

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Básica de São Domingos**  
**Força em Jovens de 3º Ciclo: Efeitos de**  
**Diferentes Volumes de Treino e Destreino**

**João Nuno Duarte Dias**

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em

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

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Ana Sofia Ruivo Alves

**junho de 2025**



## **Declaração de Integridade**

Eu, João Nuno Duarte Dias, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13309 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário da Faculdade Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 27/06/2025

João Nuno Duarte Dias



# Agradecimentos

Em primeiro lugar, expresso a minha mais profunda gratidão à minha família. As pessoas que mais contribuíram para todo o meu percurso, não apenas académico, mas da vida.

À Universidade da Beira Interior, por me acolher durante dois anos e por me proporcionar experiências e conhecimentos valiosos.

À minha orientadora científica, Professora Doutora Ana Alves, pelo acompanhamento pela disponibilidade constante e pelo profissionalismo demonstrado ao longo de todo o ano letivo.

À orientadora cooperante, Professora Maria João Coelho, pelo acompanhamento, supervisão, orientação e conselhos que utilizarei para a minha vida profissional e pessoal.

À Escola Básica de São Domingos e a toda a sua comunidade educativa, deixo um agradecimento especial pela forma calorosa como fui recebido. Foi particularmente gratificante regressar a uma escola que fez parte do meu próprio percurso escolar no 2º e 3º Ciclos, e que, agora, me acolheu na reta final do meu percurso escolar.

Aos assistentes operacionais, Dona Ilda e Senhor José, pela amizade, abertura, partilha e apoio constante, que contribuíram decisivamente para um ambiente de trabalho humano, leve e colaborativo.

A todos os alunos, mas especialmente à turma do 8º A, com quem assumi responsabilidade total, deixo um agradecimento sentido. Foram parte fundamental do meu crescimento, tanto a nível pessoal como profissional. Apesar de alguns desafios comportamentais, serão sempre lembrados com carinho, por terem feito parte desta etapa marcante e pela forma como contribuíram para a consolidação do meu percurso académico.

Por fim, ao Renato e ao Pedro, amigos e companheiros de estágio, agradeço profundamente por todas as conversas, conselhos e partilhas de ideias. A vossa presença foi essencial para a esta caminhada, permitindo-me aprender convosco e adquirir ferramentas valiosas para o meu desenvolvimento como futuro professor.



# **Resumo**

O relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O estágio foi realizado no ano letivo de 2024/2025 e desenvolvido na Escola Básica de São Domingos, escola sede do Agrupamento de Escolas A Lã e a Neve. O estágio pedagógico constituiu uma etapa determinante no processo de formação profissional, proporcionando aprendizagens significativas e a aquisição de conhecimentos essenciais à prática docente no âmbito da Educação Física. Este percurso permitiu o desenvolvimento e o aperfeiçoamento de competências fundamentais para uma intervenção pedagógica mais eficaz, orientada para a melhoria da qualidade da instrução e da aprendizagem dos alunos. Ao longo do presente trabalho, são apresentados elementos que caracterizam o ambiente escolar e evidenciado o papel central do professor na promoção do sucesso educativo e no desenvolvimento global dos alunos. O primeiro capítulo resume todo o trabalho realizado ao longo deste ano letivo. Inclui-se a contextualização da escola, a apresentação do grupo de Educação Física, a planificação das aulas nos diferentes ciclos de ensino, as atividades desenvolvidas na escola, o desporto escolar e considerações finais. No segundo capítulo, designado de Investigação e Inovação Pedagógica, teve como objetivo analisar os efeitos de diferentes volumes de treino e destreino de um programa de força em alunos do 3º Ciclo.

## **Palavras-chave**

Estágio pedagógico; Educação Física; Investigação; Força; Volume; Destreino



# **Abstract**

The internship report was made regarding the Master's degree in Physical Education in Primary, Middle and High School. The internship was completed in the Academic Year 2024/2025, at the São Domingos Primary School, headquarters school of the A Lã e a Neve School Group. The pedagogical internship was a decisive stage in the professional training process, providing significant learning and the acquisition of essential knowledge for teaching practice in the field of Physical Education. It has enabled me to develop and perfect the skills that are essential for more effective pedagogical intervention, geared towards improving the quality of instruction and student learning. Throughout this work, elements that characterise the school environment are presented and the central role of the teacher in promoting educational success and the overall development of students is highlighted. The first chapter summarizes the work conducted throughout this Academic Year. It includes the contextualization of school, the introduction of the Physical Education group, the class planning in the different educational stages, the activities carried out, the Desporto Escolar and several other final considerations. In the second chapter, Research and Pedagogical Innovation, aimed to analyze the effects of different volumes of training and detraining of a strength programme on 3rd cycle students.

## **Keywords**

Pedagogical internship; Physical education; Research; Strength; Volume; Detraining



# Índice

<b>Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Contextualização.....</b>	<b>2</b>
<b>2.1. Escola.....</b>	<b>2</b>
<b>2.2. Departamento de Expressões .....</b>	<b>3</b>
<b>2.3. Professor Estagiário .....</b>	<b>4</b>
<b>3. Intervenção .....</b>	<b>6</b>
<b>3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....</b>	<b>6</b>
<b>3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....</b>	<b>7</b>
<b>3.1.1.1. Princípios Base.....</b>	<b>7</b>
<b>3.1.1.2. Planeamento.....</b>	<b>8</b>
<b>3.1.1.3. Ensino / Aprendizagem .....</b>	<b>9</b>
<b>3.1.1.4. Avaliação .....</b>	<b>10</b>
<b>3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário .....</b>	<b>11</b>
<b>3.1.2.1. Princípios Base .....</b>	<b>12</b>
<b>3.1.2.2. Planeamento .....</b>	<b>12</b>
<b>3.1.2.3. Ensino / Aprendizagem.....</b>	<b>17</b>
<b>3.1.2.4. Avaliação.....</b>	<b>20</b>
<b>3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2.1. Desporto Escolar .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2.2. Intervenção na Escola .....</b>	<b>23</b>
<b>3.2.3. Direção de Turma .....</b>	<b>24</b>
<b>3.2.4. Integração com o Meio .....</b>	<b>25</b>
<b>3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional.....</b>	<b>27</b>
<b>4. Reflexão Final.....</b>	<b>28</b>
<b>5. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>29</b>

