeira-edu.pt/Portals/5/documentos/PublicacoesDRE/Revista_Diversidades/Revista%20Diversidades%2051.pdf?utm_source=chatgpt.com

Piéron, Maurice. (1986). *Enseignement des activités physiques et sportives: Observation et recherche*. Liège: Presses Universitaires de Liège.

Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1998). *Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ)*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 127-156. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.2.127>

Rowe, K. J. (1988). *Single-sex and mixed-sex classes: The effects of class type on student achievement, confidence, and participation in mathematics*. *Australian journal of Education*, 32, 180-202.

Santos, F. C. M. (2001). *Da importância dos conteúdos na atitude dos alunos face à aula de Educação Física (Universidade do Porto)*. Disponível em: <https://repositorioaberto.up.pt/handle/10216/9846>

Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). *Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual*. *Problemáticas da educação física I*, 17-23.

Tallman, A.J. (1970). *The effects of coeducational and segregated classes upon selected outcomes of college physical education courses*. New York University, New York.

Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S., & Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine and science in sports and exercise*, 46(5), 955–962. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>

Uchoga, L. A. R. (2012). *Educação Física e relações de gênero: risco, confiança, organização e sociabilidades em diferentes conteúdos*. [Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas]. UNICAMP. <https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.2012.849348>

Anexos

Anexo 1 – Relatório das aulas observadas de 2º Ciclo

Anexo 2 – Plano de aula 1 – 6ºano

Anexo 3 – Plano de aula 2 – 6ºano

Anexo 4 – Reflexão da aplicação das aulas de 2º Ciclo

Anexo 5 – Planeamento Anual 10º C

Anexo 6 – Planeamento anual 11º A

Anexo 7 – Exemplo de Unidade Didática

Anexo 8 – Exemplo de Plano de aula

Anexo 9 – Reflexão da aula

Anexo 10 – Mapa de registo de faltas

Anexo 11 – Exemplo de Avaliação Diagnostica

Anexo 12 – Exemplo de Report

Anexo 13 – Grelha de avaliação formativa

Anexo 14 – Exemplo de Teste escrito de avaliação de conhecimentos

Anexo 15– Exemplo de Grelha de avaliação das aprendizagens

Anexo 16– Orientações para trabalho de alunos com atestado

Anexo 17 – Exemplo de Plano de Treino Badminton

Anexo 18 – Exemplo de Convocatória Badminton

Anexo 19 – Exemplo de Autorização Badminton

Anexo 20 – Participação Desporto Escolar Futsal

Anexo 21 – Dia do Professor

Anexo 22 – Cartaz Torneio de Badminton

Anexo 23 – Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

Anexo 24 – Megas fase escola

Anexo 25– Camões não Navegou com Wifi

Anexo 26– Covilhã Desportiva

Anexo 27 – Cartaz Ginásio Sensorial

Anexo 28 – Torneio da Associação de Estudantes

Anexo 29 – Plano de aula do Projeto de Investigação



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO
UC: ESTÁGIO PEGAGÓGICO

RELATÓRIO DE OBSERVAÇÃO NA ESCOLA BÁSICA 2º CICLO PÊRO DA COVILHÃ

Discente: *Francisco José Boialvo Rosa,*
M13298

Covilhã, fevereiro de 2025

Nos passados dias 4 e 5 de fevereiro, tive a oportunidade de observar na Escola Básica 2º Ciclo Pêro da Covilhã, três aulas de 2º ciclo lecionadas pelo professor responsável da disciplina a alunos do 6º ano.

Todas as aulas decorreram no espaço exterior da escola. Nas duas primeiras, os alunos participaram na fase de apuramento, por turma, para o Mega Quilómetro, enquanto alguns permaneceram no pavilhão a jogar badminton. A terceira aula também foi dedicada ao apuramento dos melhores resultados, mas para o Mega Salto. Em qualquer uma das três aulas, os alunos, tanto do género masculino como feminino com melhores resultados ficaram apurados para a fase escola das respetivas modalidades.

Em todas as três sessões, iniciou-se com uma breve apresentação e justificação da nossa presença ali, seguiu-se um momento de aquecimento e mobilização articular por parte dos alunos.

Na primeira aula observada, os aspetos que anotei durante a minha observação foram:

- Após chegarem ao local da aula, os alunos sentaram-se e aguardaram por indicações do professor;

- Apenas após a ordem do docente saíram do banco;

- Tinham a perceção do espaço pelo qual deviam correr;

- Os alunos já sabiam previamente os exercícios que deviam fazer durante a mobilização articular;

Após o aquecimento o professor dividiu os alunos por género, ficando um grupo a realizar a corrida enquanto o outro ficou dentro do pavilhão. Na primeira sessão ficamos no exterior junto do professor a observar os alunos que procuravam fazer a melhor marca possível no Quilómetro em simultâneo auxiliamos o professor quando existia dúvidas nas classificações. No segundo momento da aula os aspetos a destacar foram:

- Constantemente o professor alertava os alunos para fazerem a corrida, mas nunca excedendo os seus limites;

- Forneceu feedbacks motivacionais e corretivos para um melhor desempenho dos alunos sempre que passavam por ele;

- O posicionamento foi adequado, colocando-se numa posição mais elevada permitindo ver todos os alunos que estavam em prova.

Neste momento, há apenas um aspeto que, na minha opinião, foi menos bom. O facto de dividir a turma em dois fez com que metade da turma estivesse sem uma supervisão mais apertada, o que, poderia levar a comportamentos desviantes ao longo da aula.

A aula terminou com o professor a anunciar os resultados e os alunos qualificados para a próxima fase do Mega Quilómetro.

Na segunda aula, e devido ao facto de já termos observado num primeiro momento o Mega Quilómetro, o professor pediu-nos que ficássemos a observar os alunos que se encontravam no pavilhão. Nesse segundo momento de observação e após um momento em tudo idêntico ao da primeira aula, pudemos observar que os alunos sabiam de forma clara o que fazer. Não foi preciso fazer nenhum tipo de explicação nem ajuda. Isto só é possível com a criação de rotinas, as quais que a meu ver estavam bastante bem fomentadas, o que permitiu que nesta segunda aula tudo decorresse de forma serena.

Para terminar os momentos de observação na escola, a terceira aula (Mega salto) iniciou-se de um modo bastante idêntico às outras duas e mais uma vez pode-se observar que os alunos tinham conhecimento sobre o que deveriam fazer no momento do aquecimento e da mobilização articular. No segundo momento da aula mediu-se e retirou-se os resultados dos alunos para o apuramento do Mega Salto. Após uma breve explicação de como iria funcionar o salto e os critérios/faltas, o professor solicitou a nossa ajuda nas medições e poder verificar se o salto era válido ou nulo.

As anotações tiradas sobre esta segunda parte da aula foram bastante idênticas as das aulas antecedentes:

-Antes de iniciar os saltos, certificou-se de que não existia nenhum objeto que pusesse em risco a integridade física dos alunos;

-Manteve um posicionamento adequado, nunca colocando-se de costas para os alunos;

-Providenciou bastantes feedbacks para que os alunos tivessem uma melhor performance;

-Conseguiu por diversas vezes chamar a atenção dos alunos mesmo estando a alguns metros de distância;

No final da aula, e em forma de conclusão anunciou os resultados e os alunos que estavam qualificados para a próxima fase do Mega Salto.

De um modo geral esta observação foi bastante positiva para a minha formação e serviu-me para ter uma outra visão do ensino no nosso país. Além disso permitiu observar outras estratégias não só para desenvolver a metodologia de ensino, mas também para controlar a turma ou casos mais específicos.

A realidade que pude presenciar ao longo destes dois dias foi ligeiramente distinta do contexto de estágio onde estou inserido. Pude constatar que, com alunos mais novos é sempre necessário perguntar 2 ou 3 vezes se todos compreenderam os exercícios, é também preciso estar com uma atenção redobrada para todos os alunos, evitando situações de comportamentos menos adequados.

Por outro lado, os alunos mais novos acatam mais rapidamente as ordens dadas e nestas idades a criação de rotinas são bastante essenciais para um bom desenvolvimento da aula.

Anexo 2 –Plano de aula 1 – 6ºano

| - PLANO DE AULA - | | | | | | | | |
|-------------------|---|------|----------|---------|-----------------|--------------|--------------|-------|
| PROFESSORES | Francisco Rosa | | Aula Nº | 1 | Local | Pavilhão | Ano/Turma | 6ºano |
| DATA | 18/02/2025 | Hora | 12h15min | Duração | | 50 min | Nº de Alunos | 14 |
| Unidade Didática | Basquetebol | | | | Função Didática | Transmissão. | | |
| Material | 30 sinalizadores; 10 bolas de basquetebol; 4 coletes. | | | | | | | |
| OBJETIVOS DA AULA | <p>Habilidades motoras: Passe de peito; passe picado; drible de progressão; lançamento na passada; deslocamento.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, Orientação espacial; coordenação; reação; resistência; equilíbrio.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o empenho, motivação, concentração, determinação, espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p> | | | | | | | |

| | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO | ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO | 4 |
|--|---|--|--|-------------------------|
| P A R T E I N I C I A L | Os alunos, equipam-se, cumprindo o tempo determinado. Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula. | Tempo de Balneário + Explicação do funcionamento da aula Os alunos dispõem de 5 minutos para se equipar e, após esse tempo, devem estar no local da aula para ouvir a explicação do funcionamento da mesma. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U. | Os alunos cumprem o tempo determinado e, após os 5 minutos de balneário, encontram-se no local da aula. Explicação do funcionamento e dinâmica da aula. | 12h25 10' |
| | O aluno executa os exercícios propostos aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática. O aluno, posicionando-se no centro do pavilhão, executa mobilização articular, predispondo-se para a prática desportiva. | Aquecimento – Apanhada + Mobilização Articular Jogo da apanhada com 3 jogadores a apanhar. Sempre que um aluno for apanhado, deve realizar o exercício de mobilidade articular proposto pelo professor. Variante: Aumentar / diminuir o número de alunos a apanhar. Professor: O professor desloca-se pelo espaço ajudando sempre que necessário, dando feedbacks. Alunos: 3 jogadores a apanhar. | Mobilização articular: - Os alunos realizam com eficácia as situações de contração muscular alongamento-encurtamento. | 12h35 10' |
| P A R T E F I N A L | O aluno com bola, passa-a direcionando a bola para o colega. O aluno com bola, dribla-a progredindo rapidamente. O aluno com bola desloca-se mantendo contacto visual com a bola. | Dois a dois – Técnica individual Os alunos, dois a dois, executam as tarefas propostas com o objetivo de aprimorar a componente técnica. 1º momento – Frente a frente, os alunos executam passe de peito um para o outro; 2º momento – Frente a frente, os alunos executam passe picado um para o outro; 3º momento – O aluno executa drible de progressão até meio do caminho, seguido de passe de peito e volta em deslocamento de costas. 4º momento - O aluno executa drible de progressão até meio do caminho, seguido de passe picado e volta em deslocamento de costas. 5º momento – O aluno executa passe e desloca-se para trás do colega que, ao receber a bola, executa drible até à posição inicial do outro colega, faz a viragem com pé eixo e inicia o exercício novamente. | Passe de peito: - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa, dirigida ao colega. Passe picado: - Bola segura com as duas mãos; - Extensão dos M.S na direção do solo e para a frente. Drible de progressão: - Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Realizar o batimento com a flexão do pulso à altura da cintura. Deslocamento: - Olhar dirigido para a frente; - Não cruzar os apoios. | 12h45 10' |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| P A R T E F U N D A M E N T A L | <p>O aluno com bola, realiza drible de progressão na direção do cesto.</p> <p>O aluno com bola, realiza passe picado direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno com bola, realiza lançamento na passada procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno sem bola, desloca-se para criar linhas de passe em direção ao cesto.</p> | <p style="text-align: center;">2x0 com lançamento na passada</p> <p>1º momento – Os alunos executam situação de 2x0, progredindo através da utilização do passe de peito e passe picado e finalizam a jogada com lançamento na passada.</p> <p>2º momento – Os alunos executam situação de 2x0, realizando sobreposições sobre o colega sempre que realizam passe e finalizam a jogada com lançamento na passada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar lançamento em apoio; - Adicionar um defesa para realizar situação de 2x1. <p>Alunos: Divididos por duas filas.</p> <p>Professor: Na periferia do campo.</p> | <p>Passé de peito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa, dirigida ao colega. <p>Passé picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Extensão dos M.S na direção do solo e para a frente. <p>Drible de progressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Realizar o batimento com a flexão do pulso à altura da cintura. <p>Lançamento na passada:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização dos dois apoios; - Realizar o lançamento com a mão oposta à perna de impulso. <p>Deslocamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a bola. | <p style="text-align: right;">12h55</p> <p style="text-align: right;">15'</p> |
| P A R T E F I N A L | <p>O aluno responde às perguntas e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p> | <p style="text-align: center;">Balanço da aula e tempo de balneário</p> <p>Os alunos ouvem atentamente o balanço da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos.</p> <p>Alunos: Organização da turma em U.</p> | <p>Balanço da aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atenção. | <p style="text-align: right;">13h10</p> <p style="text-align: right;">05'</p> <p style="text-align: right;">13h15</p> |
| Observações: | | | | |

Anexo 3 – Plano de aula 2 – 6ºano

| - PLANO DE AULA - | | | | | | | | |
|-------------------|---|------|---------|-----------------|--------------|--------------|-----------|-------|
| PROFESSORES | Francisco Rosa | | Aula Nº | 2 | Local | Pavilhão | Ano/Turma | 6ºano |
| DATA | 25/02/2025 | Hora | 12h25 | Duração | 50 min | Nº de Alunos | 14 | |
| Unidade Didática | Basquetebol | | | Função Didática | Transmissão. | | | |
| Material | Sinalizadores; 4 cones; 4 bolas de basquetebol; 20 coletes. | | | | | | | |
| OBJETIVOS DA AULA | <p>Habilidades motoras: Passe de peito; passe picado; drible de progressão; lançamento em apoio; deslocamento.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, Orientação espacial; coordenação; reação; resistência; equilíbrio.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o empenho, motivação, concentração, determinação, espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade.</p> | | | | | | | |

| | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO | ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO | ⌚ |
|--|--|--|---|-------------------------|
| P A R T E I N I C I A L | Os alunos, equipam-se, cumprindo o tempo determinado. Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula. | Tempo de Balneário + Explicação do funcionamento da aula Os alunos dispõem de 5 minutos para se equipar e, após esse tempo, devem estar no local da aula para ouvir a explicação do funcionamento da mesma. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U. | Os alunos cumprem o tempo determinado e, após os 5 minutos de balneário, encontram-se no local da aula. Explicação do funcionamento e dinâmica da aula. | 12h25 10' |
| | O aluno com o colete, desloca-se protegendo as suas costas. O aluno sem colete, procura roubar o colete ao colega. | Roubar o colete (dois a dois) Dois a dois, um dos alunos tem um colete nas costas e o outro deve tentar roubar sem agarrar nem empurrar. Objetivo – Roubar o colete ao colega. Professor: Na periferia do campo. Alunos: Dois a dois, espalhados pelo campo. | Deslocamento: - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a frente. | 12h35 10' |
| P A R T E F U N D A M E N T A L | O aluno com bola realiza passe direcionando a bola para o colega. O aluno sem bola (atacante), desmarca-se para o espaço vazio criando linhas de passe. O aluno sem bola, desloca-se para o espaço vazio, de forma a receber a bola. | Jogo dos 3 passes Os alunos, com a mão, tentam realizar cinco passes consecutivos através de passe de peito. A equipa que conseguir realizar 3 passes ganha 1 ponto. Regras: - A bola não pode tocar no chão; - Proibido driblar a bola. Condicionante: Não pode passar ao colega que acabou de realizar o passe. Variantes: - Aumentar para 5 passes; - Obrigatoriedade de, a equipa que ataca, ter alunos em cada uma das partes do campo definidas. Professor: Na periferia do campo. Alunos: Divididos em duas equipas por espaço. | Passe de peito: - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa, dirigida ao colega. Passe picado: - Bola segura com as duas mãos; - Extensão dos M.S na direção do solo e para a frente. Desmarcação: - Desloca-se rapidamente para o espaço vazio. Deslocamento: - Não cruzar os apoios; - Olhar dirigido para a bola. | 12h45 10' |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| P A R T E F U N D A M E N T A L | <p>O aluno com bola, realiza passe direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno com bola, realiza drible de progressão na direção do cesto.</p> <p>O aluno com bola, realiza lançamento em apoio procurando concretizar cesto.</p> <p>O aluno sem bola, desmarca-se para criar linhas de passe em direção ao cesto.</p> | <p style="text-align: center;">Situação de jogo 4x4</p> <p>Situação de jogo 4x4 em meio-campo.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retirar o drible; - Cesto após lançamento em apoio vale 5 pontos; - Cada cesto vale 10 pontos. <p>Alunos: Divididos por duas filas.</p> <p>Professor: Na periferia do campo.</p> | <p>Passé de peito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Trajetória de bola tensa, dirigida ao colega. <p>Passé picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola segura com as duas mãos; - Extensão dos M.S na direção do solo e para a frente. <p>Drible de progressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Realizar o batimento com a flexão do pulso à altura da cintura. <p>Lançamento em apoio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - MI em flexão afastados à largura dos ombros e apoio do lado da mão que lança ligeiramente avançado; - Extensão dos MI e MS no momento de lançamento da bola. <p>Deslocamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se para os espaços vazios. | <p style="text-align: right;">12h55</p> <p style="text-align: right;">15°</p> |
| P A R T E F I N A L | <p>O aluno responde às perguntas e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p> | <p style="text-align: center;">Balanco da aula e tempo de balneário</p> <p>Os alunos ouvem atentamente o balanço da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos.</p> <p>Alunos: Organização da turma em U.</p> | <p>Balanco da aula:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atenção. | <p style="text-align: right;">13h10</p> <p style="text-align: right;">05°</p> <p style="text-align: right;">13h15</p> |
| Observações: | | | | |



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

UC: ESTÁGIO PEGAGÓGICO

RELATÓRIO DE LECIONAÇÃO NA ESCOLA BÁSICA 2º CICLO PÊRO DA COVILHÃ

Discente: *Francisco José Boialvo Rosa,*
M13298

Covilhã, fevereiro de 2025

Nos passados dias 18 e 25 de fevereiro, tive a oportunidade de lecionar duas aulas de basquetebol para alunos do 6º ano na Escola Básica 2º Ciclo Pêro da Covilhã. Embora ambas as sessões tivessem sido preparadas para a mesma turma, logo no início deparei-me com desafio: estas seriam as primeiras aulas da modalidade (basquetebol) que os alunos teriam no ano letivo. O que dificultou ligeiramente a preparação das mesmas, uma vez que não sabia o nível de cada aluno nem os conhecimentos sobre a modalidade que possuíam.