<b>Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica .....</b>	<b>31</b>
<b>1. Introdução.....</b>	<b>31</b>
<b>2. Metodologia.....</b>	<b>34</b>
<b>2.1. Participantes .....</b>	<b>34</b>
<b>2.2. Procedimentos .....</b>	<b>34</b>
<b>2.3. Análise e Tratamento de Dados .....</b>	<b>37</b>
<b>3. Resultados.....</b>	<b>38</b>
<b>4. Discussão .....</b>	<b>40</b>
<b>5. Conclusão .....</b>	<b>42</b>
<b>6. Referências .....</b>	<b>43</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>45</b>



# Lista de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento anual das matérias e conteúdos programáticos para o 7º ano de escolaridade.....	14
Tabela 2 - Planeamento anual das matérias e conteúdos programáticos para o 8º ano de escolaridade.....	14
Tabela 3 - Programa de treino de força com volume base .....	35
Tabela 4 - Média $\pm$ desvio padrão das variáveis antropométricas e aptidão física em dois momentos de avaliação (pré-t e pós-t) para cada grupo.....	38
Tabela 5 - Média $\pm$ desvio padrão das variáveis antropométricas e aptidão física em dois momentos de avaliação (pós-t e pós-d) para cada grupo.....	39



# Lista de Acrónimos

AD	Avaliação Diagnóstica
AEEF	Aprendizagens Essenciais de Educação Física
AF	Avaliação Formativa
AS	Avaliação Sumativa
DE	Desporto Escolar
DT	Diretor de Turma
DTA	Direção de Turma
EBSD	Escola Básica de São Domingos
EF	Educação Física
EP	Estágio Pedagógico
MEC	Modelo de Estruturas do Conhecimento
NE	Núcleo de Estágio
OC	Orientadora Cooperante
PA	Planeamento Anual
PE	Professor Estagiário
RE	Relatório de Estágio
UBI	Universidade da Beira Interior
UC	Unidade Curricular
UD	Unidade Didática





# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O presente relatório de estágio (RE) surge no âmbito da Unidade Curricular (UC) de Estágio Pedagógico (EP), inserida no 2º ano do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI). Um dos principais objetivos do EP é promover o desenvolvimento de competências nas metodologias e estratégias relacionadas aos processos de ensino e aprendizagem. Isso inclui incentivar a aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a formação académica e transmitir aos alunos a importância de desenvolver as suas capacidades físicas, valorizando a saúde e adotando estilos de vida saudáveis que possam ser mantidos ao longo da vida.

Este relatório tem como objetivo apresentar uma descrição detalhada de todas as atividades realizadas pelo professor estagiário (PE). Inclui o contexto em que essas atividades ocorreram, os princípios que as fundamentaram (planeamento, implementação, avaliação e reflexão) e as estratégias adotadas. Esta etapa representa a aplicação prática do conhecimento teórico adquirido ao longo da formação académica, aliada à integração de experiências anteriores vivenciadas no âmbito do processo de ensino-aprendizagem.

O EP foi desenvolvido na Escola Básica de São Domingos (EBSD), sendo supervisionado pela Prof<sup>a</sup>. Doutora Ana Alves, orientadora científica da UBI, e pela Professora Maria João Coelho, orientadora cooperante (OC), responsável pela supervisão e orientação da prática pedagógica. O núcleo de estágio (NE) foi composto pelas professoras orientadoras anteriormente mencionadas, pelo PE e por mais dois colegas estagiários, o Pedro Maia e o Renato Pais. O EP representa a etapa final na conclusão do 2º ciclo de estudos em ensino.

Neste estágio, o PE assumiu o papel de professor de Educação Física (EF) em duas turmas distintas, o 8º A (turma de lecionação autónoma e acompanhamento individual, embora supervisionada) e o 7º C (turma lecionada e partilhada com os outros dois estagiários). Além disso, foram observadas aulas de turmas do 5º, 6º, 7º, 8º e 9º anos (2º e 3º ciclo) e 12º ano (ensino secundário regular). No que diz respeito ao Desporto Escolar (DE), durante o ano letivo, participou ativamente nas modalidades de badminton e ginástica. Além disso, também se envolveu noutras atividades realizadas na escola, sendo as mais notórias o corta-mato e a organização de torneios de final de período, que contaram com a intervenção do Departamento de Expressões.

O presente relatório visa apresentar todo o trabalho desenvolvido durante o EP realizado ao longo do ano letivo 2024/2025, na EBSD. O capítulo 1 encontra-se estruturado em três áreas de intervenção: a Área I, que se concentra na organização e gestão do ensino e da aprendizagem; a Área II, que aborda a participação na escola e a relação com a comunidade; e a Área III, que está

relacionada com o desenvolvimento profissional. O capítulo 2 encontra-se direcionado para a investigação que teve como objetivo analisar efeitos de diferentes volumes de treino e período de destreino na força de jovens.

Em contexto nacional, o ensino da disciplina de Educação Física tem evoluído para responder às exigências de uma educação integral, promovendo não apenas competências motoras, mas também habilidades cognitivas, socio emocionais e éticas, em linha com as orientações do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Ministério da Educação, 2017).

A lecionação da Educação Física em Portugal enfrenta desafios relacionados com a diversidade dos contextos escolares e a necessidade de adaptar as práticas pedagógicas às especificidades dos alunos. O professor de Educação Física desempenha um papel central como mediador do processo de ensino-aprendizagem, devendo equilibrar o desenvolvimento técnico com a promoção de valores como o respeito, a cooperação e a inclusão (Ferreira & Ferreira, 2011).