Desse modo, e após alguns conselhos do professor responsável, a preparação do plano de aula teve por base a criação de exercícios mais técnicos: contacto com a bola drible, passe e lançamento na primeira aula. Já na segunda aula procurei abordar aspetos mais táticos com algumas situações de jogo em campo reduzido.

Na primeira aula, e apesar de algo receoso do que iria encontrar na turma (nível de aprendizagem, comportamento) penso que desde muito cedo consegui identificar alguns alunos com mais dificuldades na modalidade, mas também os alunos que poderiam vir a ter comportamentos menos adequados para a prática, isso permitiu-me ter um maior controlo sobre a turma e também adaptar os exercícios para os alunos.

Em relação ao primeiro exercício, “Aquecimento + Apanhada + Mobilização Articular”, resultou de uma forma bastante correta com os alunos a realizarem todos os movimentos e mantendo sempre o foco na tarefa, apesar disso senti a necessidade de acrescentar alguns exercícios especialmente para a zona das mãos.

No segundo exercício, “dois a dois – Técnica individual”, também decorreu de forma bastante idêntica do segundo sem grandes problemas, neste caso os aspetos menos bons foram o meu posicionamento nos primeiros momentos pois coloquei-me numa ponta o que não permitia aos alunos mais distantes conseguirem ver o exercício na sua plenitude. Além disso em vez de grupo de 2 poderia fazer de 3 elementos para tornar a tarefa mais fluida.

No último exercício, “2x0 com lançamento na passada”, não correu da mesma forma que os restantes exercícios e a meu ver o principal “responsável” desse insucesso foi a utilização do lançamento na passada. Para alunos desta faixa etária deveríamos ter começado por lançamentos mais simples, como o lançamento em apoio.

Na parte final da aula e visto que o comportamento da turma de um modo geral foi bastante correto decidi fazer uma inflexão e adicionar um desafio de lançamento da linha de lance livre, quem acertasse podia ir para o balneário e quem falhasse antes de ir para o balneário tinha de fazer 10 polichinelos. Penso que foi uma boa inflexão e os alunos gostaram bastante.

Na semana seguinte voltei para a segunda aula que decorreu no pavilhão e que, o facto de já ter, mesmo que reduzido, algum conhecimento da turma permitiu uma melhor planificação da aula.

No primeiro exercício, “roubar o colete”, percebi que, após a explicação inicial, os alunos ficaram confusos, o que me levou a repeti-la. Essa segunda explicação teve um impacto imediato, pois, inicialmente, estavam a utilizar apenas um corredor do pavilhão, mas, após a correção, passaram a explorar todo o espaço, cumprindo assim o objetivo do exercício.

Em sentido contrário o segundo exercício, “Jogo dos 3 passes”, foi bastante fluido e os alunos cumpriram as tarefas que lhes foram solicitadas. Após uma primeira análise da tarefa, os 3 passes era um número bastante reduzido e por isso rapidamente passei para 5 o que, apesar de ligeiramente mais difícil, os alunos conseguiram alcançar com todas as equipas a conseguir fazer 5 passes pelo menos 2 vezes.

No último exercício, “situação de jogo”, os alunos apenas tiveram algumas dificuldades em perceber os limites do campo, que por lapso da minha parte, não indiquei quais eram. Mas apesar dessa falha, procurei ter equipas equilibradas, para que todos tivessem oportunidade de encestar. Este último exercício procurei não intervir muito e deixar que os próprios alunos criassem as estratégias e movimentações para poderem chegar ao cesto. O que se revelou um aspeto bastante positivo pois uns com mais outros com menos dificuldades conseguiram chegar ao objetivo.

Para finalizar a aula, alguns alunos pediram ainda se era possível repetir o lançamento como na última vez. Sendo que o comportamento foi correto ao longo da sessão atendi o pedido deles e repetimos o desafio da aula passada.

Em síntese, as duas aulas em questão revelaram-se de extrema importância para a minha formação enquanto futuro professor, pois proporcionaram-me uma oportunidade ímpar de contactar com uma faixa etária com a qual não estou habitualmente envolvido no contexto escolar diário. Para além disso, tive a oportunidade de explorar novos espaços e materiais didáticos, o que exigiu de mim uma adaptação constante. Percebi a necessidade de elaborar exercícios mais simples e acessíveis, mantendo sempre uma atenção redobrada em relação ao comportamento e às necessidades individuais de cada aluno. Além disso, aprendi a importância de questionar mais de uma vez, garantindo que todos os alunos tivessem compreendido claramente o que lhes foi solicitado, assegurando assim uma aprendizagem eficaz e inclusiva.

Anexo 5 – Planeamento Anual 10º C

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

| 2º Semestre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|--|--|
| FEVEREIRO | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | AF | 6 | F | 8 | 9 | 10 | 11 | D | 13 | F | 15 | 16 | 17 | 18 | A | 20 | D | 22 | 23 | 24 | 25 | F | 27 | F | | | | |
| MARÇO | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | F | 8 | 9 | 10 | 11 | A | 13 | D | 15 | 16 | 17 | 18 | A | 20 | A | 22 | 23 | 24 | 25 | F | 27 | F | | | | |
| ABRIL | 1 | D | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | A | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | (FESTE) | | | | | | |
| MAIO | | | | 1 | A | 3 | 4 | 5 | 6 | D | 8 | A | 10 | 11 | 12 | 13 | A | 15 | D | 17 | 18 | 19 | 20 | D | 22 | A | 24 | 25 | 26 | 27 | AF | 29 | AF | 31 | | |
| JUNHO | | | | | 1 | 2 | 3 | F | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | A | 12 | F | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

Legenda: Exterior Pavilhão Ginásio Feriado Início do ano letivo/semestre Fim do ano letivo/semestre

| Tempo Letivo 1º Sem | Ex | Pav | Gin | Total |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Aptidão física - AF | 4 | 2 | 2 | 8 |
| Basquetebol - B | 12 | 6 | 0 | 18 |
| Ginástica - G | 0 | 0 | 16 | 16 |
| Badminton - BT | 2 | 12 | 2 | 16 |
| Conhecimentos - C | 2 | 0 | 2 | 4 |
| TOTAL | 20 | 20 | 22 | 62 |

| Tempo Letivo 2º Sem | Ex | Pav | Gin | Total |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Aptidão física - AF | 0 | 4 | 4 | 8 |
| Futsal - F | 8 | 10 | 0 | 18 |
| Dança - D | 0 | 2 | 16 | 18 |
| Atletismo - A | 14 | 4 | 2 | 20 |
| Conhecimentos - C | 2 | 2 | 0 | 4 |
| TOTAL | 24 | 22 | 22 | 68 |

| Tempo Letivo Total | Ex | Pav | Gin | Total |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Aptidão física - AF | 4 | 6 | 6 | 16 |
| Atletismo - A | 10 | 6 | 2 | 18 |
| Futsal - F | 12 | 8 | 0 | 20 |
| Dança - D | 0 | 4 | 14 | 18 |
| Basquetebol - B | 12 | 6 | 0 | 18 |
| Ginástica - G | 0 | 0 | 16 | 16 |
| Badminton - BT | 2 | 12 | 2 | 16 |
| Conhecimentos - C | 4 | 0 | 4 | 8 |
| TOTAL | 44 | 42 | 44 | 130 |

Anexo 6 – Planeamento anual 11º A

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

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

Legenda: Exterior Pavilhão Ginásio Feriado Início do ano letivo/semestre Fim do ano letivo

Intercalares Reuniões de avaliação Report Interrupções letivas

| Tempos Letivos por Modalidade | |
|-------------------------------|------------|
| Anebol - AND | 22 |
| Voleibol - VOL | 18 |
| Ginástica Acrobática - GIN | 16 |
| Badminton - BAD | 18 |
| Jogos Tradicionais - JT | 16 |
| Danças Tradicionais - DT | 16 |
| Aptidão Física - AF | 12 |
| Conhecimentos - C | 10 |
| Total | 128 |

| Nº de aulas por espaço | | |
|------------------------|-------------|-------------|
| | 1º Semestre | 2º Semestre |
| Pavilhão | 24 | 20 |
| Ginásio | 20 | 24 |
| Exterior | 20 | 20 |

| Modalidades por Semestre | |
|--------------------------|---|
| 1º semestre: | Voleibol, Ginástica Acrobática, Jogos Tradicionais, Aptidão Física e Conhecimentos. |
| 2º semestre: | Anebol, Danças Tradicionais, Badminton, Aptidão Física e Conhecimentos. |



2º Ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

UNIDADE DIDÁTICA DE BADMINTON

**Escola Secundária Quinta das Palmeiras
10º Ano**

Discente:

M13298, Francisco Rosa

Docente:

Prof. Nuno Rodrigues

Prof. Doutor Henrique Neiva

Covilhã, novembro de 2024

ÍNDICE

Conteúdo

| | |
|--|----|
| INTRODUÇÃO..... | 2 |
| MÓDULO 1 – ANÁLISE DO BASQUETEBOL EM ESTRUTURAS DE CONHECIMENTO | 3 |
| MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM..... | 17 |
| MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS | 19 |
| MÓDULO 4 – DETERMINAR A EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS | 21 |
| MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS..... | 22 |
| MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO..... | 24 |
| MÓDULO 7 – DESENHO DAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAGEM / CRIAR PROGRESSÕES DE ENSINO | 25 |
| BIBLIOGRAFIA | 27 |

INTRODUÇÃO

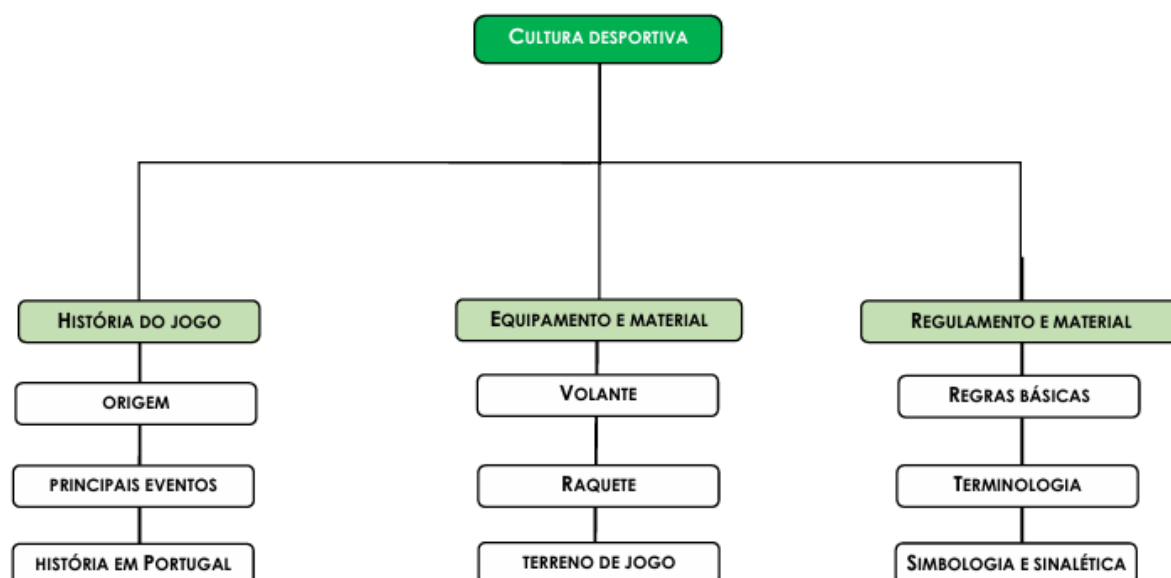
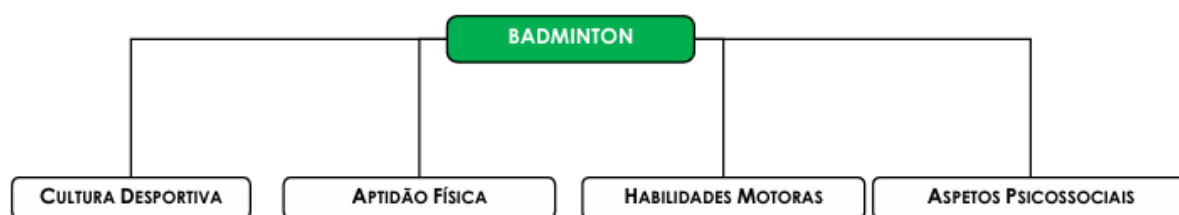
O atual Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), destina-se a alunos do 10º ano de escolaridade, seguindo as orientações do Programa de Educação Física no Ensino Secundário.

O principal objetivo é elaborar e apresentar uma Unidade Didática de Basquetebol fundamentada no Programa Educação Física no Ensino Secundário, numa turma composta por 23 alunos, sendo que as características específicas da turma e as condições dos recursos disponíveis serão apresentados ao longo do trabalho.

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

O presente trabalho divide-se em três fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação. Na fase de análise tem-se em consideração um conjunto de informações sobre a modalidade em questão – módulo 1 – (Categorias Transdisciplinares do Conhecimento: cultura desportiva, fisiologia do treino e condição física, habilidades motoras, e conceitos psicossociais), a análise do envolvimento – módulo 2 – (condições de aprendizagem, equipamento, segurança e rotinas) e dos alunos – módulo 3 – (avaliação formativa referenciada ao critério – listas de verificação). Segue-se a fase das decisões: no módulo 4 determina-se a extensão e sequência dos conteúdos selecionados, definem-se os objetivos no módulo 5 e no módulo 6 configura-se a avaliação (inicial, formativa, contínua e sumativa). Por fim, no módulo 7 criam-se as progressões de ensino (atividades de aprendizagem).

MÓDULO 1 – ANÁLISE DO BASQUETEBOL EM ESTRUTURAS DE CONHECIMENTO



nos Jogos Olímpicos de 1992 em Barcelona passou a ser considerada modalidade oficial. Em Atlanta nos jogos de 1996, pela primeira vez foi introduzida a variante de pares mistos.

BADMINTON EM PORTUGAL:

No nosso país existem registos da prática da modalidade em 1895, na Figueira da Foz, ano em que foi oferecido um par de raquetes ao escritor João de Barros. Em 1924, na Ilha da Madeira, pela mão de cidadãos ingleses lá residentes, organizou-se um jogo, entre as equipas “Azul” e “Branco” tendo como prémio uma taça de prata. Na capital portuguesa em 1926, no Triângulo Vermelho Português, existiam campos de Badminton onde alguns sócios jogavam badminton.

Henrique Pinto, no início da década de 50, aos fins-de-semana praticava com os seus empregados e amigos na sua casa em Agualva. Henrique Pinto teve um papel de extrema importância na propagação da modalidade por vários pontos do país.

No dia 1 de julho de 1954 foi fundada a Federação Portuguesa de Badminton cujo primeiro presidente foi o próprio Henrique Pinto. O primeiro torneio foi organizado pelo Lisboa Ginásio Clube.

Por três vezes Portugal esteve representado nos Jogos Olímpicos: a primeira no ano de 1992 em Barcelona através de Fernando Silva e Ricardo Fernandes e em Sidney (2000) e Atenas (2004) por Marco Vasconcelos. Atualmente a Federação Portuguesa de Badminton, com sede cidade das Caldas da Rainha, subdivide-se onze Associações Regionais abrangendo quase todo o território Nacional.

CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE:

Badminton é uma modalidade de raquetas disputado entre dois jogadores (singulares) ou entre grupos de dois jogadores do mesmo género (pares) ou de ambos os sexos (pares mistos).

Para além das partidas de singulares e de pares podem ser disputadas provas por equipas. Neste tipo de competição, os atletas de cada equipa realizam jogos de singulares e de pares.

No badminton, respeitando sempre o regulamento, o objetivo do jogo é fazer com que o volante passe por cima da rede de modo a tocar no solo da área de jogo do adversário e impedir que o adversário consiga fazer o mesmo na nossa área de jogo

REGULAMENTO:

Partida e Jogo:

Cada partida de badminton é realizada à melhor de três jogos. O vencedor da partida é o jogadores/par que consiga vencer primeiro 2 dos 3 jogos disputados.

Início e reinício do jogo:

Numa partida de badminton o jogo inicia-se após um sorteio onde pode optar por servir ou receber ou o lado do campo em que pretende iniciar a partida. Nas restantes partidas o jogo reinicia com um serviço executado pelo jogador/par que venceu a disputa anterior.

Serviço:

No serviço, o servidor e o recebedor devem estar nas áreas diagonalmente opostas. O serviço é efetuado no lado direito do campo no início de jogo e sempre que a pontuação do servidor é par, por outro lado, quando a pontuação de servidor é em ímpar o serviço é executado no lado esquerdo do campo. Durante a partida, o serviço é realizado pelo jogador que ganhou o ponto anterior.

Pontuação:

Cada partida é disputada até aos 21 pontos. Sempre que se registar um empate a 20 pontos O Jogo prossegue até uma das equipas alcançar uma vantagem de: sobre o adversário. No entanto se nenhuma uma das equipas conseguir a vantagem de dois pontos vence a partida a equipa que chegar 30º ponto.