## **2. Contextualização**

### **2.1. Escola**

Com existência legal desde 1995, a EBSD entrou em funcionamento em 20 de janeiro de 1997 e localiza-se na Covilhã, mais precisamente na União de Freguesias de Cantar Galo e Vila do Carvalho. A EBSD é a escola sede do Agrupamento de Escolas “A Lã e a Neve”, sendo frequentada por alunos dos três níveis do Ensino Básico. O agrupamento conta com todos os ciclos de Ensino à exceção do Ensino Secundário, integrando cerca de seiscentos alunos do Pré-escolar ao 3º ciclo do ensino básico, distribuídos por seis estabelecimentos de ensino, sendo eles:

- 2 Estabelecimentos do Pré-Escolar – Jardim de Infância (JI) de Cantar Galo e Jardim de Infância do Canhoso;
- 3 Estabelecimentos do 1º Ciclo – Escola Básica (EB) do Canhoso, EB/JI dos Penedos Altos e EB/JI de Vila do Carvalho;
- 1 Estabelecimento com 1º, 2º e 3º Ciclo – EB de São Domingos.

O EP foi realizado na EBSD, que contou com um pavilhão gimnodesportivo, um pavilhão com dimensões mais reduzidas e dois espaços exteriores que puderam ser repartidos por diversas turmas. Após conversa e articulação com a docente de EF do 2º Ciclo, foi elaborado um sistema rotativo semanal para a utilização dos diferentes espaços destinados à prática da disciplina. Assim, quando o 3º Ciclo tinha acesso ao pavilhão gimnodesportivo principal, o 2º Ciclo recorria ao pavilhão de menores dimensões ou, sempre que as condições meteorológicas o permitiam, ao espaço exterior. Esta estratégia de rotação revelou-se essencial para uma gestão eficiente e

colaborativa dos espaços disponíveis, promovendo não só o respeito mútuo entre docentes, como também o desenvolvimento de práticas pedagógicas adaptativas.

Em termos de material e equipamento (Anexo 1), a escola encontrava-se bem equipada para dar resposta às exigências do currículo de EF. O pavilhão gimnodesportivo estava equipado com balizas, tabelas de basquetebol e um campo de jogos com marcações polidesportivas. Na arrecadação encontrava-se todo o tipo de material, que variou de postes e redes para voleibol e badminton, colchões de ginástica e de queda, plintos, trampolins, arcos, cordas, cones, sinalizadores e bolas de várias modalidades (futebol, andebol, basquetebol, entre outras). O pavilhão com dimensões mais reduzidas possuía também material básico que permitiu a realização de aulas diversificadas, nomeadamente tabelas de basquetebol fixas, bancos suecos, um campo marcado para a realização da modalidade de Boccia e marcações para um campo de badminton. Os espaços exteriores incluíam um campo de futsal, dois campos de basquetebol e uma área ampla de terra batida, frequentemente utilizada para a prática de atletismo.

A escola oferecia um conjunto de atividades de enriquecimento curricular e extracurricular, proporcionando aos alunos cenários de aprendizagem inovadores. Destacam-se: Erasmus, Desporto Escolar, Parlamento dos Jovens, e vários outros clubes, tais como o Clube de Ciência Viva, Clube de Robótica e o Clube de Matemática.

O presente Projeto Educativo 2021/2025 define algumas finalidades educativas que devem estar presentes no perfil do aluno, sendo que todas as crianças e jovens devem ser encorajados, nas atividades escolares, a desenvolver e a pôr em prática os valores adquiridos em contexto escolar. Este documento refere também as prioridades educativas, que contemplam: (a) incentivar uma cultura de rigor e exigência e de valorização do trabalho; (b) promover a qualidade e a diversidade das aprendizagens e das ofertas educativas, valorizando as artes, as ciências, o desporto, as tecnologias, o trabalho prático e experimental e as humanidades; (c) fomentar uma cidadania responsável e participativa baseada em Princípios e Valores fundamentais como a Paz, a Democracia, a Solidariedade, a Igualdade, a Liberdade, a Tolerância, o Respeito pelo Meio Ambiente, a Responsabilidade Partilhada; (d) promover a interação Escola/ Meio, através de parcerias e integração das componentes de natureza regional e da comunidade local; (e) preparar os alunos para os desafios da sociedade atual, investido em metodologias ativas, inovadoras e fomentado a prática de aprendizagem por metodologia de projeto. Estas prioridades constituem condições matriciais à formação integral dos alunos, ao desenvolvimento do espírito crítico e de cidadania e à valorização pessoal e do meio onde se insere a comunidade educativa (Agrupamento de Escolas a Lã e a Neve, 2021).

## **2.2. Departamento de Expressões**

A EBSD não contava com um grupo de EF, devido à falta de docentes para a disciplina. No ano letivo 2024/2025, as docentes da disciplina (Prof<sup>a</sup>. Dulce Pinto e a Prof<sup>a</sup>. Maria João Coelho) ficaram responsáveis pelo 2º e 3º Ciclos, respetivamente. Não existindo grupo de EF, os

docentes da disciplina estavam inseridos no Departamento de Expressões, constituído pelas seguintes disciplinas: Educação Visual, Educação Tecnológica, Educação Musical, Tecnologias de Informação e Comunicação (sendo esta uma disciplina semestral para o 3º Ciclo), Educação Física, Tecnologias Artísticas (disciplina semestral para o 3º Ciclo) e +Desporto +Saúde (disciplina trimestral para o 3º Ciclo).

O departamento era composto por doze professores e três estagiários. Dentro do grupo, existiam alguns cargos ocupados no que diz respeito às funções atribuídas, nos quais se destacaram o coordenador de departamento, o coordenador do DE, o diretor de instalações desportivas, o orientador cooperante e professores responsáveis pelos grupos-equipa do DE.

Antes do início do ano letivo, foi realizada uma reunião formal do departamento, na qual foram discutidos documentos orientadores que serviram de base para o funcionamento regular ao longo do ano. Essas discussões tiveram como referência experiências anteriores, sugestões de melhoria e propostas de ideias inovadoras. Nessa reunião, foi também elaborado um plano anual de atividades a ser implementado ao longo do ano letivo. Durante o ano, realizaram-se reuniões periódicas com o objetivo de analisar e avaliar as práticas desenvolvidas, permitindo reflexões críticas e ajustes necessários para superar eventuais constrangimentos, promovendo a melhoria contínua do processo de ensino-aprendizagem.

No que diz respeito à implementação das aulas de EF, o professor titular e o PE foram responsáveis pelo material necessário para as mesmas. Em algumas ocasiões, contou-se com a ajuda dos alunos, sempre respeitando as normas de segurança, com o objetivo de fomentar o seu sentido de responsabilidade e autonomia. Os alunos dispuseram de uma tolerância de 5 minutos no início das aulas para se equiparem e posicionarem-se à porta do local onde estas iriam decorrer. No fim das aulas de 90 minutos, os discentes saíam 15 minutos antes da aula terminar para que tivessem tempo para a sua higiene pessoal e não serem prejudicados durante o tempo de intervalo, sendo que nas aulas de 45 minutos os alunos apenas saíam 5 minutos antes da aula terminar.

### **2.3. Professor Estagiário**

O PE estabeleceu, desde cedo, uma ligação ao desporto e à atividade física. Aos três anos de idade ingressou no futebol no Sporting Clube da Covilhã, modalidade que praticou até aos dez anos. Seguiu-se uma passagem pela natação, durante dois anos, onde aprofundou competências como a coordenação motora e a resistência física. Contudo, a forte ligação ao futebol levou-o a regressar à modalidade por mais cinco anos, sendo posteriormente federado pela Federação Portuguesa de Futebol. Ao longo deste percurso, praticou ainda basquetebol de forma recreativa, o que o permitiu diversificar a experiência motora e desenvolver uma visão mais abrangente do fenómeno desportivo.

A vivência nestas diferentes modalidades contribuiu significativamente para o desenvolvimento de competências físicas, sociais e disciplinares, bem como para uma compreensão mais profunda do papel do desporto na formação pessoal e coletiva. Estas experiências despertaram um interesse genuíno do PE pela área do Desporto e da Educação Física, o que se traduziu numa orientação clara do seu percurso académico e profissional.

No ensino secundário, aprofundou ainda mais a sua ligação ao desporto, ao ingressar no curso profissional de Técnico de Desporto, na Escola Secundária Frei Heitor Pinto. Este curso proporcionou uma formação técnica e permitiu-lhe realizar dois estágios profissionais, destacando-se o realizado na Câmara Municipal da Covilhã, mais precisamente o projeto “Férias Ativas”. Esta iniciativa reuniu crianças de todo o concelho com o objetivo de proporcionar umas férias da Páscoa não só mais lúdicas, mas também educativas, através de atividades físicas e recreativas. A participação neste projeto permitiu ao PE ter um contacto prematuro com crianças, preparando-o para contextos educativos mais exigentes.

Dando continuidade ao percurso académico, concluiu, em 2022, a licenciatura em Desporto e Atividade Física no Instituto Politécnico de Castelo Branco, onde aprofundou os conhecimentos fundamentais sobre o movimento humano, pedagogia do desporto e intervenção em contextos educativos e sociais. No último ano da licenciatura, realizou o seu EP no Agrupamento de Escolas Afonso de Paiva, onde teve novamente a oportunidade de lidar com crianças em contexto educativo. Motivado pela vontade de consolidar e expandir as competências necessárias ao exercício da docência, decidiu ingressar no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Foi com uma forte motivação para contribuir para uma escola mais inclusiva, dinâmica e centrada nas necessidades dos alunos que abraçou este desafio com o intuito de integrar uma nova geração de professores. Uma geração que procura inovar, refletir criticamente e adaptar o ensino às exigências da sociedade contemporânea, promovendo o desenvolvimento integral dos alunos nos domínios físico, emocional, social e cognitivo.

Segundo as normas estabelecidas no Regulamento de Estágio do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da UBI, o artigo 2º delinea os seguintes objetivos:

- a) Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência;
- b) Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem;
- c) 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;
- d) A integração progressiva e orientada do estagiário no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar.

## 3. Intervenção

Este capítulo está estruturado em três áreas fundamentais: Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e Área III – Desenvolvimento Profissional. Em cada uma destas áreas, são apresentadas e contextualizadas as experiências vivenciadas ao longo do estágio, refletindo o percurso de formação e intervenção desenvolvido.

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

Esta área reúne as tarefas de conceção pedagógica, os regulamentos gerais e específicos da disciplina de EF, os programas curriculares em vigor e o planeamento das atividades letivas. O professor assume um papel central na condução do processo de ensino-aprendizagem, promovendo o desenvolvimento formativo e educativo dos alunos no âmbito da EF. Esta área envolve as diferentes fases do processo de ensino: conceção, planeamento, aplicação e avaliação.

No âmbito do EP, foi atribuído ao PE um conjunto diversificado de tarefas, entre as quais se destacaram: a conceção do planeamento anual (PA), das unidades didáticas (UD) e das aulas; a lecionação das aulas nas turmas atribuídas (autónoma e partilhada); a observação de aulas lecionadas por outros docentes e dos professores estagiários; a preparação e elaboração de reflexões críticas sobre as aulas lecionadas; a participação nos conselhos de turma das turmas envolvidas na prática pedagógica; e a presença nas reuniões do Departamento de Expressões.

É relevante salientar que, ao contrário de uma integração faseada, a estratégia adotada pela OC permitiu ao PE assumir, desde o início do ano letivo, uma responsabilidade total pelo planeamento e pela intervenção pedagógica nas turmas atribuídas. A atuação foi, contudo, acompanhada por um processo contínuo de supervisão indireta, em que a OC observava o desempenho e fornecia *feedback* construtivo no final de cada aula, contribuindo para a melhoria e desenvolvimento profissional do PE.

No caso da turma partilhada entre três professores estagiários, a organização do trabalho foi igualmente clara e colaborativa: cada estagiário assumiu a responsabilidade pela turma durante uma semana, alternando semanalmente. Este modelo de co ensino permitiu uma gestão equilibrada e equitativa das responsabilidades, favorecendo a partilha de experiências, a reflexão conjunta e a tomada de decisões pedagógicas em colaboração com a OC.

No início do ano letivo, antes do arranque das atividades letivas, realizaram-se algumas reuniões entre os professores estagiários e a OC, com o objetivo de delinear as tarefas a desenvolver e os diferentes níveis de planeamento a adotar. A partir da análise do Programa de Educação Física e das Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF), procedeu-se à definição da metodologia de ensino e das estratégias de intervenção, tendo sempre em

consideração as intenções pedagógicas do PE. Reforçou-se ainda, a importância de uma análise cuidadosa de cada turma antes da definição de qualquer estratégia de ensino, destacando-se a observação e a avaliação diagnóstica como etapas essenciais para a construção de um ensino verdadeiramente significativo.