Interrupções de Jogo:

-Mudança de campo: No fim de cada jogo os atletas devem trocar de campo sempre que necessário disputar uma terceira partida trocam de campo quando um dos jogadores alcançar os 11 pontos.

Tempo de pausa: entre cada jogo existe uma pausa de 2 minutos. Quando um jogador atinge os 11 pontos existe uma pausa de 1 minuto.

Faltas:

É considerado falta sempre que:

- O serviço não é executado corretamente;
- O servidor, na tentativa de servir, falha o volante;
- No serviço, o volante fica preso na rede;
- O volante cai fora das linhas limites do campo;
- Não se envia o volante por cima da rede;
- O volante toca no corpo ou vestuário de um jogador;
- O jogador toca na rede com a raqueta, o corpo ou o equipamento;
- O jogador invade o campo do adversário com a raqueta (exceto na sequência de um batimento);
- O jogador invade o campo do adversário com o corpo (exceto quando na ultrapassagem do plano da rede não perturba a ação do adversário);
- O volante é batido duas vezes pelo mesmo jogador.

Cada vez que uma equipa comete uma infração é atribuído ponto para a equipa adversária.

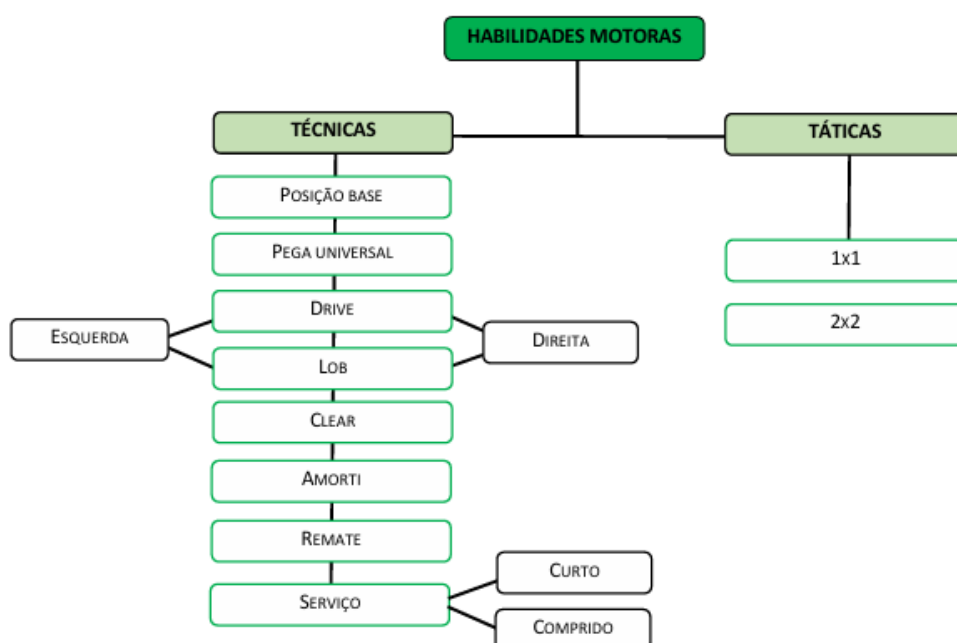
Equipa de Arbitragem:

Num jogo de badminton a equipa de arbitragem é composta por:


-Árbitro: que tem como funções certificar-se do cumprimento das regras do jogo;


-Juiz de Serviço: deve assinalar as infrações cometidas no serviço;


-Juízes de linha: devem verificar se o volante, quando cai ao chão, está dentro ou fora das linhas do campo.



DESCRIÇÃO DE HABILIDADES TÉCNICAS:

| Posição Base: | |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none">• Pés paralelos à largura dos ombros;• Membro inferior do lado da raquete ligeiramente mais avançado;• Raquete ao nível do peito. |
| Erros comuns: <ul style="list-style-type: none">• Pés Juntos;• Membros Inferiores em extensão;• Colocação incorreta dos membros superiores. | |

| Pega Universal: | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none">• Segurar a raquete pela haste, com a mão esquerda;• Raquete ao nível da cintura com a face na vertical;• Segurar o cabo com a mão direita. |
| Erros comuns: <ul style="list-style-type: none">• Realizar a pega da raquete junto à haste ou muito junto à base do cabo;• Pés ao lado um do outro. | |

| Drive de Esquerda | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none">• Membro inferior esquerdo afastado com a raquete a cruzar para o lado esquerdo do corpo;• Batimento para a frente;• Utiliza a face da raquete oposta à utilizada no drive de direita. |
| Erros comuns: <ul style="list-style-type: none">• Movimento demasiado lento no cruzamento da raquete;• Face da raquete mal direcionada. | |

Drive de direita:

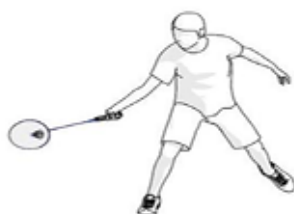


- Passada mais ampla com a perna direita;
- Coloca a raquete de modo a bater o volante;
- Estende lateralmente o braço;
- Batimento do volante à frente do corpo.

Erros comuns:

- Movimento demasiado lento no cruzamento da raquete;
- Face da raquete mal direcionada.

Lob de Direita:



- MI direito avançado em direção ao volante;
- MS ligeiramente atrasado em relação ao tronco;
- Movimento pendular ascendente em relação ao volante;
- Movimento contínuo da raquete para cima e para a esquerda, imprimindo trajetória alta e profunda.

Erros comuns:

- Não avançar corretamente o membro inferior
- Não executar corretamente o batimento e o movimento do pulso
- Não colocar o volante numa trajetória ascendente alta e em profundidade


Lob de Esquerda




- MI direita avança com a rotação do corpo;
- Movimento descendente da raquete e ascendente até ao impacto com o volante;
- MI desloca-se ligeiramente para a direita.

Erros comuns:

- Não avançar corretamente o membro inferior
- Não executar corretamente o batimento e o movimento do pulso
- Não colocar o volante numa trajetória ascendente alta e em profundidade

| Clear: | |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Membro inferior direito atrasado em relação ao esquerdo; • Membro superior que segura a raquete fletido com o cotovelo apontado para o solo; • Rotação dos ombros e extensão do membro que executa o batimento; • Batimento por cima e à frente da cabeça. |
| <p><u>Erros comuns:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Não realizar a rotação dos ombros e dos membros inferiores; • Não realizar o batimento por cima e à frente da cabeça; • Não promover uma trajetória alta e em profundidade. | |

| Amorti | |
|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> • Membros inferiores afastados colocando um dos pés ligeiramente recuado; • Batimento semelhante à técnica de remate ou clear; • Batimento rápido e suave; • Desaceleração repentina do movimento do membro superior imediatamente antes do impacto; • Colocação do volante no campo adversário o mais próximo possível da rede; |
| <p><u>Erros comuns:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Membro superior que bate fletido • Realizar o batimento ao lado do corpo; • Trajetória alta e queda do volante longe da rede; • Não avançar corretamente o membro inferior; | |

Remate:

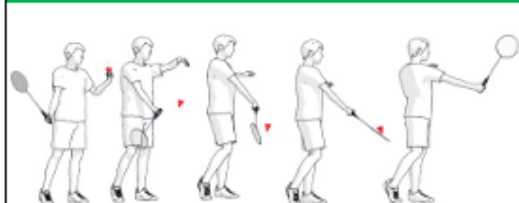


- Membros inferiores afastados e pé ligeiramente recuado;
- Tronco e ombros perpendiculares à rede;
- Rotação dos ombros e extensão do braço que remata;
- batimento acima da cabeça e à frente do tronco;
- movimento rápido, forte e com trajetória descendente.

Erros comuns:

- Não fletir o antebraço e levar a raquete atrás da cabeça;
- No momento do batimento não fazer a flexão do pulso.

Serviço Curto

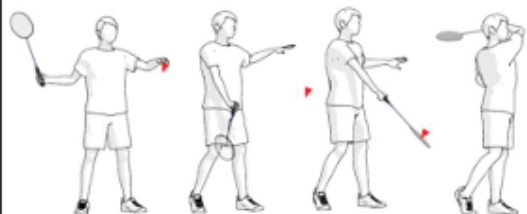


- Pés afastados à largura dos ombros;
- Pé contrário a mão da raquete ligeiramente avançado;
- batimento suave e contínuo do membro superior;
- colocar o volante perto da linha de serviço curto.

Erros comuns:

- Batimento com a raquete acima da cintura;
- Membros superiores a inflexão;
- trajetória alta do volante;
- Colocação incorreta dos pés.

Serviço Comprido:



- Pés afastados à largura dos ombros;
- Pé contrário a mão da raquete ligeiramente avançado;
- Batimento abaixo da cintura;
- trajetória alta do volante colocando junto à linha de fundo do campo adversário.

Erros comuns:

- Batimento com a raquete acima da cintura;
- Membros superiores a inflexão;
- Colocação incorreta dos pés.

DESCRIÇÃO DE HABILIDADES TÁTICAS:

- 👉 **Tática de base:** Passar, continuamente, o volante o mais afastado possível do adversário. Pode utilizar-se, uma sequência de *clear* e *amorti*, utilizando trajetórias diagonais. Podem ser exploradas as zonas extremas do meio-campo adversário, forçando o adversário a movimentos longos. A impossibilidade de chegar em tempo útil a estas zonas dificulta a correta realização das ações técnicas.
- 👉 **Finta e contrapé:** Pretende ludibriar o adversário, dando a entender que vai realizar uma ação técnica efetuando outra. O objetivo de execução de uma ação de contrapé exige algum domínio técnico. Consiste em observar os pés do adversário de modo que, quando se percebe que vai avançar ou recuar no terreno de jogo, efetue um batimento no sentido contrário ao deslocamento.
- 👉 **Formação defensiva (pares):** Quando o volante se encontra abaixo da linha da rede ou quando o par devolve o volante numa trajetória alta, deverão movimentar-se para uma formação defensiva, isto é, posicionar-se lado a lado.
- 👉 **Formação atacante (pares):** Os alunos devem movimentar-se para uma formação atacante quando o volante se encontra acima da linha da rede. Esta formação caracteriza-se pelo alinhamento dos jogadores, sendo que um se coloca à frente e o outro imediatamente atrás.

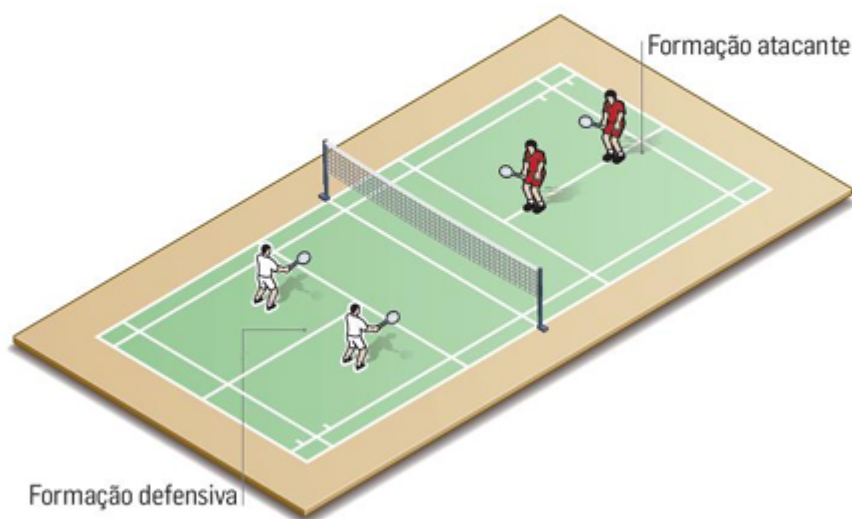
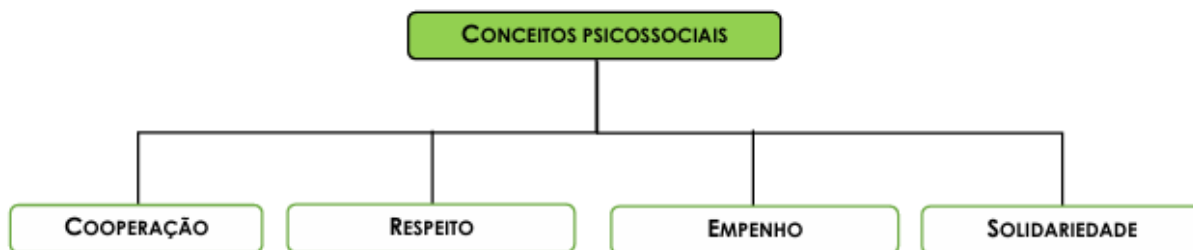


Figura 2: Posicionamento dos alunos em formação defensiva e atacante

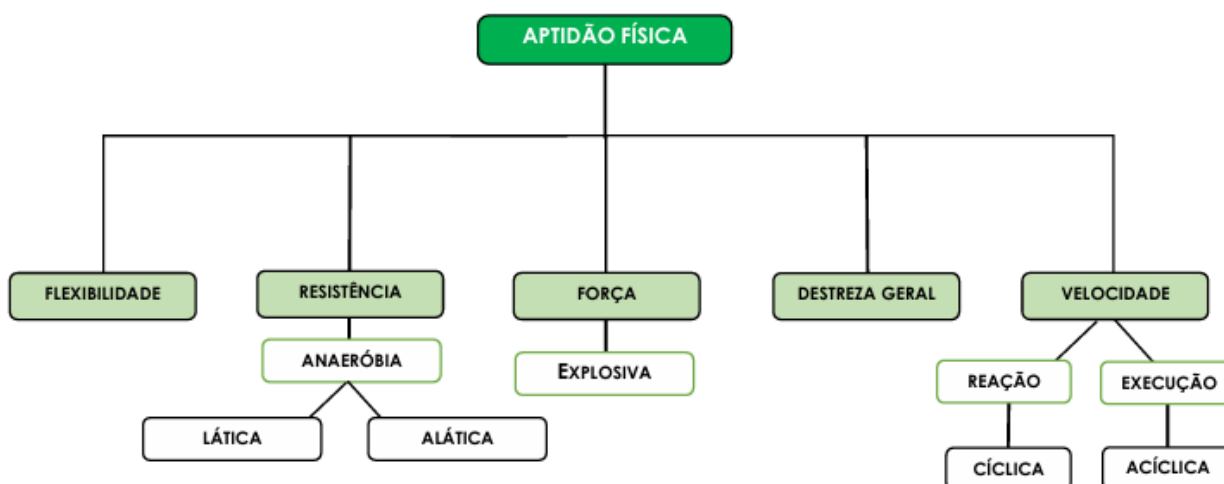


COOPERAÇÃO: Cooperar com o professor e colegas, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

RESPEITO: Trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários, bem como o material e instalações, preservando o bom ambiente na aula.

Empenho: Demonstra-se empenhado na realização das tarefas solicitadas pelo professor, para além disso presta atenção nas explicações e tem compromisso na execução dos exercícios.

SOLIDARIEDADE: Ser solidário com os colegas e professores, tanto na preparação da aula, montar e desmontar o material e ainda ajudar os colegas nas suas dificuldades.



MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

Na fase inicial de planeamento, é essencial realizar uma análise das condições de aprendizagem visto que fornecerá informações necessárias relativamente ao espaço de ensino, ao material disponível, bem como as condições de segurança tanto do espaço como do material.

A recolha de informação, permite uma melhor preparação da Unidade Didática de acordo com a realidade que se vai vivenciar, a fim de ir de encontro ao sucesso da mesma. A recolha desses dados permite a busca de soluções para eventuais imprevistos. Por exemplo, improvisação de material (caso este seja escasso).

Esta Unidade Didática de Badminton, será lecionada num total de 16 tempos letivos que perfaz 8 aulas de 90 min

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras é constituída por um pavilhão, um ginásio e dois espaços exteriores para as diversas modalidades. As aulas desta modalidade serão lecionadas no pavilhão no ginásio e ainda nos campos exteriores.

Na tabela abaixo encontram-se os materiais disponíveis na escola em relação à sua qualidade e quantidade.

Tabela 1: Inventário

| Material | Localização | Estado de conservação | | | TOTAL |
|-------------|-------------|-----------------------|----------|-----|-------|
| | | Bom | Razoável | Mau | |
| Raquetes | Arrecadação | 14 | 23 | 13 | 50 |
| Volantes | Arrecadação | 6 | 18 | 15 | 39 |
| Redes | Arrecadação | 4 | 2 | 0 | 6 |
| Fita (rede) | Arrecadação | 2 | 6 | 2 | 10 |

MEDIDAS DE SEGURANÇA ESPECÍFICAS:

No que toca a medidas de segurança relativas à modalidade, é importante serem definidas de acordo com as carências e materiais utilizados. No badminton, tendo em conta a possibilidade de colisões, lesões, entre outras situações, devemos seguir as seguintes medidas:

- 👉 Todos os alunos devem colocar os seus valores na caixa para que os mesmos estejam em segurança;
- 👉 Os alunos apenas poderão realizar aula se estiverem devidamente equipados (caso contrário levam falta de material);
- 👉 Quando os exercícios param, os alunos devem parar os volantes e segurar a raquete imóvel na mão.
- 👉 Durante a realização de um exercício, caso um volante caia num campo ao lado deve aguardar que os colegas finalizem o exercício, e assim ir apanhar o volante;
- 👉 Ter em atenção ao cruzamento de volantes e alunos no mesmo espaço na realização de exercícios;
- 👉 Caso existam poças de água devido à chuva, ter cuidado e tentar evitar esse espaço;
- 👉 Fazer um bom aquecimento especialmente no inverno que é quando a temperatura corporal está mais baixa.

ROTINAS ESPECÍFICAS:

Os alunos, à hora da aula, deverão estar devidamente equipados. O professor dá 10 minutos de tolerância para quem ainda não estiver equipado.