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

O 2º ciclo do ensino básico inclui o 5º e 6º anos. A intervenção no 2º ciclo do Ensino Básico consistiu na observação de quatro tempos letivos de 45 minutos cada. Pela disponibilidade de horários, em coordenação com a OC e a professora responsável pelas turmas do 2º ciclo, Dulce Pinto, foi possível realizar a observação de aulas em duas turmas, uma do 5º ano e outra do 6º ano de escolaridade. A lecionação teve lugar, especificamente, na turma do 5º A.

A intervenção neste ciclo de ensino teve como principal objetivo permitir a observação e vivência de diferentes dinâmicas pedagógicas, nomeadamente ao nível das rotinas, da organização da aula, da gestão do grupo, das estratégias de instrução, do tipo de *feedback* utilizado e do desempenho dos alunos. Esta experiência proporcionou uma comparação direta com os contextos educativos predominantes ao longo do EP, centrados maioritariamente no 3º Ciclo do Ensino Básico, nos quais o NE teve maior contacto e intervenção.

#### **3.1.1.1. Princípios Base**

De acordo com o Plano Nacional de Educação Física, as AEEF são um conjunto de orientações curriculares elaboradas para promover o desenvolvimento das competências descritas no Perfil dos Alunos no final da escolaridade obrigatória (Despacho nº 6478/2017, de 26 de julho). Estes documentos orientadores assumem um papel fundamental no apoio ao trabalho de todos os professores, oferecendo diretrizes claras para a planificação e implementação do ensino da disciplina, centrando-se nas competências que os alunos devem adquirir ao término do ensino básico.

De acordo com as Direção-Geral da Educação (2018), os princípios de organização do ensino visam garantir que os alunos desenvolvam competências essenciais que favoreçam uma cidadania responsável, ativa e saudável. Estes princípios assentam na capacidade das escolas e dos docentes em concretizarem os objetivos gerais da disciplina de EF, através de uma abordagem pedagógica que incentive a participação dos alunos, devidamente ajustadas às suas necessidades e com uma duração apropriada.

No 5º ano de escolaridade, recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1º ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2º ciclo, que são consolidados durante o 6º ano, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3º ciclo (Direção-Geral da Educação, 2018).

### **3.1.1.2. Planeamento**

O planeamento permite analisar, definir e sistematizar os diversos processos a realizar pertencentes à evolução dos diversos intervenientes. A sua elaboração deve alcançar três níveis: o PA, as UD's e planos de aula (Bento, 2003).

Em relação ao 2º Ciclo, o PA, bem como as UD's, foram elaborados pela professora titular das turmas. Considerando que a observação e intervenção por parte do NE ocorreu durante o 3º período, a modalidade selecionada para a intervenção foi o futsal. Durante o período de observação, os conteúdos abordados nos dois anos de escolaridade incluíram o futsal, ginástica de solo e ginástica de aparelhos, cuja lecionação esteve condicionada pela rotatividade dos espaços previamente estabelecida.

O planeamento das aulas evidenciou um foco nas componentes técnicas e na transmissão das habilidades motoras a serem desenvolvidas pelos alunos. A estrutura das aulas seguiu uma organização sequencial composta por três momentos distintos: (1) parte inicial; (2) parte fundamental; (3) parte final. A escolha dos exercícios para cada fase considerou a utilização de jogos reduzidos, tanto no número de participantes como na dimensão do espaço, tendo sido as regras adaptadas conforme os objetivos pedagógicos definidos. Estes objetivos foram delineados com base nas necessidades identificadas nos alunos, tendo por referência os conteúdos previstos nas AEEF. As aulas foram organizadas numa lógica de progressão pedagógica, iniciando-se com tarefas de carácter mais global e com menor complexidade, evoluindo gradualmente para níveis acrescidos de dificuldade e exigência técnica.

Para o planeamento da aula a ser lecionada, tornou-se importante conhecer as características da turma, essencial para a elaboração do plano de aula.

A complementar a observação, a professora titular das turmas partilhou algumas estratégias pedagógicas utilizadas na lecionação, as quais foram fundamentais para a preparação do plano de aula e para a respetiva intervenção. Durante a observação da turma do 5º A, e com base nas informações fornecidas pela docente, foi possível identificar as principais características do grupo. Apesar de se tratar de alunos com uma faixa etária mais baixa, verificou-se um bom nível de habilidades motoras, assim como um comportamento globalmente positivo. Demonstrou-se uma turma motivada para a prática das atividades propostas, ao evidenciar alguma autonomia na execução dos exercícios.

Após o momento de observação, seguiu-se o momento da concretização do plano de aula. O plano elaborado possibilitou a continuidade da planificação prevista para o 3º período.

No âmbito da intervenção do PE, foi delineado um plano de aula no qual teve total autonomia para a organização e implementação dos conteúdos relacionados com a modalidade de futsal. O planeamento foi realizado tendo em consideração as especificidades da turma do 5º

A, composta por 19 alunos, bem como as características do grupo, o espaço disponível para a aula e os recursos materiais existentes.

A operacionalização da aula foi estruturada em três momentos distintos. A parte inicial teve como objetivo realizar um aquecimento orientado tanto para a preparação física geral dos alunos como para a introdução das exigências da fase fundamental. Nesta foram aplicados exercícios específicos da modalidade de futsal, organizados de forma progressiva, iniciando-se com tarefas de menor complexidade e avançando gradualmente para exercícios mais exigentes em termos técnicos e motores. Por fim, a parte final da sessão contemplou o retorno à calma, seguido de um momento de reflexão e balanço da aula, durante o qual foram destacados os aspetos positivos e identificados os pontos a melhorar por parte dos alunos.

### **3.1.1.3. Ensino / Aprendizagem**

No que toca ao 2º ciclo de ensino, destacaram-se alguns aspetos gerais que tiveram de ser considerados tendo em conta a especificidade das características dos alunos que nela integraram, a instrução adaptada à faixa etária e a criação de rotinas.

Na instrução adaptada à faixa etária é necessário utilizar um vocabulário mais simples e palavras-chave para reforçar os conceitos essenciais. A comunicação e a abordagem pedagógica têm de ser ajustadas em função da idade e das características individuais dos alunos. A transmissão dos exercícios é apoiada na demonstração, facilitando a compreensão e a reprodução das tarefas propostas.

Por fim, a criação de rotinas assume um papel fundamental no contexto educativo, uma vez que os alunos necessitam de orientações claras e consistentes sobre como se comportar e como executar as tarefas propostas, fator essencial para o seu sucesso na aprendizagem. Estabelecer rotinas contribui para um ambiente estruturado, seguro e propício ao desenvolvimento de competências motoras, sociais e cognitivas. Nesse sentido, o professor desempenha um papel central, não apenas como mediador do processo de ensino-aprendizagem, mas também como modelo de conduta, promovendo valores como a cooperação, a motivação, o respeito mútuo e o apreço pela prática desportiva e pela atividade física regular. Além disso, a consolidação de rotinas favorece a autonomia dos alunos, permitindo-lhes participar de forma mais ativa e responsável nas aulas.

Durante o período de observação, foi possível identificar que uma das principais preocupações da professora titular residia em assegurar que os alunos compreendessem e executassem corretamente os gestos técnicos e os exercícios propostos. No entanto, verificou-se que, frequentemente, uma parte considerável do tempo útil da aula era dedicada a explicações detalhadas, o que limitava o tempo disponível para a prática efetiva dos exercícios. Observou-se ainda que a docente adotava uma abordagem tendencialmente politemática, abordando diferentes modalidades no decurso de uma única aula.

A observação das aulas no 2º ciclo de ensino permitiu constatar uma diferença significativa nos níveis de motivação dos alunos, especialmente quando comparados com os estudantes do 3º ciclo e do ensino secundário. Os alunos do 5º ano, em particular, evidenciaram um elevado grau de entusiasmo, envolvimento e dedicação nas aulas de EF, mostrando-se naturalmente motivados para a prática das atividades propostas.

No decorrer da lecionação neste ciclo de ensino, surgiram diversas preocupações pedagógicas. Desde o início, procurou-se garantir uma apresentação adequada, de modo a estabelecer um primeiro contacto positivo com os alunos, e a definir, de forma clara, as regras de funcionamento das aulas. Paralelamente, foi dada particular atenção à maximização do tempo de prática dos alunos. A comunicação com os alunos foi realizada através de uma linguagem acessível, recorrendo-se a instruções claras, objetivas e concisas. As orientações foram sempre transmitidas de frente para os alunos, assegurando contacto visual direto, e utilizando um tom de voz adequado, com o objetivo de captar e manter a atenção da turma.

O *feedback*, maioritariamente individual e entre trios, foi essencial para apoiar as dificuldades dos alunos, mantendo-os envolvidos e corrigindo aspetos técnicos com maior precisão. Privilegiou-se o reforço positivo, promovendo a participação contínua. Nas demonstrações, apesar do interesse inicial, a repetição e a formulação de questões foram necessárias para garantir a compreensão e evitar comportamentos inadequados. A inclusão de alunos com comportamentos menos ajustados nas demonstrações revelou-se eficaz para aumentar o seu envolvimento nas tarefas.

Ao longo de toda a aula, a reflexão foi integrada de forma estratégica, quer no início, nas transições entre exercícios, como no momento final. Esta prática permitiu não só consolidar os conteúdos abordados, como também exercer um maior controlo sobre o grupo, possibilitando o ajuste de pequenos comportamentos.

#### **3.1.1.4. Avaliação**

A avaliação divide-se em três momentos: Avaliação Diagnóstica (AD), Avaliação Formativa (AF) e Avaliação Sumativa (AS). De acordo com Simões, Fernandes e Lopes (2014), a AD tem como finalidade avaliar as competências prévias dos alunos em relação a novos conteúdos a serem lecionados, permitindo, simultaneamente, identificar algumas das suas características individuais. No que se refere à AF, os mesmos autores referem que esta visa recolher informações relevantes sobre o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, tendo como principal objetivo a melhoria contínua tanto do ensino como da aprendizagem. Por sua vez, a AS ocorre num momento específico, geralmente no final de cada UD ou período letivo. Esta última avaliação segue os critérios estabelecidos pelo Agrupamento de Escolas A Lã e a Neve, onde cada domínio apresenta um peso diferente na classificação final, correspondendo o conhecimento a 60%, a comunicação a 10%, a responsabilidade a 10%, a autonomia a 8% e a cidadania a 12%, perfazendo um total de 100%.

Devido à intervenção ter ocorrido no 3º período, a responsabilidade pela avaliação dos alunos da turma do 5º A manteve-se com a professora titular, que assegurou a aplicação de todos os tipos de avaliação ao longo do ano. No seu processo avaliativo, a docente procedeu a adaptações em função do nível de desempenho e das dificuldades identificadas em cada aluno, recorrendo a exercícios analíticos para avaliar os conteúdos programáticos, mas introduzindo variantes consoante as necessidades observadas no decorrer da prática pedagógica.

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

O 3º ciclo do ensino básico inclui o 7º, 8º e 9º anos. A intervenção neste ciclo foi direcionada para uma turma do 7º ano e uma turma do 8º ano, anos de escolaridade atribuídos à OC, a professora Maria João Coelho. A turma do 7º C foi partilhada entre os professores estagiários, enquanto a turma do 8º A foi acompanhada pelo PE, tendo este autonomia completa. Também foi possível observar as aulas dos professores estagiários e da OC às turmas do 9º ano.

O processo atrás referido envolveu o planeamento do ano letivo (elaboração das UDs), a preparação e implementação do planeamento (lecionação dos planos realizados, registo de presenças, explicação do procedimento da aula, explicação dos exercícios, adaptação do plano aquando necessário e uma breve reflexão no final das aulas), a participação no DE (observação dos treinos, apoio ao professor responsável pela modalidade, bem como o acompanhamento às concentrações locais e distritais) e, por último, a conceção, preparação e realização das atividades para a comunidade escolar.