Devem de colocar todos os seus valores dentro da caixa que fica guardada na sala dos professores;

No final da aula após terem feito a sua higiene pessoal o professor coloca a caixa para que todos os alunos possam retirar os seus pertences;

No campo exterior da escola, os alunos após o toque para entrada na aula, vão ter com o professor para este poder iniciar a sessão.

MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS

No âmbito da Unidade Didática de Badminton direcionada para uma turma do 10º ano, constituída por 23 alunos, 14 do género masculino e 9 do género feminino.

Em relação às características dos alunos, dois alunos apresentam incapacidade temporária em fazer atividade física, os restantes nenhum apresenta qualquer tipo de impedimento às aulas de Educação Física, nem tem qualquer problema físico e/ou de saúde que limite a prática.

No que diz respeito ao nível de desempenho na modalidade é necessária uma avaliação inicial, que sirva de diagnóstico para planificar as aulas, adequadas às aprendizagens adquiridas até ao momento, as suas aptidões e destrezas motoras e por outro lado verificar as limitações/ necessidades dos alunos.

Para facilitar a recolha de dados e o diagnóstico os alunos realizaram situação de jogo 1x1 e 2x2 que permitiu avaliar habilidades técnico-táticas como: pega, lob, clear, amorti, remate, serviço e jogo.

Tabela 2: Grelha de Avaliação Diagnóstica

| | Pega | Lob | Clear | Amorti | Remate | Jogo | Serviço | TOTAL |
|--|------|-----|-------|--------|--------|------|---------|-------|
| | - | - | - | - | - | - | - | 0,0 |
| | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3 | 3,6 |
| | 2,5 | 3 | 3,5 | 2,5 | 3 | 3,5 | 3 | 3,0 |
| | 3,5 | 3 | 4 | 3,5 | 3,5 | 4 | 4 | 3,6 |
| | 2,5 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | 2,8 |
| | 3 | 3,5 | 3,5 | 3 | 3 | 3 | 3,5 | 3,2 |
| | 4 | 4,5 | 4 | 3,5 | 3,5 | 4 | 3 | 3,8 |
| | 3,5 | 3,5 | 4 | 2,5 | 3 | 3,5 | 3 | 3,3 |
| | 3 | 2,5 | 3 | 2 | 3 | 2,5 | 3 | 2,7 |
| | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 3 | 2,9 |
| | 3,5 | 3 | 3,5 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 3,1 |
| | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 3,5 | 3 | 3,0 |
| | 3 | 3,5 | 3,5 | 3 | 3,5 | 3,5 | 4 | 3,4 |
| | 2,5 | 3 | 3 | 2 | 2,5 | 3 | 3 | 2,7 |
| | - | - | - | - | - | - | - | 0,0 |
| | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | 2,9 |
| | 2 | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 3 | 2,7 |
| | 3,5 | 3 | 3,5 | 3 | 4 | 3,5 | 3,5 | 3,4 |
| | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3,6 |
| | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 3,5 | 3 | 3,0 |
| | 3 | 3 | 3,5 | 2,5 | 3 | 3 | 3,5 | 3,1 |
| | 3,5 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 3,5 | 3,1 |
| | 3 | 3 | 3,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3 | 2,9 |
| | 3,1 | 3,2 | 3,4 | 2,7 | 3,0 | 3,3 | 3,2 | |

| LEGENDA | | 3 | Executa algumas vezes com eficácia |
|---------|--------------------------|---|------------------------------------|
| 1 | Não executa; | 4 | Executa com eficácia |
| 2 | Executa com dificuldades | 5 | Executa de forma excelente. |

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Como forma de avaliar os alunos, delimito a avaliação em três níveis de desempenho: 1-2 Nível Introdutório; 3-4 Nível Elementar; 5 Nível Avançado. Após a análise da avaliação inicial conclui-se que o na turma o nível com maior significância é o elementar, ou seja, são capazes de executar algumas vezes com alguma eficácia e conseguem manter o jogo de acordo com as regras e as habilidades técnico-táticas necessárias. Analisando ao pormenor, dos 23 alunos 14 encontram-se no nível elementar, 7 apresenta, mais dificuldades e estão no nível introdutório. Existe ainda dois alunos que por motivos de atestado médico não puderam realizar a avaliação inicial.

No que diz respeito aos conteúdos, os alunos apresentam, em média, valores entre os 3 e os 4, o que corresponde a um nível elementar. Dentro destes, apresentaram mais dificuldade na realização do amorti. Em sentido contrário, o conteúdo onde os alunos demonstram menos dificuldades na execução foi o clear.

O amorti é o conteúdo onde os alunos têm maiores dificuldades que podem ser explicadas pela necessidade de uma boa coordenação, precisão e potência para realizar este gesto técnico. Quanto ao conhecimento do jogo, na generalidade, a turma encontra-se de um modo geral e à semelhança da execução dos gestos técnicos, no nível elementar.

MÓDULO 4 – DETERMINAR A EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS

Tabela 3: Extensão e Sequência de Conteúdos

| | SEQUÊNCIA | AULAS | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------|-------|-----|-----|---|---|---|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Habilidades Motoras | Pega | AI | T/E | E | E | E | E | C | AS |
| | Lob | AI | T/E | E | E | E | E | C | AS |
| | Clear | AI | T/E | E | E | E | E | C | AS |
| | Amorti | AI | T/E | E | E | E | E | C | AS |
| | Remate | AI | - | T/E | E | E | E | C | AS |
| | Serviço | AI | - | T/E | E | E | E | C | AS |
| | Jogo 1x1 | AI | - | T/E | E | E | E | C | AS |
| Jogo 2x2 | AI | - | - | T/E | E | E | C | AS | |
| Cultura Desportiva | Regulamento | X | X | X | X | X | X | X | X |
| | Terminologia | X | X | X | X | X | X | X | X |
| | História da Modalidade | X | - | - | - | - | - | - | X |
| Conceitos Psico-Sociais | Cooperação | X | X | X | X | X | X | X | X |
| | Respeito | X | X | X | X | X | X | X | X |
| | Solidariedade | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Aptidão Física | Flexibilidade | X | X | X | X | X | X | X | X |
| | Resistência | X | X | X | X | X | X | X | X |
| | Força | X | X | X | X | X | X | X | X |
| | Destreza Geral | X | X | X | X | X | X | X | X |
| | Velocidade | X | X | X | X | X | X | X | X |

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AS – Avaliação sumativa; x - Conteúdo presente nas aulas.

MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Após a análise inicial dos alunos verificou-se que se encontraram dificuldades em alguns dos gestos técnicos, em especial no amorti. De acordo com o referido previamente, será necessário dar mais ênfase aos parâmetros que os alunos sentem maior dificuldade, utilizando mais aulas para a aquisição das capacidades que deviam ter sido previamente adquiridas. Em conformidade com o Programa Nacional de Educação Física no Secundário, para a modalidade de Badminton um aluno do 10º ano deverá ser capaz de:

Nível Introdução:

1. 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 tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.

2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.

3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:

3.1 Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.

3.2 Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.

3.3 Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.

3.4 Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:

3.4.1 Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

3.4.2 Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).

4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Nível Elementar:

1. 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.

2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.

3. 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.

3.1 Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

3.2 Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

3.3 Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).

3.4 Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

3.5 Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.

4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

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

Uma das habilidades pedagógicas fundamentais do docente é a capacidade em quebrar o conteúdo e sequenciá-lo em experiências de aprendizagem apropriadas, criando progressões com base nos seus objetivos, conhecimento do conteúdo, na sua capacidade para o analisar e na avaliação das necessidades dos alunos em relação a este, levando a que os mesmos consigam evoluir para um nível de performance superior.

Segundo Garganta (1995), citado por Costa, E. (2009), a aprendizagem dos procedimentos técnicos constitui apenas uma parte dos pressupostos necessários para que, em situação de jogo, os praticantes sejam capazes de resolver os problemas que o contexto específico lhes coloca.

Estratégias a utilizar:

Exercício 1:

- Atirar o volante ao ar virgula agarrar a raquete do chão e controlar o volante com a raquete sem o deixar cair;
- Bater o volante para o ar com toques baixos.

Exercício 2:

- Bater o volante para o ar com toques baixos e altos;
- Os batimentos devem ser executados com a frente e costas da raquete.

Exercício 3:

- Bater o volante da direita para a esquerda do corpo, de forma a fazê-lo passar em arco por cima da cabeça;
- Batimentos de direita e de esquerda, passando por debaixo da rede e o volante por cima.

Exercício 4:

- Em pares frente a frente e em movimentos, os alunos realizam batimentos altos e batimentos curtos entre si.

Exercício 5:

-Em duplas, um aluno efetua o serviço e o outro recebe com pequenos toques até conseguir controlar o volante;

-Um aluno efetua o serviço e o outro devolve com o batimento.

Exercício 6:

-Em grupos de 3 um aluno está na linha de serviço, e os outros 2 alunos estão em fila no fundo do campo. Após o serviço, um dos alunos entra no campo e devolve o volante com batimentos de direita ou de esquerda. Depois da realização de 2 batimentos volta para o fundo da fila e aguarda a sua vez novamente.

Exercício 7:

-Neste jogo procura-se que os alunos consigam cooperar entre si. O Jogo inicia-se com um serviço devendo respeitar a seguinte sequência:

1-serviço longo/clear;

2-serviço curto/drive;

3-serviço longo/amorti/lob;

4-serviço longo/amorti/drive/lob;

5-serviço longo/clear/amorti/lob;

6-serviço longo/amorti/drive/lob;

7-serviço longo/lob/amorti/drive/lob.

Exercício 8:

-Jogo 1x1, com o objetivo de que os alunos consigam disputar um jogo entre si. O jogo inicia-se com serviço por baixo e finalizando ao sinal do professor. Sempre que possível deve-se utilizar os batimentos abordados na aula.

BIBLIOGRAFIA

- Cação, J. (s.d.). *Badminton e a história*. Federação Portuguesa de Badminton. Disponível em: <https://www.fpbadminton.pt/BadmintoneaHistoria.pdf>
- Correia, L. (1997). *Educação física e desportiva no ensino secundário 10º ano*. Porto Editora
- Costa, E. (2009). Conhecimentos, Concepções e Crenças sobre Treino de Jovens dos Treinadores da Academia Do Sporting Clube de Portugal. Universidade do Porto.
- DGE (2018). Programa Educação Física. Retirado de http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf
- FitEscola (2015). *O que é a aptidão física? Benefícios de uma boa aptidão física*. Retirado de http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2015/05/aptidaofisica_02.pdf
- GARGANTA, J.; GRÉHAIGNE, J. F (1999). *Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade?* Movimento, Porto Alegre, v. 5, n. 10, p. 40-50.
- Grupo Disciplinar de Educação Física. (2012). Protocolo de Avaliação Inicial. Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana. Disponível em: <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/6041/6/Anexo%205%20PAI%20-%20Gama%20Barros%2012->
- Hernández, M. (1995). *Iniciacion al Badminton*. Madrid: Gymnos Editorial
- Quinaz, L. (1986). *Badminton: o jogo de singulares*. Rev. Horizonte
- ROMÃO, P. & PAIS, S. (1999). *Educação Física 10º/11º/12º anos*. Porto. Porto Editora.
- Valente-dos-Santos, J.; Faria, J.; Pinho, R. (2024). *Fair Play Educação Física 10.º, 11.º e 12.º anos* (1ª Edição). Texto Editores.
- Vickers, J. (1989). *Instructional Design for Teaching Physical Activities*. HumanKinetics Books. Champaign, Illinois.

Anexo 8 – Exemplo de Plano de aula

| - PLANO DE AULA - | | | | | | | | |
|--|---|--|-----------|------------------|---|---------------|--------|--------------|
| PROFESSORES | Francisco Rosa | | SESSÃO Nº | 111/112 | LOCAL | Pavilhão ESQP | IDADES | 15/16 |
| DATA | 08/05/2025 | Hora | 11h40 | DURAÇÃO | 90 min | N.º DE ALUNOS | 23 | |
| UNIDADE DIDÁTICA: | Andebol | | | FUNÇÃO DIDÁTICA: | Exercitação. | | | |
| MATERIAL | 5 bolas de andebol; 14 coletes; 5 arcos; 5 cones e 18 bolachas | | | | | | | |
| OBJETIVO DA AULA | Habilidades motoras: Passe de ombro; Passe picado; Drible de progressão; Desmarcação; Remate em suspensão; Remate em apoio. Aptidão Física: Orientação espacial, agilidade, velocidade, coordenação, força. Valências Psicosociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação. Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade. | | | | | | | |
| | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO | | | ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO | ⌚ | | |
| P A R T E I N I C I A L | Tempo de balneário, os alunos devem-se equipar e apresentar-se prontos para a realização da aula. | | | | | | | 11h40 10' |
| | Os alunos colaboram na colocação do material. | Preparação do material e marcação de faltas. Tempo de tolerância para que todos os alunos cheguem ao local da aula. Professor: Controla a preparação do material. | | | Organizar o material com especial atenção às condições de segurança | 11h50 5' | | |
| | Os alunos executam os exercícios propostos, aumentando a temperatura corporal com especial atenção para os M.I e para as mãos e para evitar lesões ao longo da aula. | Aquecimento Geral: - Rotação dos M.S. (frente e trás); - Skiping até à linha; - Calcanhars à retaguarda; - Rotação dos pulsos e tornozelos; - Corrida frontal/Sprint. Alunos: Organizados ao longo da lateral de andebol. Professor: Na linha lateral contrária aos alunos. | | | Coordena o movimento de rotação dos M.S. Coordena a elevação dos M.I. e a flexão dos mesmos. Rotação continua dos pulsos e tornozelos; Corrida com olhar dirigido em frente e rápida reação. | 11h55 10' | | |
| | O aluno com bola, realiza o passe de ombro direcionando a bola para o colega. O aluno com bola, realiza o passe picado direcionando a bola para o colega. O aluno com bola, realiza drible de progressão direcionando-se para o colega. | Apanhada sobre as linhas: Neste jogo os alunos apenas poderão utilizar as linhas para se deslocarem pelo espaço. São selecionados 2 alunos para apanhar não podem driblar e os mesmos só podem apanhar quando tiverem a bola em sua posse. Cada vez que um aluno for apanhado troca de posição com o colega que o apanhou. Variantes: Reduzir/aumentar o número de alunos a apanhar Alunos: Dispersos pelas linhas do campo. Professor: Na periferia do campo. Material: 2 bolas de andebol e 4 coletes | | | Passe de ombro: - Olhar orientado para o recetor; - 90° entre o braço e o antebraço. Passe picado: - Olhar orientado para o recetor; - 90° entre o braço e o antebraço. - Bola bate no chão um pouco depois do meio do caminho. Drible de progressão: - Olhar dirigido para a frente; - Bola à frente do corpo; - Mão aberta empurra a bola. | 12h05 10' | | |
| | O aluno com bola, realiza o passe de ombro direcionando a bola para o colega. O aluno com bola, realiza o passe picado direcionando a bola para o colega. O aluno com bola realiza o remate em apoio direcionando-o para o cone. | Derruba o cone Como forma de desenvolver o passe/receção, 4 elementos formam um quadrado e fazem passes entre si até conseguirem criar espaço para acertar no cone, o elemento restante fica no meio evitando que os colegas consigam acertar no cone sem poder entrar dentro do arco. Alunos: Organizados em equipas de 4 elementos +1. Professor: Na periferia do espaço. Material: 5 bolas, 5 cones e 5 arcos | | | -Passe de ombro; -Passe picado; Remate em apoio: -Amar bem o membro superior atrás da cabeça; -Avanço do M.I. contrário ao M.S. que lança; -Rotação do corpo, com a bola para a frente. | 12h15 10' | | |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| P A R T E F U N D A M E N T A L | <p>O aluno com bola, realiza o passe de ombro direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno com bola, realiza o passe picado direcionando a bola para o colega.</p> <p>O aluno com bola realiza o remate em apoio direcionando-o para a baliza.</p> <p>O aluno com bola, realiza drible de progressão progredindo no campo.</p> <p>O aluno sem bola realiza desmarcação procurando o espaço livre no campo.</p> <p>O aluno com bola realiza o remate em suspensão direcionando-o para a baliza.</p> | <p>Situação de jogo com vantagens:</p> <p>Os alunos jogam 7x7, aplicando o que aprenderam na aula. Se uma equipa fizer a bola passar por todos os elementos, ganha uma vantagem sorteada para usar em campo. Quando uma equipa sofre um golo, sai e entra a que está de fora. Se não houver golos em 45 segundos, sai a equipa que está há mais tempo em campo. Ganha a equipa com mais golos no final.</p> <p><u>Possíveis vantagens:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Golo vale a dobrar; -Colega dentro da área; -Anula o golo; -Velocidade Reduzida; -Livres de 7 metros; -Retira um adversário. <p>Alunos: Equipas de 7 elementos. Professor: Na periferia do espaço. Material: 1 bolas de andebol e 14 coletes (7 de cada cor).</p> | <p>-Passe de ombro;</p> <p>-Passe picado;</p> <p>-Remate em apoio;</p> <p>-Drible de progressão;</p> <p>Desmarcação:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se rapidamente para o espaço vazio. <p>Remate em suspensão:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chamada com pé contrário ao membro superior que remata; -Elevação do joelho do lado do M.I. superior que remata; -Remate no ponto mais alto do salto. | <p>12h25</p> <p>20'</p> |
| | <p>O aluno realiza os alongamentos solicitados pelo professor com especial foco para os músculos que tiveram maior carga durante a aula (M.I e M.S.).</p> | <p>Alongamentos</p> | <p>Alongar os músculos dos membros inferiores e superiores.</p> | <p>12h45</p> <p>8'</p> |
| | <p>Realização da autoavaliação intercalar.</p> <p>Antes de entregar as autoavaliações aos alunos, falar com os mesmos e consciencializá-los para os que sejam coerentes e conscientes do que foi o seu desempenho ao longo das aulas.</p> | | | <p>12h53</p> <p>5'</p> |
| | <p>O aluno, colabora na arrumação do material.</p> <p>O aluno, ouve o professor, responde às perguntas e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p> | <p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula, reforçando aspetos positivos e menos bons da mesma.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p> | <p>Atenção e respeito pela parte dos alunos.</p> | <p>12h58</p> <p>2'</p> |
| | <p>Recolha dos valores e entrega aos alunos responsáveis</p> <p>Os alunos recolhem aos balneários para desequipar.</p> | | | <p>13h00</p> <p>10'</p> <p>13h10</p> |
| <p>Observações:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Caso existam alunos sem fazer aula prática, os mesmos devem auxiliar na montagem e desmontagem dos exercícios assim como ajuizar um dos grupos em cada exercício. -Caso as condições não permitam a utilização total do pavilhão, no exercício da "situação de jogo" com vantagens", o exercício mantém-se apenas reduzindo o espaço de jogo e utilizando a baliza móvel, localizada no ginásio. Neste mesmo exercício, existiram sempre dois alunos a fazer a função de árbitros. | | | | |

Anexo 9 – Reflexão de aula



Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2024/2025



RELATÓRIO/REFLEXÃO

Discente: Francisco Rosa

| | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|
| Unidade Didática: Dança | Data: 21/02/2025 Aulas 79 e 80 | Sumário: -Ativação geral. -Unidade de dança. | Professor Estagiário: Francisco Rosa | Nº de Alunos: 19 |
| | Duração: 90 min | | Professor Orientador: Nuno Rodrigues | Material: 10 sinalizadores e coluna de som. |
| | Local: Ginásio | | | |
| | Ano/Turma: 10°C | | | |

Relatório/Reflexão acerca da lecionação:

Pontos positivos:

- Já consegui introduzir todos os passos do regadinho e os alunos conseguiram corresponder, realizando a coreografia completa;
- Ao longo da aula mantive o posicionamento adequado assim como o tom de voz;
- A partir de um determinado momento o número de alunos passou a ser ímpar e penso que lidei bem com a situação, colocando um aluno de fora a identificar possíveis erros dos colegas;
- Cada vez mais sinto confiança e conforto nas aulas de dança;
- Visto que o tempo já não permitia iniciar o jogo do mata, optei por iniciar a explicação do regadinho e penso ter sido a escolha correta.