A turma do 7º C era inicialmente constituída por 19 alunos, 9 raparigas e 10 rapazes. Ao longo do 1º período, integraram a turma mais duas alunas, perfazendo um total de 21 alunos, 11 raparigas e 10 rapazes. Importa salientar que esta turma incluiu uma aluna com Necessidades Específicas de Aprendizagem, especificamente com sintomas associados ao síndrome de Dravet. Por sua vez, a turma do 8º A era inicialmente constituída por 18 alunos, dos quais 9 são do sexo masculino e 9 são do sexo feminino. No início do 1º período, um dos alunos da turma realizou transferência para outra escola, perfazendo um total de 17 alunos, 8 do sexo masculino e 9 do sexo feminino. Ambas as turmas tinham duas aulas de EF por semana, uma com 90 minutos e outra com 45 minutos, totalizando 135 minutos por semana.

O contacto com a realidade do Ensino Secundário foi realizado noutra instituição, devido à inexistência deste ciclo de estudos na entidade acolhedora principal (Agrupamento de Escolas A Lã e a Neve). Por isso, foi realizado um acordo com a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, situada no centro da cidade da Covilhã. Esta intervenção consistiu na observação de quatro tempos letivos de 45 minutos. Pela disponibilidade de horários, em coordenação com a orientadora científica e o professor responsável pelas turmas do 12º ano, Marco Rodrigues, foi possível realizar a observação de aulas em duas turmas: uma do 12º ano do curso de Humanidades e outra do 12º ano do curso de Economia. A lecionação teve lugar, especificamente, na turma do 12º ano de Economia.

### **3.1.2.1. Princípios Base**

De acordo com o Plano Nacional de Educação Física, as AEEF são um conjunto de orientações curriculares elaboradas para promover o desenvolvimento das competências descritas no Perfil dos Alunos no final da escolaridade obrigatória (Despacho nº 6478/2017, de 26 de julho). Estes documentos orientadores assumem um papel fundamental no apoio ao trabalho de todos os professores, oferecendo diretrizes claras para a planificação e implementação do ensino da disciplina, centrando-se nas competências que os alunos devem adquirir ao término do ensino básico.

Segundo a Direção-Geral da Educação (2018), os princípios de organização do ensino visam garantir que os alunos desenvolvam competências essenciais que favoreçam uma cidadania responsável, ativa e saudável. Estes princípios assentam na capacidade das escolas e dos docentes em concretizarem os objetivos gerais da disciplina de Educação Física, através de uma abordagem pedagógica que incentive a participação dos alunos, devidamente ajustadas às suas necessidades e com uma duração apropriada.

Nos 7º e 8º anos de escolaridade, a visão de uma abordagem por matérias, na sua forma característica, é enquadrada por objetivos gerais e por subáreas (Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo, Atividades Rítmicas Expressivas, Patinagem, entre outros), mas respeitando os diferentes níveis nas várias matérias, níveis esse que, quando conjugados de forma integrada, definem as possibilidades de sucesso dos alunos (Direção-Geral da Educação, 2018).

No 12º ano de escolaridade, dá continuidade ao definido para o 11º ano, permite-se a opção dos alunos (em cada turma) pelas matérias em que preferirem aperfeiçoar-se/desenvolver-se, estando garantida a possibilidade de descobrirem outras atividades, mantendo as características de ecletismo inerentes a esta proposta curricular. Como ano terminal de ciclo, e de um percurso de 12 anos da disciplina na escolaridade obrigatória, as aprendizagens a desenvolver orientam os alunos para o perfil de saída da escolaridade obrigatória, garantindo um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias à valorização desta área cultural, que permitam uma cidadania responsável, ativa e saudável (Direção-Geral da Educação, 2018).

### **3.1.2.2. Planeamento**

O planeamento permite analisar, definir e sistematizar os diversos processos a realizar pertencentes à evolução dos diversos intervenientes. A sua elaboração deve alcançar três níveis, destacando-se o PA (Anexo 2), as UD's (Anexo 3) e planos de aula (Anexos 4 e 5) (Bento, 2003).

O PA envolve a definição de objetivos de longo prazo para a disciplina de EF durante um determinado período, geralmente de um ano letivo. Este deve levar em consideração a faixa etária e o nível de desenvolvimento dos alunos, além de considerar as especificidades da escola, do projeto educativo e da comunidade. A UD orienta-se para a organização do conteúdo de forma mais específica e segmentada, envolvendo objetivos de curto e médio prazo. O Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC), sugerido por Vickers (1990), foi a ferramenta de trabalhos

que foi transmitida pelos docentes da faculdade, tendo sido esta uma ferramenta útil para planejar uma UD de forma organizada e eficaz. A UD é composta por uma fase de análise, abrangendo a modalidade, os alunos e os recursos disponíveis e uma fase de definição, onde se destacam a definição de objetivos, a sequência dos conteúdos, a avaliação, estratégias e progressões de ensino e os planos de aulas de uma determinada matéria. Por último, a fase de aplicação considera que o plano de aula deve incluir a descrição das atividades, a organização do espaço e dos materiais, as orientações metodológicas, a avaliação e as estratégias de inclusão de todos os alunos. O objetivo do PA é guiar o professor na execução das atividades e garantir que os objetivos de aprendizagem sejam alcançados. O MEC ajuda a entender como uma matéria é organizada, identifica a sua estrutura principal e serve como um guia para o processo de ensino. O planeamento das aulas deve seguir uma ordem lógica e sequencial das modalidades a serem ensinadas, mas também deve ser adaptável às necessidades e características específicas dos alunos.

O início do processo de planeamento exigiu um primeiro contacto com o contexto educativo e o levantamento de diversos fatores relevantes. Inicialmente, através da reunião com a OC, foi possível conhecer a escola, os espaços administrativos, os assistentes operacionais e as instalações desportivas disponíveis na escola.