Pontos a melhorar:

- Em vez de colocar a música diretamente do Youtube, é melhor descarregá-la para o telemóvel para uma utilização mais cómoda.
- Durante a visualização do vídeo “Erva Cidreira” devia ter colocado o computador em cima da mesa para os alunos puderem ver melhor;
- Em alguns momentos devia ter parado a coreografia assim que identificava algum erro nos movimentos dos alunos.

Alunos que se destacaram:

- **Pela positiva:** Toda a turma
- **Pela negativa:**

Anexo 10 – Mapa de registo de faltas

| Aluno/Dia | 07/mar | 12/mar | 14/mar | 19/mar | 21/mar | 26/mar | 28/mar | 02/abr | 04/abr | 23/abr | 30/abr |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | A | | | | | | | | F | | |
| 2 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | NF | | |
| 4 | F | | | | | | F | | NF | | |
| 5 | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | NF | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | NF | |
| 8 | NF | | NF | F | NF | | NF | | | NF | |
| 9 | | F | | | | | | | | | |
| 10 | | NF | | F | NF | F | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | NF | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | FA | | | | |
| 15 | | | | | | | | | NF | | |
| 16 | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | F | | F | | | | |

| Legenda: | |
|----------|-------------------|
| FM | Falta de material |
| FA | Falta de atraso |
| F | Falta |
| NF | Não Fez |

Anexo 11 – Exemplo de Avaliação Diagnostica

| Aluno | Pega | Lob | Clear | Amorti | Remate | Jogo | Serviço | TOTAL |
|-------|------|-----|-------|--------|--------|------|---------|-------|
| 1 | - | - | - | - | - | - | - | 0,0 |
| 2 | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3,5 | 3 | 3,6 |
| 3 | 2,5 | 3 | 3,5 | 2,5 | 3 | 3,5 | 3 | 3,0 |
| 4 | 3,5 | 3 | 4 | 3,5 | 3,5 | 4 | 4 | 3,6 |
| 5 | 2,5 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | 2,8 |
| 6 | 3 | 3,5 | 3,5 | 3 | 3 | 3 | 3,5 | 3,2 |
| 7 | 4 | 4,5 | 4 | 3,5 | 3,5 | 4 | 3 | 3,8 |
| 8 | 3,5 | 3,5 | 4 | 2,5 | 3 | 3,5 | 3 | 3,3 |
| 9 | 3 | 2,5 | 3 | 2 | 3 | 2,5 | 3 | 2,7 |
| 10 | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 3 | 2,9 |
| 11 | 3,5 | 3 | 3,5 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 3,1 |
| 12 | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 3,5 | 3 | 3,0 |
| 13 | 3 | 3,5 | 3,5 | 3 | 3,5 | 3,5 | 4 | 3,4 |
| 14 | 2,5 | 3 | 3 | 2 | 2,5 | 3 | 3 | 2,7 |
| 15 | - | - | - | - | - | - | - | 0,0 |
| 16 | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | 2,9 |
| 17 | 2 | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 3 | 2,7 |
| 18 | 3,5 | 3 | 3,5 | 3 | 4 | 3,5 | 3,5 | 3,4 |
| 19 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3,6 |
| 20 | 3 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 3,5 | 3 | 3,0 |
| 21 | 3 | 3 | 3,5 | 2,5 | 3 | 3 | 3,5 | 3,1 |
| 22 | 3,5 | 3 | 3 | 2,5 | 3 | 3 | 3,5 | 3,1 |
| 23 | 3 | 3 | 3,5 | 2 | 2,5 | 3 | 3 | 2,9 |

| LEGENDA | |
|---------|------------------------------------|
| 1 | Não executa; |
| 2 | Executa com dificuldades |
| 3 | Executa algumas vezes com eficácia |
| 4 | Executa com eficácia |
| 5 | Executa de forma excelente. |

Anexo 12 – Exemplo de Report

| DISCIPLINA: | EDF | | Níveis de desempenho: I, S, B, MB | |
|---------------------------------|---------------------------------|---|---|--------------------------------|
| ALUNOS (Não eliminar linhas) | Saber Científico / Expressão | Informação, Comunicação e Linguagem | Desenvolvimento Pessoal e Autonomia | Relacionamento Interpessoal |
| 1 | B | B | B | MB |
| 2 | B | B | B | B |
| 3 | B | B | B | MB |
| 4 | B | B | MB | MB |
| 5 | B | B | MB | MB |
| 6 | B | B | S | S |
| 7 | B | B | S | S |
| 8 | B | MB | MB | MB |
| 9 | B | B | B | MB |
| 10 | | | | |
| 11 | B | B | B | MB |
| 12 | B | B | B | MB |
| 13 | B | B | B | MB |
| 14 | B | B | MB | MB |
| 15 | B | B | B | MB |
| 16 | | | | |
| 17 | B | B | MB | MB |
| 18 | B | B | B | MB |
| 19 | B | B | B | MB |
| 20 | B | B | MB | MB |
| 21 | B | MB | MB | MB |
| 22 | B | B | B | MB |
| 23 | B | B | MB | MB |
| 24 | B | B | B | MB |
| 25 | B | B | B | MB |


| Legenda: | |
|----------|--------------|
| I | Insuficiente |
| S | Satisfaz |
| B | Bom |
| MB | Muito Bom |

Anexo 13 – Grelha de avaliação formativa

| NOME: | Trampolim: | | | Trave | | | | Plinto | TOTAL | Total Final=(Total/8)*4 |
|-------|------------|-------|-----------|---------|--------|-------|-------|--------|-------|-------------------------|
| | Extensão | Carpa | Engrupado | Entrada | Marcha | Avião | Saida | | | |
| 1 | | | | | | | | | 0 | 0,0 |
| 2 | 3,6 | 4 | 4,3 | 4 | 4 | 4,5 | 4 | 4 | 32,4 | 16,2 |
| 3 | 3,5 | 3,3 | 3,5 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 29,3 | 14,7 |
| 4 | 4 | 3,6 | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4 | 4 | 28,6 | 14,3 |
| 5 | 3,6 | 3,6 | 4,6 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3,5 | 28,3 | 14,2 |
| 6 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 4 | 4,5 | 4 | 4,5 | 32,5 | 16,3 |
| 7 | 4,5 | 4 | 3,6 | 4 | 3,5 | 4 | 3,5 | 4,2 | 31,3 | 15,7 |
| 8 | 4 | 3,6 | 3,3 | 3 | 3,5 | 3 | 4 | | 24,4 | 12,2 |
| 9 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4,5 | 3 | 3 | 29,5 | 14,8 |
| 10 | | | | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 4,2 | 19,7 | 9,9 |
| 11 | 3 | 4,5 | 3,5 | 4 | 4 | 4,5 | 4 | 3,5 | 31 | 15,5 |
| 12 | 3,6 | 3,3 | 3,3 | 3,5 | 3,5 | 4 | 4 | 3,5 | 28,7 | 14,4 |
| 13 | 3 | 2 | 3 | 3,5 | 3,5 | 3 | 3 | 3 | 24 | 12,0 |
| 14 | | | | | | | | | 0 | 0,0 |
| 15 | 3 | 2 | 3 | 3,5 | 4 | 3,5 | 4 | 3 | 26 | 13,0 |
| 16 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3,5 | 3 | 4 | 4 | 28,5 | 14,3 |
| 17 | | | | 3 | 4 | 4 | 3,5 | 3,5 | 18 | 9,0 |
| 18 | 4 | 4,3 | 5 | 5 | 4 | 4,5 | 4 | 4,2 | 35 | 17,5 |
| 19 | 4 | 3,6 | 3,6 | 3 | 3 | 3,5 | 3,5 | 3 | 27,2 | 13,6 |
| 20 | 4 | 3,6 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 30,1 | 15,1 |
| 21 | 3 | 4 | 3,5 | 4,5 | 4,5 | 4 | 3 | 4,2 | 30,7 | 15,4 |
| 22 | 3 | 3,3 | 2,5 | 3,5 | 4 | 3,5 | 3 | 3 | 25,8 | 12,9 |

| LEGENDA | |
|---------|------------------------------------|
| 1 | Não executa; |
| 2 | Executa com dificuldades |
| 3 | Executa algumas vezes com eficácia |
| 4 | Executa com eficácia |
| 5 | Executa de forma excelente. |

Anexo 14 – Exemplo de Teste escrito de avaliação de conhecimentos

| | | | |
|--|---|--------------------|-----------------------|
|  Escola Secundária QUINTA DAS PALMEIRAS | Professor: Nuno Rodrigues Professor Estagiário: Francisco Rosa | | |
| | Educação Física | 2º Semestre | 10º C |
| Nome: | | Nº: | Classificação: |

Atenção: Este teste tem a duração de 60 minutos. Leia atentamente todo o enunciado antes de começar a responder, organize as respostas de forma clara e objetiva.

Grupo 1 – Dança (5 Valores)

1.1) Das seguintes afirmações, indique com (V) as verdadeiras e com (F) as falsas, CORRIGINDO AS FALSAS: (2 V)

-As danças tradicionais têm origem em civilizações e culturas antigas. ____

-O Regadinho teve a sua origem nas zonas geográficas do Alentejo e Beira Litoral. ____

-No Regadinho nunca existe troca de pares. ____

- Na Erva Cidreira, a forma da dança é em roda. ____

-A Erva Cidreira divide-se em 4 figuras. ____

1.2) Faça corresponder a descrição com a respetiva dança tradicional: (1 V)

-Movimento circular, pela esquerda, mas agarrando os cotovelos do par. Repetem-se os dois últimos passos, no sentido oposto. Erva Cidreira

-Em roda de pares (rapazes por dentro e as raparigas por fora da roda), com os braços entrelaçados. O rapaz coloca a sua mão livre na zona da axila e a rapariga coloca a mão na cintura. _____

-Em roda, com o rapaz atrás do seu par a mão direita no ombro do colega da frente e a esquerda sobre o seu ombro, de modo a dar a mão ao elemento que se encontra atrás de si. _____

-O rapaz realiza meia-volta, ficando de frente para o seu par. Em seguida, o par bate as palmas, realizando uma volta, em torno um do outro, pela esquerda. _____

-No final da terceira volta, todas as raparigas devem avançar um lugar na roda, trocando de par e reiniciando a dança. _____

1.3) Complete os espaços em branco de modo a obter uma afirmação correta (1 V).

Um bloco musical é constituído por ____ tempos musicais. Este bloco musical é composto por duas _____ de ____ tempos. Por sua vez se dividem em 4 _____ de ____ tempos musicais.

3.3. Indique o passo representado pelas seguintes figuras (1 V).



a) _____



b) _____

Grupo 2 – Futsal: (6 Valores)

2.1) Complete os espaços em branco: (2 V)

No futsal, as partidas têm a duração de ____ minutos, distribuídos por duas partes de ____ minutos cada. A contagem do tempo é _____ sempre que a bola não está em jogo.

Cada equipa é composta por ____ jogadores efetivos e ainda 7 _____

2.2) Complete o texto riscando a resposta errada: (1 V)

O futsal é um jogo de cooperação/oposição entre duas equipas praticado de forma coletiva/individual.

A bola é considerada bola fora quando a mesma ultrapassa completamente/toca as linhas laterais e de baliza.

Acima das quatro/cinco faltas haverá lugar à marcação de um livre direto sem barreira.

2.3) Indique a que posição no campo corresponde respetivamente o número do atleta: (1 V)



1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

2.4) Faça corresponder cada descrição ao gesto correspondente: (2 V)

-Ação de deslocamento com bola. Realizada com a planta, parte interna ou externa do pé. Condução de bola

- Ação de impulso sobre a bola com o objetivo de fazê-la entrar na baliza adversária. _____

-Ação de amortecimento da bola após passe, colocando-a em condições adequadas para dar seguimento à jogada. _____

-Ação de envio da bola a um companheiro. _____

-São movimentos de mudança de velocidade e de direção com o objetivo de criar situações de finalização ou de rutura na defensiva contrária. _____

-Aproximação ao adversário com bola, com os pés colocados obliquamente em relação à linha de corrida do adversário, tentando tirar-lhe a bola. _____

Grupo 3 - Atletismo (5 Valores)

3.1) Indique quais são as 3 modalidades dentro do Atletismo: (0,6 V)

3.2) Para cada uma das 3 modalidades indique duas provas correspondentes: (2,4 V)

3.3) Com base nas descrições identifica as quatro fases do SALTO EM ALTURA? (2 V)

-Após a fase anterior do salto mantém a coxa da perna livre na horizontal. A perna que realiza chamada continua o seu movimento de extensão. Por ser o primeiro braço a passar a fasquia, conduz o movimento através do braço do lado do colchão. Realiza elevação da bacia e acaba com a cabeça ao peito e a extensão as pernas. _____

-Realiza corrida em velocidade progressiva e na aproximação à fasquia, aumenta a velocidade de corrida, através do aumento da frequência da passada. _____

-Movimento realizada com as costas e com proteção das pernas, mantém os joelhos separados, evitando o contacto com as outras superfícies corporais. _____

-Realiza um apoio rápido, ativo e em extensão, com o pé a apontar para o colchão de queda, eleva rapidamente a perna livre e os braços acima da fasquia. _____

Grupo 4 – Aptidão Física e Estilos de Vida Saudáveis: (4 Valores)

4.1) Faça corresponder a descrição a uma das Capacidades Condicionais abordadas na aula: (1 V)

-Capacidade de reagir rapidamente a um sinal ou estímulo e/ou efetuar movimentos com oposição reduzida no mais breve espaço de tempo possível. _____

-Capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica. _____

-Capacidade de se opor às resistências do movimento e de se superar com base nos processos de inervação e metabolismo muscular. _____

-Capacidade de realizar movimentos corporais de grande amplitude (articulação e função). _____

4.2) Identifique a sigla IMC e como se calcula: (1 V)

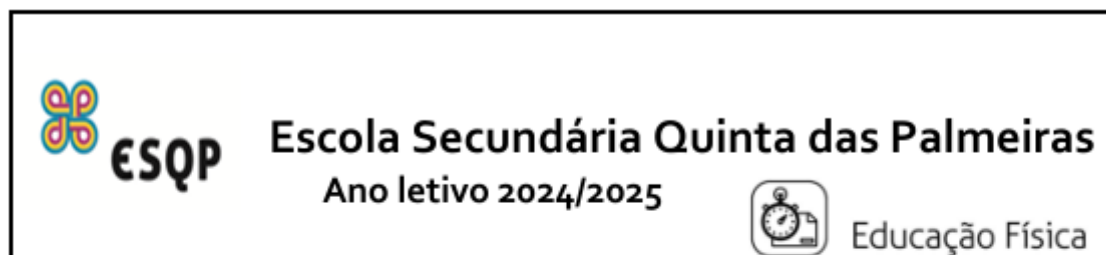
4.3) Distinga APTIDÃO FÍSICA de ATIVIDADE FÍSICA: (2 V)

Após concluir o teste deve fazer uma revisão e certificar de que respondeu a **TODAS** as perguntas.

Anexo 15– Exemplo de Grelha de avaliação das aprendizagens

| Semestres | | 1º Semestre | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------|---|-----|----|----|---|--|---------|-----------|-------|-----------|-----------------------------|------|
| Domínios Descritores PASEO | | Conhecimentos Capacidades Atitudes e Comportamentos | | | | | | | | | | Avaliação 1º Semestre | |
| | | A,B,C,D,E,F,G,H,I | | | | | | | | | | | |
| | | Conhecimentos e capacidades (80%) | | | | | Comunicação, atitudes e comportamentos (20%) | | | | | | |
| | | Saber Científico Expressão | | | | | Média | | | | | | |
| Nº | Nomes dos Alunos | VOL | GIN | JT | AF | C | | Simples | Ponderada | Total | Ponderado | AAV | NOTA |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | |

| Final de Ano | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|----|---|--|---------|-----------|-------|-----------|-----|------------------------|-------|
| Conhecimentos Capacidades Atitudes e Comportamentos | | | | | | | | | | | Avaliação Final do Ano | |
| A,B,C,D,E,F,G,H,I | | | | | | | | | | | | |
| Conhecimentos e capacidades (80%) | | | | | Comunicação, atitudes e comportamentos (20%) | | | | | | | |
| Saber Científico Expressão | | | | | Média | | | | | | | |
| AND | BAD | DAN | AF | C | | Simples | Ponderada | Total | Ponderado | AAV | NOTA | FINAL |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |



Sugestão de temas para trabalhos de alunos com atestado médico

✓ Realiza uma pesquisa sobre a importância da atividade física na saúde mental (exemplo: aspetos psicológicos mais afetados nos jovens; como a atividade física ajuda a reduzir o stress e a ansiedade, etc.).

✓ Lesões desportivas (dá exemplos das lesões mais comuns por modalidade desportiva, como prevenir, como tratar, etc).

✓ Elabora um trabalho sobre uma das modalidades lecionadas neste semestre (Futsal ou Dança) e refere a história da modalidade, associações, regras, material, número de participantes em Portugal, etc.

✓ Elabora um trabalho sobre uma modalidade adaptada à tua escolha do Desporto Adaptado (ex: Boccia, Goalball, Voleibol Sentado, Basquetebol/Andebol em Cadeira de Rodas, Atletismo, Futebol, Natação Adaptada, Polybat, Tricicleta, Slamon), referindo a história da modalidade, as suas características, sistema de classificação desportiva, material, regras, benefícios da prática e exemplos de casos de sucesso.

✓ Outro tema escolhido por ti, e aprovado pelo professor.

Alguns pontos de pesquisa

- <http://fpdd.org/>
- http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/wpcontent/uploads/2015/05/atividadefisica_02.pdf
- <https://www.unilabs.pt/pt/unilabs/novidades-unilabs/blog/exercicio-fisico-saude-mental>
- https://prod2.pordata.pt/?_gl=1*o511mx*_ga*MTUyOTk5MTMxNy4xNzMxNzc0Mjc3*_ga_HL9EXBCVBZ*MTczMTc3NDI3Mi4xLjAuMTczMTc3NDI3My42MC4wLjA

Guião do Trabalho

Este trabalho é composto por uma parte escrita e apresentação. O trabalho escrito deverá conter: capa, índice, introdução, pertinência e objetivo do trabalho, desenvolvimento do trabalho, conclusão e referências bibliográficas. Deverá ser escrito com o tipo de letra **Times New Roman (tamanho 12)**, espaçamento de linhas de **1,5 cm**, **texto justificado**, com margens superiores e inferiores de **2,5 cm** e com margens esquerda e direita de **3 cm**. No **máximo 12 páginas** (exceto capa, índice e referências bibliográficas).

Data-limite de entrega: 21/05/2025

Apresentação: 28/05/2025

Para qualquer dúvida podes consultar os teus professores na escola ou usar os seguintes e-mails: francisco.rosa@quintadaspalmeiras.pt & nrodrigues@quintadaspalmeiras.pt

BOM TRABALHO

Anexo 17 – Exemplo de Plano de Treino Badminton

| - PLANO DE TREINO - | | | | | | | | | |
|---------------------|--|------|-------|-----------|--------|-------|---------------|--------|----------|
| PROFESSORES | Francisco Rosa | | | SESSÃO N° | 9 | LOCAL | Ginásio ESQP | IDADES | 7º a 12º |
| DATA | 04/12/2024 | Hora | 14h00 | DURAÇÃO | 90 min | | N.º DE ALUNOS | - | |
| MODALIDADE | Badminton | | | | | | | | |
| MATERIAL | 20 Raquetes, 20 volantes, 3 rede e 4 sinalizadores | | | | | | | | |
| OBJETIVO DA AULA | <p>Gerais: Aprofundar e consolidar as técnicas de badminton e os seus gestos técnicos.</p> <p>Específicos: posição base; clear; Lob; serviço curto; remate e amorti.</p> | | | | | | | | |

| | OBJETIVOS DO EXERCÍCIO | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO | ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO | ⌚ |
|--|--|--|---|-----------------------|
| P A R T E I N I C I A L | Organização e receção da turma Alunos dirigem-se ao balneário para equipar | | | 14h00 |
| | Os alunos executam os exercícios propostos, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática desportiva. Os alunos, realizam mobilização articular, aumentando a predisposição para a prática. | <p>Aquecimento Geral:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotação dos M.S. (frente e trás); - Calcanhares à retaguarda; - Corrida lateral; - Corrida frontal/Sprint. <p>Alunos: Organizados ao longo do pavilhão.</p> <p>Professor: Na periferia do espaço.</p> | Coordena o movimento de rotação dos M.S. Coordena a elevação dos M.I. Passos curtos e rápidos. | 5' 14h05 5' |
| P A R T E F U N D A M E N T A L | Os atletas realizam deslocamento pelo campo arremessando os volantes para o campo contrário. | <p>Arrumar a casa:</p> <p>Ao longo do pavilhão espalham-se diversos volantes em igual número para cada lado ao sinal os alunos devem arremessar os volantes para outro meio-campo por cima da rede. Vence a equipa que tiver menos volantes no final do tempo.</p> <p>Alunos: Divididos em dois grupos. Professor: Na periferia do espaço.</p> | <p>Deslocamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Olhar dirigido em frente; | 14h10 10' |
| | <p>O aluno realiza Lob procurando o colega do lado contrário;</p> <p>O aluno realiza clear procurando o colega do lado contrário;</p> <p>O aluno realiza amorti procurando o colega do lado contrário;</p> <p>O recetor coloca-se em posição base de modo a receber o volante.</p> | <p>Trabalho dos diferentes gestos técnicos:</p> <p>Este exercício pretende desenvolver os diversos gestos técnicos a utilizar num jogo de badminton. Para isso devem colocar-se frente a frente e fazer toques de sustentação utilizando apenas o gesto que o professor indicar. Ao sinal devem mudar executando o gesto que lhes for solicitado.</p> <p>Alunos: Em duplas, um de cada lado da rede Professor: Na periferia do campo.</p> | <p>Passador:</p> <p>Lob:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pé do lado da raquete ligeiramente avançado; -Batimento forte e contínuo para cima e para a frente; <p>Clear:</p> <ul style="list-style-type: none"> -No batimento o tronco roda de trás para a frente num movimento contínuo; -O toque no volante acontece no ponto mais alto, à frente e acima da cabeça; <p>Amorti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Acima da cabeça, trajetória alta e lenta, perto da rede; -Toque curto e com pouca potência. <p>Recetor</p> <p>Posição Base:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tronco ligeiramente inclinado para a frente; -Membros inferiores levemente fletidos; colocada à altura da cabeça | 14h20 15' |

| | | | | |
|---|---|---|---|-----------------------------|
| | <p>Os alunos devem realizar ao longo do jogo 2vs 2 os diversos gestos técnicos utilizados no jogo de badminton.</p> | <p>Torneio 2vs2</p> <p>Torneio em formato de grupos onde numa primeira fase realiza-se os grupos e numa segunda fase jogam contra os colegas que ficaram na mesma classificação do seu grupo em sistema de eliminatórias.</p> <p>Alunos: Em equipas de 2 elementos. Professor: Na periferia do espaço</p> | <p>Passador: <u>Lob:</u> <u>Clear:</u> <u>Amorti:</u></p> <p>Remate: -Fletir o membro superior com a raqueta; -Cotovelo voltado para cima e para a frente, e a mão ao nível da cabeça; -Bater o volante de forma energética, por cima e à frente da cabeça</p> <p>Serviço Curto: -Colocar o pé contrário à mão da raqueta à frente, com o peso do corpo sobre o membro inferior da retaguarda; - Segurar o volante pela cabeça entre o polegar e o indicador, com o membro superior fletido;</p> <p>Serviço Comprido: -Pés à largura dos ombros, colocando um pé à frente; -Batimento abaixo da cintura; -Trajetória alta do volante para o colocar no fundo do campo;</p> <p>Recetor <u>Posição Base:</u></p> | <p>14h35 50'</p> |
| <p>P A R T E F I N A L</p> | <p>O aluno realiza os alongamentos solicitados pelo professor</p> | <p>Alongamentos</p> | <p>Alongar os músculos que no decorrer da aula foram mais utilizados.</p> | <p>15h25 5'</p> |



Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras – Covilhã

DESPORTO ESCOLAR

Grupo Equipa de Badminton

Lista de alunos Participantes

Local: Escola Básica nº2 do Paúl

ALUNOS CONVOCADOS 3ª CONCENTRAÇÃO INICIADOS

| Alunos | Turma | Assinatura |
|--------|-------|------------|
| 1 | A | |
| 2 | A | |
| 3 | B | |
| 4 | B | |
| 5 | B | |
| | | |
| | | |
| 1 | A | |
| 2 | C | |
| 3 | C | |
| 4 | A | |
| 5 | B | |
| | | |

Concentração às **08h20** do dia **6 de março de 2025**
No pavilhão da **E.S.Q.P.**

O Professor responsável pelo Grupo Equipa
Nuno Rodrigues

Os alunos convocados devem contactar o Professor responsável.
É indispensável levar o **B.I. ou Cartão do Cidadão e autorização do E.E.**

Nota: Lanches/almoço a cargo da escola organizadora

Anexo 19 – Exemplo de Autorização Badminton



CAMPEONATO DISTRITAL DO DESPORTO ESCOLAR – BADMINTON

A organização da competição é da responsabilidade do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto.

A saída da nossa escola está prevista para as **09h00m** do dia **28 de janeiro** (3ªfeira) e a chegada à escola pelas 16h30/17h (dependendo dos resultados do aluno) e durante esse período os alunos terão as faltas justificadas.

Necessitam levar equipamento desportivo (sapatilhas, meias, calções e t-shirt), toalha, produtos de higiene pessoal e **Cartão de Cidadão (muito importante!!!)**.

O almoço será servido pela escola organizadora e um reforço alimentar oferecido pela nossa escola.

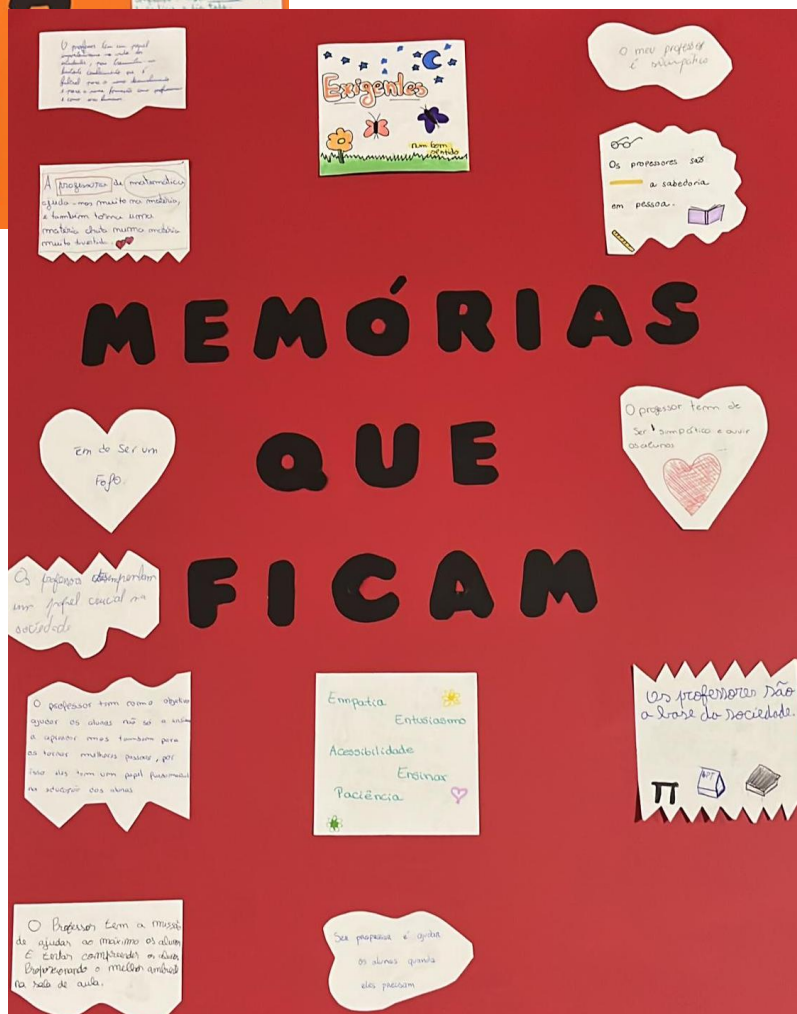
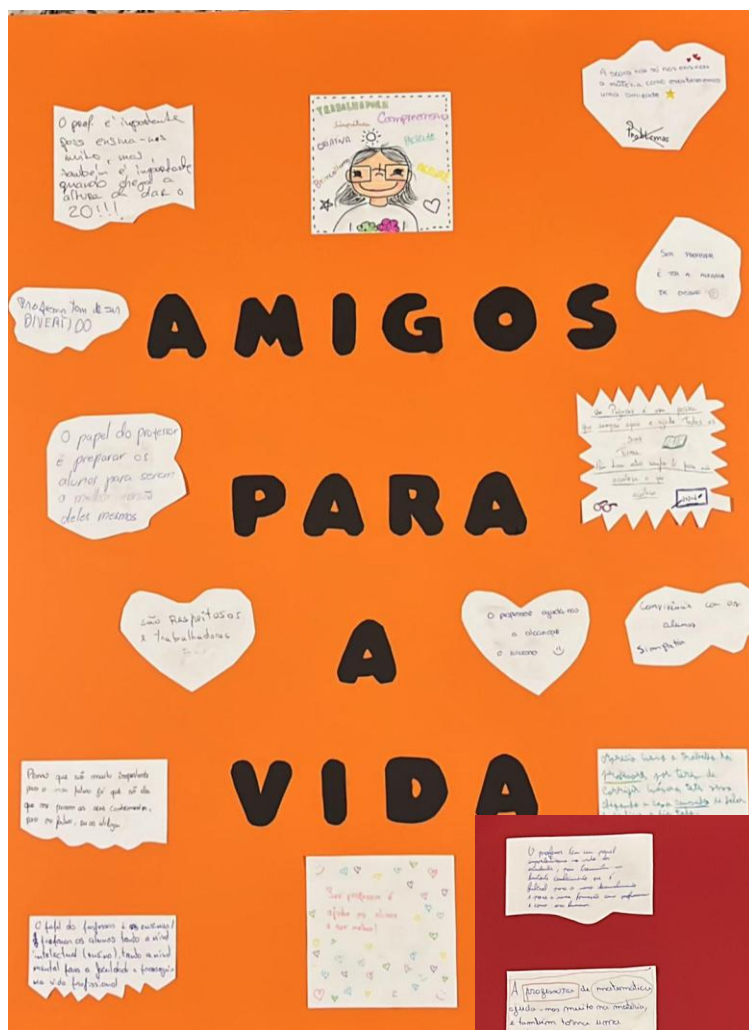
AUTORIZAÇÃO PARA PARTICIPAR NO DISTRITAL DE BADMINTON

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do aluno _____, do ____º ano, nº ____ turma _____, declaro que tenho conhecimento e **autorizo / não autorizo** a participação do meu educando na 1ª Concentração na modalidade de **Badminton**, a realizar no próximo dia **28 de janeiro**, na localidade da Covilhã.

O(A) Encarregado(a) de Educação

Anexo 20 – Participação Desporto Escolar Futsal





ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS



TORNEIO DE BADMINTON



23 de outubro



BADMINTON É PURA AÇÃO
ONDE A COMPETIÇÃO SE UNE À DIVERSÃO!

14 HORAS

PAVILHÃO DA ESCOLA



**INSCREVE-TE JUNTO DO TEU
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



Educação Física



esporte Escola

03/12 - Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

Jogos Cooperativos

“Porque a inclusão é mais do que colocar os alunos no mesmo espaço”



Núcleo de Estágio de Educação Física 2024/2025

Índice

Programação da Atividade

- Cartaz;
- Data e horários;
- Público alvo;
- Professores envolvidos.

Atividade

- Explicação da atividade;
- Objetivo da atividade;
- Estações (objetivos);
- Material.

Organização da atividade

- Organização das estações pelo espaço;
- Definição de tarefas;
- Grupos.

1. Programação da Atividade

Cartaz:



Data e horários:

A atividade decorrerá no dia 3 de dezembro de 2024 com início às 8h20 e término às 13h10 dividida pelos três blocos de 90 minutos do período da manhã.

Público-alvo:

A atividade terá como público-alvo as turmas que têm aulas de Educação Física no período da manhã do dia 3 de dezembro. Abaixo segue uma tabela com a calendarização mais pormenorizada.

| Horário | 8h20 às 09h50 | 10h00 às 11h30 | 11h40 às 13h10 |
|----------------|---|---|---|
| Turmas | 8 ^o A / 8 ^o B / 10 ^o A | 11 ^o E / 12 ^o A / 12 ^o D | 7 ^o E / 9 ^o E / 11 ^o D |

*O 12^oA só entra no segundo tempo do bloco.

Professores envolvidos:

Para além do núcleo de estágio, Professor Nuno Rodrigues, Diana Faria, Francisco Rosa e Ruben Madeira, a atividade contará com o apoio dos professores titulares das turmas envolvidas na atividade conforme é possível ver abaixo.

| Turma | Número de Alunos | Professor |
|-------------------|-------------------------|--|
| 7 ^o E | 29 alunos | Professora Dina Rodrigues |
| 8 ^o A | 30 alunos | Professor Sérgio Antunes |
| 8 ^o B | 29 alunos | Professora Dina Rodrigues |
| 9 ^o E | 31 alunos | Professor Rodrigo Matos |
| 10 ^o A | 27 alunos | Professor Nuno Rodrigues |
| 11 ^o D | 17 alunos | Professor Tiago Faria |
| 11 ^o E | 28 alunos | Professora Marta André |
| 12 ^o A | 21 alunos | Professor Nuno Rodrigues (Diana Faria) |
| 12 ^o D | 24 alunos | Professor Tiago Faria |

Número de alunos por bloco:

| Horário | Número de Alunos |
|--------------------------|-------------------------|
| 08:20 -> 09:50 | 86 alunos |
| 10:00 -> 11:30 | 52 - 73 alunos |
| 11:40 -> 13:10 | 77 alunos |

2. Atividade

Explicação da Atividade:

No dia 3 de dezembro de 2024, o Núcleo de Estágio de Educação Física em colaboração com o Grupo de Educação Física da Escola Secundária Quinta das Palmeiras irá desenvolver uma atividade para celebrar o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência. A atividade consiste em várias estações com jogos cooperativos adaptados com o intuito de demonstrar que, independentemente das limitações físicas, todos podem colaborar e unindo os pontos fortes uns dos outros, superarão os desafios propostos.

Objetivo da Atividade:

O objetivo da atividade é promover a inclusão e a consciencialização sobre a deficiência através de jogos cooperativos adaptados. A atividade visa ensinar os participantes a valorizar o trabalho em equipa e a reconhecer as potencialidades de cada indivíduo, independentemente das suas limitações.

Material total:

- Sinalizadores / bolachas;
- 8 cones;
- 2 cadeiras de rodas;
- 2 bancos suecos;
- 6 balões;
- 1 bola de esponja;
- 1 saco plástico;
- 4 arcos;
- 8 vendas para os olhos;
- 10 colchões;
- Cartões da memória;
- Material para Boccia.

| EXERCÍCIO | MATERIAL |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Estação 1 – Jogo do Espantalho</p> <p>Os alunos são divididos por equipas, cada uma em cada canto e com um arco. No meio está um aluno (espantalho) rodeado de sinalizadores que deve rodar um saco de plástico com a bola de esponja lá dentro. Os alunos devem tentar tirar os sinalizadores sem serem acertados pela bola. Ganha a equipa que apanhar mais sinalizadores.</p> <p>Objetivo: Apanhar o maior número de sinalizadores sem ser apanhado</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mudar o número de pontos consoante a cor dos sinalizadores; - Um aluno por equipa ao pé-coxinho. | <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 bola de esponja; - 1 saco de plástico; - Sinalizadores; - 4 arcos. |

| EXERCÍCIO | MATERIAL |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Estação 2 - Jogo do Gato e do Rato</p> <p>Os alunos devem fazer uma roda com as mãos dadas ficando um aluno dentro (rato) e um fora (gato). O aluno que está fora deve tentar tocar no aluno que está dentro da roda. Os alunos na roda devem proteger o “rato”.</p> <p>Objetivo: Tocar no aluno que está dentro da roda / evitar que o aluno de fora toque no colega que está dentro da roda.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar o número alunos dentro e fora; - Alunos na roda ao pé-coxinho. | <p>Não é necessário material para esta estação.</p> |

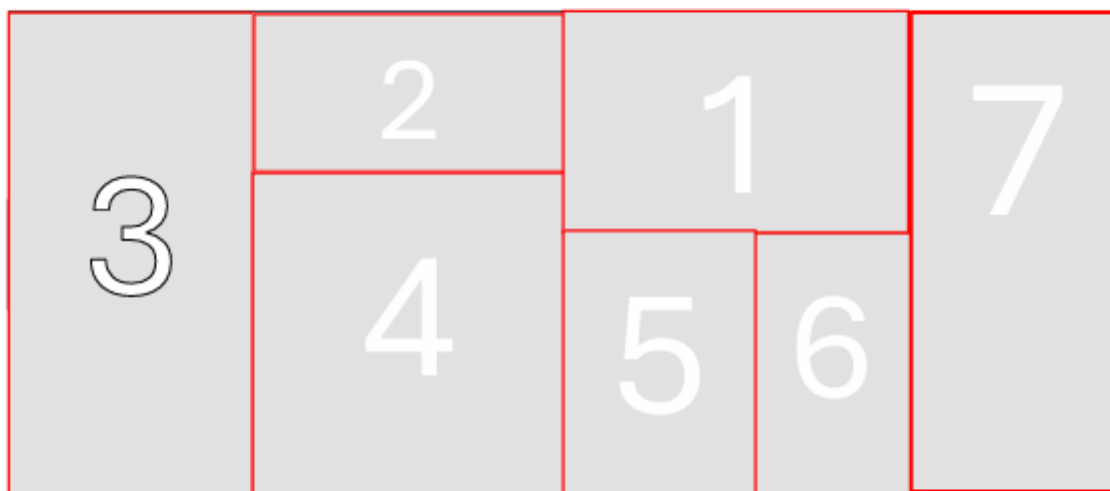
| EXERCÍCIO | MATERIAL |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">Estação 5 -Cooperação no banco sueco</p> <p>Os alunos iniciam todos de pé em cima do banco sueco e o professor pede para eles mudarem de ordem sem tocar no chão (ex: organizar por idade, altura, roupa mais escura para a mais clara, etc). Pode ser realizado por uma ou mais equipas em competição.</p> <p>Objetivo: Colocar-se na ordem pretendida sem tocar no chão e o mais rápido possível.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar um aluno vendado; - Colocar um aluno ao pé-coxinho; - Colocar um aluno sentado; - Não podem falar. | <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 bancos suecos; - 4 vendas para os olhos; - 4 colchões. |

| EXERCÍCIO | MATERIAL |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Estação 6 – Boccia</p> <p>Os alunos jogam Boccia em equipas.</p> <p>Objetivo: Colocar as bolas mais próximas da branca que as do adversário.</p> | <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sinalizadores; - Material do Boccia. |

| EXERCÍCIO | MATERIAL |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">Estação 7 – Jogo da Memória (estafetas)</p> <p>Em equipas, os alunos realizam o circuito pretendido e podem virar dois cartões do chão. Assim que terminarem de virar os cartões, correm rapidamente para tocar na mão do colega e, quando o fizerem, este realiza o circuito para tentar acertar as combinações.</p> <p>Objetivo: Acertar o maior número de combinações.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um dos alunos realiza o percurso ao pé-coxinho; - Um dos alunos não pode usar as mãos para virar os cartões do chão. | <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sinalizadores; - Cartões da memória. - 3 cones. |

3. Organização da atividade

Organização do espaço:



- **ESTAÇÃO 8 – GINÁSIO.**

Observações:

- Dividir em 8 grupos;
- 7 minutos por estação;
- Rotação = 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 1 → 2
- 1º bloco – 6 grupos de 11; 2 grupos de 10;
- 2º bloco – 4 grupos de 6; 4 grupos de 7; No segundo tempo juntar 2/3 alunos por grupo.
- 3º bloco – 5 grupos de 10; 3 grupos de 9.

Professores responsáveis:

1º Bloco – 8h20 às 9h50:

Estação 1 – Diana Faria

Estação 2 – Francisco Rosa

Estação 3 – Dina Rodrigues

Estação 4 – Francisco Rosa

Estação 5 – Ruben Madeira

Estação 6 – Sérgio Antunes

Estação 7 – Fernanda Batista

Estação 8 – Nuno Rodrigues

2º Bloco – 10h00 às 11h30:

Estação 1 – Fernanda Batista

Estação 2 – Nuno Rodrigues

Estação 3 – Marta André

Estação 4 – Nuno Rodrigues

Estação 5 – Tiago Faria

Estação 6 – Diana Faria /

Estação 7 – Ruben Madeira

Estação 8 – Francisco Rosa

3º Bloco – 11h40 às 13h10:

Estação 1 – Nuno Rodrigues

Estação 2 – Ruben Madeira

Estação 3 – Tiago Faria

Estação 4 – Fernanda Batista

Estação 5 – Francisco Rosa

Estação 6 – Dina Rodrigues

Estação 7 – Rodrigo Matos

Estação 8 – Diana Faria

Anexo 24 – Megass fase escola



CAMÕES NÃO NAVEGOU COM WI-FI

E tu, consegues ler sem
notificações?



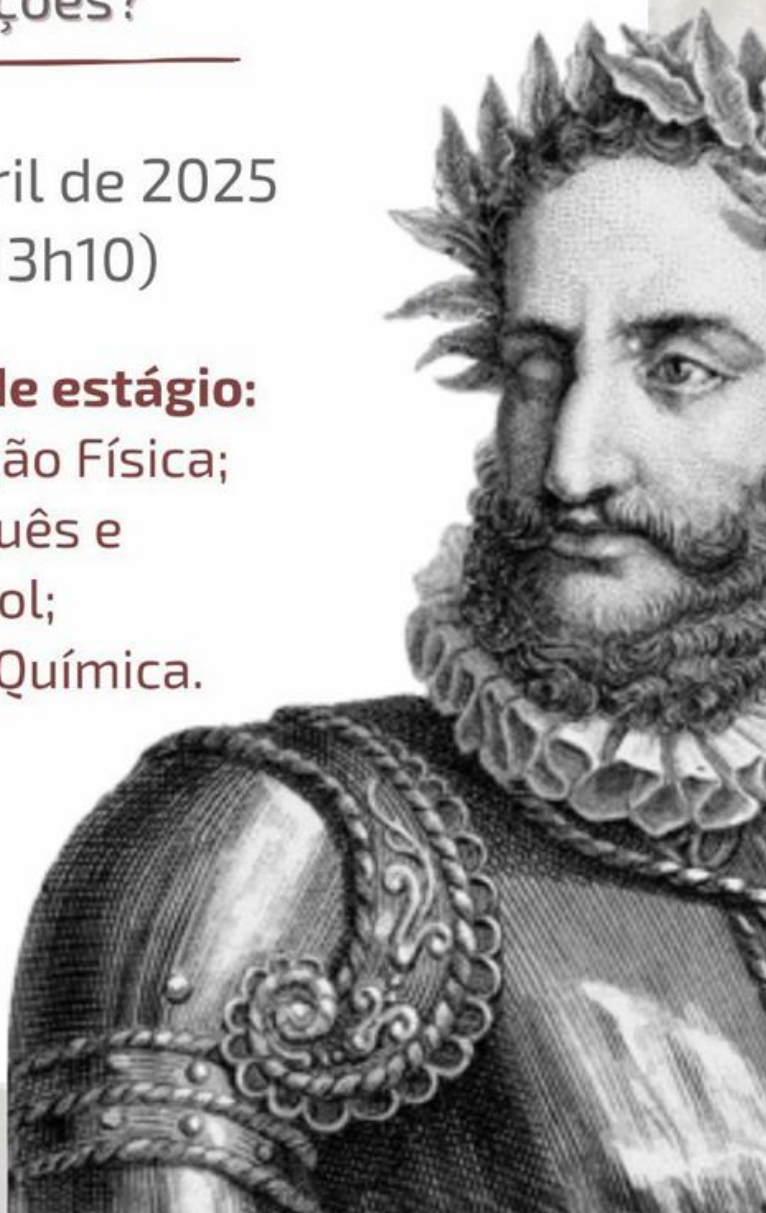
2 de abril de 2025
(8h20-13h10)

Núcleos de estágio:

- Educação Física;
- Português e Espanhol;
- Físico-Química.



Escola Secundária
Quinta das Palmeiras





Programação da atividade:

Data: 2 de abril de 2025

Público-alvo: 8ºD ; 9ºA ; 9ºB ; 10ºB ; 10ºC.

Professores Envolvidos:

- Núcleo de Estágio de Educação Física: Diana Faria

Francisco Rosa

Ruben Madeira

Prof. Nuno Rodrigues (Prof. Cooperante)

- Núcleo de Estágio de Física e Química: Nuno Caseiro

Profª. Conceição Alves (Profª. Cooperante)

- Núcleo de Estágio de Português e Espanhol: Daniela Esteves

Mariana Nunes

Mariana Valente

Profª. Alice Carrilho (Profª. Cooperante)

Profª. Liliana Correia (Profª. Cooperante)

Cronologia da atividade (02/04/2025):

08h20min às 09h50min → 9ºA (Educação Física - Professora Fernanda)

10h00min às 11h30min → 9ºB (Português - Professora Alice Carrilho)

11h40min às 13h10min → 8ºD (Educação Física - Professora Dina Rodrigues)

Descrição da atividade:

A atividade proposta destina-se a alunos de três turmas e terá a duração total de 60 minutos. Durante este período, os alunos serão divididos em dois grupos distintos, alternando entre duas dinâmicas diferentes ao longo da sessão.

Nos primeiros 30 minutos, cerca de metade da turma, organizada em grupos de 4 a 5 elementos, participará num Jogo da Glória. Este jogo incluirá questões relacionadas com quatro áreas disciplinares: Português, Espanhol, Educação Física e Físico-Química. Simultaneamente, os restantes alunos irão participar num jogo de orientação, composto por cinco estações. O objetivo desta atividade é que os alunos percorram os diversos obstáculos, organizados pelos três núcleos de estágio. Estes desafios correspondem às seguintes áreas: uma estação de Português, uma de Espanhol, uma de Físico-Química e duas de Educação Física.

Após os primeiros 30 minutos, os grupos trocam de atividade, isto é, os alunos que iniciaram a atividade no Jogo da Glória irão agora participar no Jogo de Orientação, ao passo que os restantes, que estavam nas estações, passam para o Jogo da Glória.

No âmbito do Jogo de Orientação, os alunos dispõem de liberdade de escolha, para decidirem quais são os desafios que pretendem enfrentar, tendo em conta a pontuação atribuída a cada um. Antes de iniciar, terão acesso a um mapa que apresenta todas as estações e poderão optar, estrategicamente, pelas que lhes serão mais vantajosas em termos de pontuação. Cada grupo terá um cartão onde deverá registar, no final de cada estação, a sua participação.

Objetivos Gerais:

Educação Física:

- Fomentar boas práticas de atividade física ao ar livre;
- Cooperação / organização;
- Trabalho de Equipa;
- Multidisciplinariedade;
- Tomada de decisão.

Receção:

A atividade terá início às 8h20 do dia 2 de abril de 2025, no pavilhão da Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP). A iniciativa contará com a participação dos três núcleos de estágio envolvidos: o núcleo de Português/Espanhol, o núcleo de Educação Física e o núcleo de Físico-Química. Estarão também presentes os respetivos professores cooperantes de cada área, bem como o Diretor da escola.

A primeira turma a participar será o 9ºA. Aquando da chegada deste grupo de alunos ao pavilhão, será feita uma explicação geral sobre o funcionamento da atividade, onde serão apresentados os objetivos e as regras. Após esta contextualização, a turma será dividida em dois grupos principais, compostos, aproximadamente, por 15 alunos cada. O primeiro grupo participará no "Jogo da Glória" ao passo que o segundo ficará distribuído pelas estações ou pontos de controlo (atividades que serão explicadas posteriormente no presente documento). Após 30 minutos, os grupos irão revezar-se, por forma a garantir que todos os alunos participem em ambas as atividades.

A segunda e terceiras turmas a participar, às 10h e às 11h40, respetivamente, seguirão o mesmo formato: serão primeiramente contextualizadas sobre o objetivo da atividade e, de seguida, serão também divididas em dois grandes grupos.

Regras:

Após a formação dos dois grupos anteriormente mencionados, os alunos serão distribuídos em equipas de quatro a cinco elementos. Receberão um mapa da escola que contém a localização precisa de cada estação, bem como um cartão (figura 2) onde devem registar a pontuação obtida após a passagem pelo ponto. Os professores responsáveis por cada estação também irão dispor de um cartão onde irão assinalar a passagem de cada equipa e turma.

| Camões não navegou com Wi-Fi. E tu, consegues ler sem notificações? | | | | | | |
|---|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| Nome da equipa: | | | | | | |
| Estação: | Paraquedas EF (100 pontos) | Circuito EF (150 pontos) | Escape Room Pt/Es (150 pontos) | Caça ao Tesouro Pt/Es (100 pontos) | Joker FQ (170 pontos) | Jogo da Glória (100 a 300) |
| | | | | | | |

| Camões não navegou com Wi-Fi. E tu, consegues ler sem notificações? | | | | | | |
|---|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| Nome da equipa: | | | | | | |
| Estação: | Paraquedas EF (100 pontos) | Circuito EF (150 pontos) | Escape Room Pt/Es (150 pontos) | Caça ao Tesouro Pt/Es (100 pontos) | Joker FQ (170 pontos) | Jogo da Glória (100 a 300) |
| | | | | | | |

Figura 2 - cartões onde os alunos devem registar a sua participação nas estações

Cada responsável pelas estações terá também um cartão onde deve assinalar os grupos que por lá passaram e a pontuação que obtiveram.

| Camões não navegou com Wi-Fi. E tu, consegues ler sem notificações? | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Atividade: | | | | | | | |
| Grupo: | | | | | | | |
| Pontuação: | | | | | | | |

| Camões não navegou com Wi-Fi. E tu, consegues ler sem notificações? | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| Atividade: | | | | | | | |
| Grupo: | | | | | | | |
| Pontuação: | | | | | | | |

Figura 3 - cartões onde os responsáveis devem registar os grupos e a respetiva pontuação

A pontuação atribuída a cada estação é a seguinte:

Paraquedas (estação dedicada à disciplina de Educação Física) - 100 pontos

Circuito (estação dedicada à disciplina de Educação Física) - 150 pontos

Escape Room (estação dedicada à disciplina de Português) - 150 pontos

Caça ao tesouro (estação dedicada à disciplina de Espanhol) - 100 pontos

Joker (estação dedicada à disciplina de Físico-Química) - 170 pontos

Jogo da Glória (junção das quatro áreas disciplinares) - 250 pontos

Os alunos devem, em equipa, escolher as estações nas quais irão participar da forma que acharem mais vantajosa para atingir a pontuação máxima no final de todos os jogos, sendo que a passagem pelo Jogo da Glória é obrigatória.

| Número total de alunos e respetiva divisão: | | | | | | | |
|---|-------------------------------|---------|---------|-------------------------|---------|---------|---------|
| Grupos | Jogo da Glória (1ª atividade) | | | Estações (2ª atividade) | | | |
| | Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 3 | Grupo 1 | Grupo 2 | Grupo 3 | Grupo 4 |
| 9ªA | | | | | | | |
| 9ªB | | | | | | | |
| 8ªD | | | | | | | |

Localização das Etapas:

Opção A:



Paraquedas - Campo Exterior

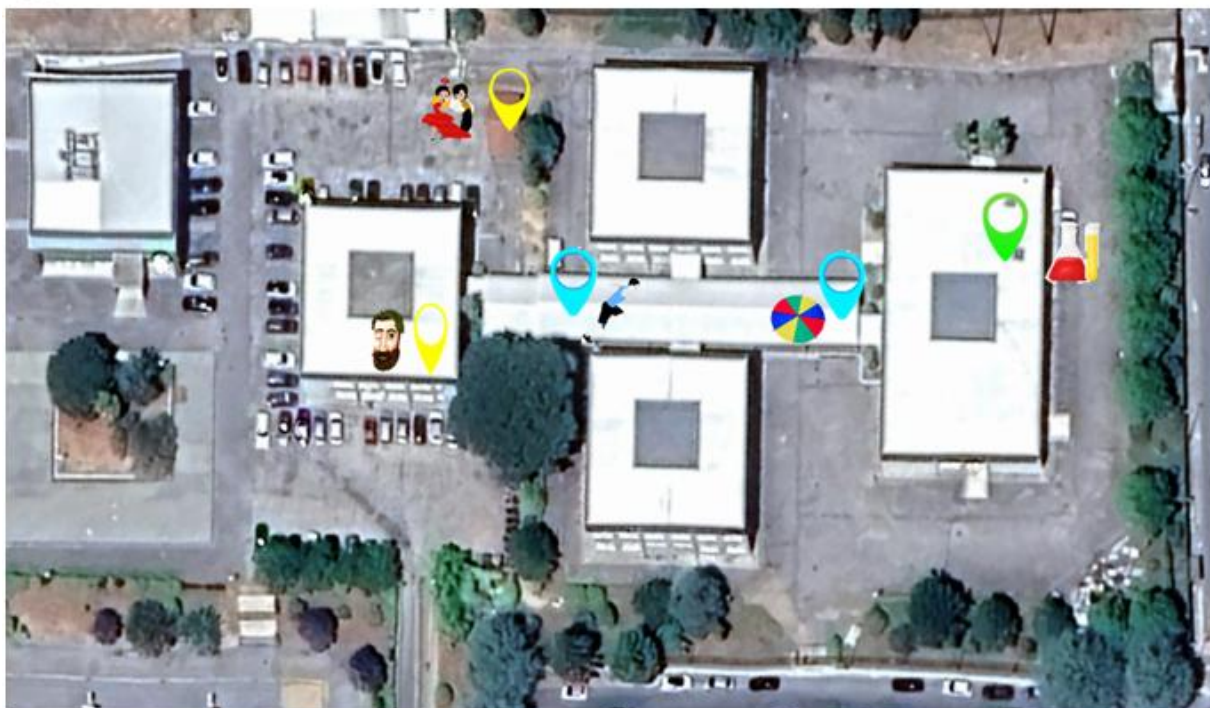
Circuito - Lateral do edifício da Biblioteca

Escape Room - Espaço multiaprendizagens/sala 3

Caça ao tesouro - encontro junto ao alpendre

Joker - junto ao pavilhão

Opção B:



Paraquedas - Entrada do bar

Circuito - Entre as entradas dos blocos B e C

Escape Room - Espaço multiaprendizagens/sala 3

Caça ao tesouro - encontro junto ao alpendre

Joker - Edifício do bar da escola.

Jogo da Glória:

O Jogo da Glória, irá decorrer no pavilhão e contará com 40 casas que estarão distribuídas da seguinte forma:

As casas com os números 2, 5, 8, 15, 18, 22, 28, 32, 35 e 38 correspondem à disciplina de Físico-Química.

As casas com os números 1, 4, 7, 11, 14, 21, 24, 27, 31 e 37 correspondem às disciplinas de Português e de Espanhol.

As casas com os números 6, 10, 13, 16, 19, 20, 26, 29, 33 e 36 correspondem à disciplina de Educação Física.

As casas com os números 12, 17, 25, 34 intitula-se “naufrágio” onde os alunos ficam uma vez sem jogar.

As casas com os números 9, 23, 39 fazem os alunos recuarem duas casas.

Nas casas com os números 3 e 30 os alunos devem lançar novamente o dado.

A primeira equipa a chegar à casa 40 vence o jogo.

Cada núcleo de estágio ficou responsável pela gestão de dez casas e, para tal, foram elaboradas quinze perguntas, cinco extra, na eventualidade de um grupo ficar na mesma casa que a equipa anterior.

Perguntas a realizar pelo Núcleo de Estágio de Educação Física:

1. Quantos jogadores tem uma equipa de futsal dentro de campo?

R: 5 jogadores.

2. Qual o nome da prova de atletismo mais rápida nas competições?

R: 100 metros.

3. Quais os estilos de natação existem nas competições oficiais?

R: 4 (crawl, costas, peito e mariposa).

4. No judo, qual é o golpe que encerra a luta imediatamente?

R: Ippon.

5. Quantas voltas um atleta dá numa pista de 400m para completar 1.200m?

R: 3 voltas

6. Quantos jogadores tem uma equipa de andebol no início do jogo?

R: 7 jogadores.

7. Quantos anéis tem o símbolo olímpico?

R: 5 anéis.

8. Quais são as cores dos anéis olímpicos?

R: Preto, Vermelho, Azul, Verde e Amarelo

9. O que representa cada cor dos anéis olímpicos?

R: Os 5 continentes

10. Qual desporto é jogado com uma raquete e uma pena?

R: Badminton

11. Onde foram realizados os primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna?

R: Grécia.

12. Onde foram realizados os Jogos Olímpicos de 2024?

R: Paris

13. Qual é o desporto olímpico que utiliza uma espada?

R: Esgrima

14. Em que ano Portugal venceu o Campeonato de Europa?

R: 2016

15. Qual é o nome do estádio onde joga o Sporting Clube da Covilhã?

R: Estádio José Santos Pinto

Estações de Educação Física - Circuito e Paraquedas

Circuito:

A primeira atividade consiste na realização de um percurso cronometrado, com o objetivo de ser completado no menor tempo possível. O aluno inicia o circuito contornando os cones pelo lado exterior, seguindo-se a transposição das barreiras com os pés juntos. De seguida, deverá saltar alternadamente entre os arcos, transpor a trave e, finalmente, colocar a corda dentro do arco.

Ao longo de todo o percurso, o aluno utiliza uma venda num dos olhos e deverá equilibrar uma bola colocada sobre um cone invertido. Caso a bola caia, o aluno deverá reiniciar a fase em que ocorreu a queda. Após a conclusão do circuito, o aluno deverá entregar a bola ao colega seguinte, que continuará a execução do percurso.

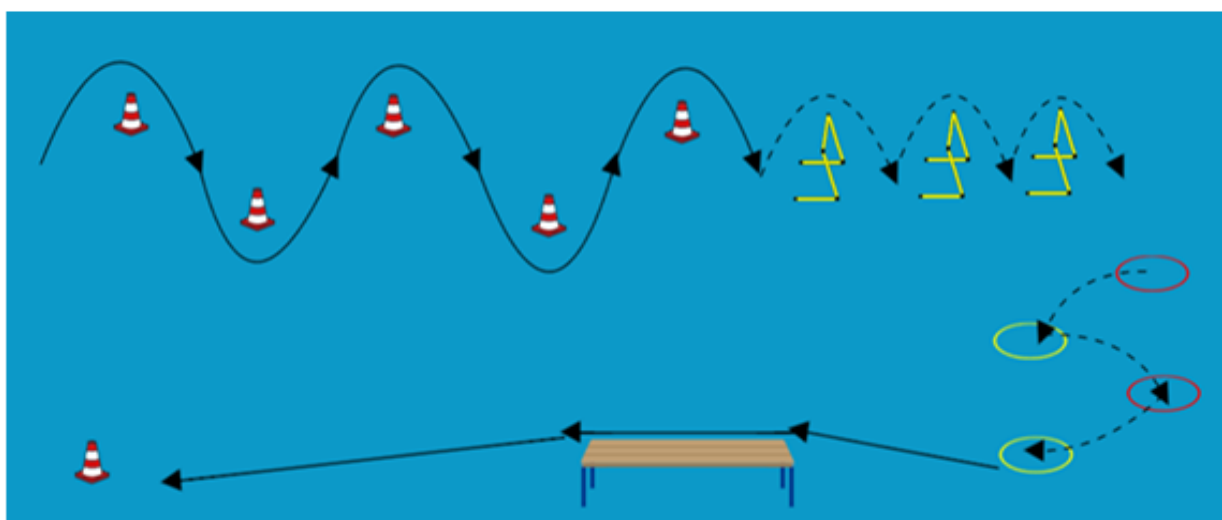
Material:

- 8 cones;
- 3 barreiras (1 pequena; 1 média e 1 alta)
- 4 arcos (2 vermelhos e 2 azuis)
- Trave;
- 5 fitas tag rugby;
- 5 vendas;

-5 cordas;

-Bola de voleibol e futsal

Esquemáticação:



Paraquedas:

A segunda atividade procura desenvolver o trabalho em equipa para conseguir atingir diversos objetivos em grupo. Deste modo, nesta estação, os alunos devem:

-Manter a bola sempre em contacto com a superfície vermelha e amarela. (30 pontos)

-Realizar trocas de lugar entre colegas, enquanto os restantes sustentam os paraquedas, sem que o mesmo toque no chão. (20 pontos)

-Atirar a bola ao ar três vezes e conseguir apanhá-la dentro do paraquedas. (10 pontos)

-Colocar 3 bolas (Andebol, Futsal e Rugby) no centro do paraquedas. (40 pontos)

Por cada atividade completa ganham os respetivos pontos podendo alcançar um total de 100 pontos nesta estação.

Material:

-1 Paraquedas didático;

- 1 bola de andebol;

-1 bola de futsal;

-1 bola de rugby;



Anexo 26– Covilhã Desportiva





Educação Física

STEP



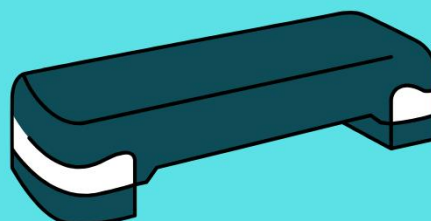
NÍVEL INICIAÇÃO:

3X 30 segundos

1º Exercício: Passo frontal

2º Exercício: Passo lateral

3º Exercício: Passo frontal e elevação do joelho



NÍVEL INTERMÉDIO:

3X 30 segundos

1º Exercício: Passo lateral + pontapé

2º Exercício: Passo dentro e fora

3º Exercício: Passo frontal + flexão das pernas



NÍVEL AVANÇADO:

3X 30 segundos

1º Exercício: Toque da ponta do pé no step

2º Exercício: Salto + agachamento

3º Exercício: Prancha alternada



CUIDADOS A TER:

- Certifica-te que o step não está a escorregar.
- Começa por fazer um bom aquecimento.
- Coloca o step afastado da parede.

INICIAÇÃO



INTERMÉDIO



AVANÇADO



Núcleo de Estágio de Educação Física
2024/2025

Anexo 28 – Torneio da Associação de Estudantes



Anexo 29 – Plano de aula do Projeto de Investigação

| UNIDADE DIDÁTICA: | Futsal | FUNÇÃO DIDÁTICA: | Exercitação. | |
|--|--|---|---|-----|
| MATERIAL | 20 arcos, 40 sinalizadores, 10 cones, 10 bolas de futsal, 15 coletes e 4 mini-baixas. | | | |
| OBJETIVO DA AULA | Habilidades motoras: Passe; Drible; Recepção; Desmarcação; Remate e Marcação. Aptidão Física: Orientação espacial, agilidade, velocidade, coordenação, força. Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação. Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica da modalidade. | | | |
| | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO | ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO | ⌚ |
| P A R T E I N I C I A L | Tempo de balneário, os alunos devem-se equipar e apresentar-se prontos para a realização da aula. | | | 10' |
| | Os alunos colaboram na colocação do material. | Preparação do material e marcação de faltas. Tempo de tolerância para que todos os alunos cheguem ao local da aula. Professor: Controla a preparação do material. | Organizar o material com especial atenção às condições de segurança | 5' |
| | Os alunos executam os exercícios propostos, aumentando a temperatura corporal com especial atenção para os M.I e para as mãos e para evitar lesões ao longo da aula. | Aquecimento Geral: - Rotação dos M.S. (frente e trás); - Skipping até à linha; - Calcanhares à retaguarda; - Rotação dos pulsos e tornozelos; Extensão frontal/lateral dos M.I. - Corrida frontal/Sprint. Alunos: Organizados ao longo da lateral de futsal. Professor: Na linha lateral contrária aos alunos. | Coordena o movimento de rotação dos M.S. Coordena a elevação dos M.I. e a flexão dos mesmos. Rotação contínua dos pulsos e tornozelos; -Extensão (frontal e lateral) total do M.I. Corrida com olhar dirigido em frente e rápida reação. | 10' |
| | Os atletas realizam deslocamento pelo campo retirando os sinalizadores e os cones. | Rouba o sinalizador: O jogo pretende aumentar a temperatura corporal e para isso os alunos devem correr até ao centro e retirar um cone ou procurar retirar um dos cones dos adversários. Não pode retirar caso o aluno esteja dentro da sua “casa” Vence quem tiver mais cones em sua posse. Variante: Pontuação diferente para os cones e sinalizadores Alunos: Um aluno por arco Professor: Na periferia do espaço. Material: 20 Arcos; 60 sinalizadores e 10 cones. | Deslocamento: -Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - Olhar dirigido em frente; | 10' |
| P A R T E F U N D A M E N T A L | O aluno com bola realiza o drible, progredindo no terreno de jogo; O aluno com bola realiza o passe, direcionando-o para o colega; O aluno sem bola realiza a recepção, mantendo a bola controlada. | Condução de bola: O aluno conduz a bola até ao colega: Variantes: -Pé direito; -Pé esquerdo; -Pés alternados; -Drible de costas; -Passe a meio; -Passe (direito/esquerdo) Alunos: Grupos de 2 elementos. Professor: Na periferia do espaço. Material: 10 bolas de futsal, 20 sinalizadores. | Aluno com bola: Drible: - Corpo ligeiramente fletido; - Progredir com a bola dando sucessivos toques ligeiros, sempre próxima do pé condutor. Passe: -Parte interior do pé; -Olhar dirigido para o colega. Aluno sem bola Recepção: - Olhar dirigido para a trajetória da bola; - Parte interior do pé | 10' |

| | | | | |
|--|--|--|--|-----|
| | <p>O aluno com bola realiza o passe, direcionando-o para o colega;</p> <p>O aluno sem bola realiza a recepção, mantendo a bola controlada;</p> <p>O aluno sem bola procura espaço livre desmarcando-se para poder receber a bola;</p> <p>O defesa faz marcação impedindo que o adversário realize o passe para o colega.</p> | <p>Bola ao capitão:</p> <p>A equipa deve fazer a bola chegar ao aluno que se encontra dentro de uma determinada área (capitão). O aluno que têm a bola em sua pose, não pode driblar. Cada vez que a bola chegar ao capitão a equipa recebe um ponto.</p> <p>Variantes: Número mínimo de passes. Alunos: Divididos por 4 equipas. Professor: Na periferia do espaço. Material: 2 bolas, 15 coletes, 4 arcos</p> | <p>Processo ofensivo: Passe Recepção <u>Desmarcação:</u> -Procurar espaços livres; -Criar linha de passe;</p> <p>Processo defensivo: <u>Marcação:</u> -Colocar-se entre o a baliza e/ou o adversário/; -Olhar para a bola e para o adversário.</p> | 10' |
| | <p>O aluno com bola realiza o passe, direcionando-o para o colega;</p> <p>O aluno com bola realiza o drible, progredindo no terreno de jogo;</p> <p>O aluno sem bola realiza a recepção, mantendo a bola controlada;</p> <p>O aluno sem bola procura espaço livre desmarcando-se para poder receber a bola;</p> <p>O aluno com bola remate procurando colocar a bola na baliza adversária;</p> <p>O aluno faz marcação impedindo que o adversário progrida no terreno ou remate.</p> | <p>Situação de jogo em campo reduzido: Os alunos realizam situação de jogo 5X5 aplicando os conhecimentos adquiridos na aula.</p> <p>Alunos: Equipas de 5 elementos. Professor: Na periferia do espaço. Material: 2 bolas de futsal, 15 coletes.</p> <p>Em paralelo a este exercício um grupo de alunos realizaram trabalho na escada de coordenação.</p> | <p>Processo ofensivo: Passe. Drible. Recepção. Desmarcação. <u>Remate:</u> -Pé de apoio ao lado da bola; -Corpo ligeiramente fletido para a frente; Contato na zona média da bola.</p> <p>Processo defensivo: Marcação.</p> | 15' |
| P A R T E F I N A L | Questionamento aos alunos através da Escalada de Borg de modo a analisar perceção subjetiva de esforço. | | | 5' |
| | <p>O aluno, colabora na arrumação do material.</p> <p>O aluno, ouve o professor, responde às perguntas e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p> | <p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula, reforçando aspetos positivos e menos bons da mesma.</p> <p>Professor: De frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p> | <p>Atenção e respeito pela parte dos alunos.</p> | 5' |
| | Recolha dos valores e entrega aos alunos responsáveis Os alunos recolhem aos balneários para desequipar. | | | 10' |