Novamente em reunião com a OC, foram atribuídas as turmas a cada PE. Contudo, apenas na reunião entre os docentes da disciplina foi possível estabelecer o PA para cada ano de escolaridade. Com o intuito de se preparar previamente para essa reunião, e seguindo a orientação da OC, o NE procedeu à análise do documento de referência curricular e das AEEF. Após essa reunião, foram definidas as matérias a lecionar e os objetivos específicos por ano de escolaridade, assegurando a articulação com o planeamento delineado e com as orientações curriculares em vigor. Foi também estabelecido que o modelo de ensino adotado para este planeamento fosse baseado no Modelo de Ensino por Blocos. Este modelo organiza a lecionação em conjuntos de aulas dedicadas a um mesmo conteúdo, permitindo um trabalho mais intensivo e focado. A distribuição dos conteúdos foi realizada de forma concentrada ao longo de um período previamente estabelecido.

No que diz respeito ao 7º ano de escolaridade, foram estabelecidas 8 matérias, tal como está descrito na tabela 1.

Tabela 1 - Planejamento anual das matérias e conteúdos programáticos para o 7º ano de escolaridade.

<b>7º Ano de Escolaridade</b>		
<b>Calendarização</b>	<b>Matérias / Conteúdos Programáticos</b>	<b>Rotação dos espaços</b>
1º Período	Aptidão Física - FitEscola	Esp. Ext. e Pav. 1
	Dança	Pav. 1 e Pav. 2
	Voleibol	Pav. 1
2º Período	Ginástica	Pav. 2
	Andebol	Pav. 1
	Ténis	Pav. 1 e Pav. 2
3º Período	Futsal	Esp. Ext. e Pav. 1
	Atletismo	Esp. Ext. e Pav. 2
	Aptidão Física - FitEscola	Esp. Ext. e Pav. 1

Por sua vez, foram estabelecidas 9 matérias para o 8º ano de escolaridade, como se pode observar na tabela 2.

Tabela 2 - Planejamento anual das matérias e conteúdos programáticos para o 8º ano de escolaridade.

<b>8º Ano de Escolaridade</b>		
<b>Calendarização</b>	<b>Matérias / Conteúdos Programáticos</b>	<b>Rotação dos espaços</b>
1º Período	Aptidão Física - FitEscola	Esp. Ext. e Pav. 1
	Dança	Pav. 1 e Pav. 2
	Voleibol	Pav. 1
2º Período	Ginástica	Pav. 2
	Andebol	Pav. 1
	Ténis	Pav. 1 e Pav. 2
3º Período	Futsal	Esp. Ext. e Pav. 1
	Atletismo	Esp. Ext. e Pav. 2
	Orientação	Pav. 2
	Aptidão Física - FitEscola	Esp. Ext. e Pav. 1

Para a intervenção, foi definido que a turma do 7º C seria partilhada entre os professores estagiários, existindo um trabalho colaborativo e rotativo. A gestão da turma foi organizada por rotação semanal, sendo que em cada semana um dos professores estagiários assumia a responsabilidade integral pela leção e acompanhamento da turma. Em contrapartida, na turma do 8º A, com a devida supervisão da OC, foi o PE o responsável por todo o processo desde o primeiro momento, tendo-se destacado o planeamento, UD, leção e respetiva avaliação nas diferentes matérias de ensino.

Depois do planeamento e com o início das aulas práticas foram elaboradas as UDs. Posto isto, realizaram-se os planos de aula, que são documentos orientadores que referem o que se pretende realizar, como se tenciona executar as tarefas para promover a aprendizagem e

desenvolver as competências dos alunos, tendo também em consideração estratégias, a matéria a lecionar e as tarefas propostas, indo ao encontro do nível dos alunos (Silva & Lopes, 2015).

Ficou definido, em articulação com a OC, que os planos de aula seriam enviados com uma antecedência mínima de 48 horas. Esta prática visava garantir o conhecimento prévio dos conteúdos a lecionar, permitindo, sempre que necessário, a realização de ajustes. Para os alunos com atestado médico, antes de se iniciarem as matérias de ensino, eram propostas tarefas alternativas ajustadas a cada modalidade. Estas tarefas podiam consistir na elaboração de relatórios escritos ou orais sobre cada aula, ou trabalhos a desenvolver e apresentar no final do período letivo, assegurando assim a participação destes alunos no processo de ensino-aprendizagem, mesmo que de forma não prática.

Para além das UD's lecionadas, também houve momentos de avaliação da aptidão física a partir da bateria de testes do FITescola. Por fim, importa salientar que nem sempre foi possível cumprir integralmente o planeamento inicialmente definido, devido a diversos imprevistos ocorridos ao longo do ano letivo. Entre os fatores que condicionaram a execução do plano destacaram-se alterações na disponibilidade dos espaços, condições meteorológicas adversas e a realização de atividades promovidas pelo agrupamento ou no âmbito do DE. Estas situações exigiram uma constante capacidade de adaptação e reformulação do plano original, assegurando a continuidade e a qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

Em relação ao 1º período, a turma do 8º A, teve 41 tempos letivos de 45 minutos para leção dos conteúdos programados tais como o FitEscola, voleibol e dança, sendo que estes constituíram a base para a avaliação dos alunos no final do período. Antes do início da leção das UD's, foram elaboradas grelhas de extensão e sequência de conteúdos, permitindo uma previsão estruturada das matérias a abordar em cada aula. Esta organização contribuiu para um ensino progressivo e sistematizado, facilitando o processo de aprendizagem dos alunos. Neste primeiro período os testes do FITescola foram realizados no início do mesmo.

No que diz respeito ao 2º período, este consistiu em 37 tempos letivos, onde foram abordadas as modalidades de andebol, ginástica e ténis. Importa destacar que este período foi marcado por diversas interrupções escolares e pela realização de eventos no âmbito do DE, o que exigiu ao PE a necessidade de proceder a ajustes no planeamento inicialmente estabelecido, de modo a garantir a continuidade e coerência do processo de ensino-aprendizagem.

Por fim, o 3º período contou apenas com 21 tempos letivos, o que exigiu do PE uma organização e estruturação mais rigorosa das UD's, de forma a assegurar a transmissão eficaz e qualitativa dos conteúdos. Durante este período foram abordadas as modalidades de futsal, atletismo e orientação, bem como aplicada, ao longo das semanas, a bateria de testes do FITescola.

No que diz respeito a turma do 7º C, partilhada com os outros dois estagiários, o planeamento passou por todos os envolvidos, que acordaram nas matérias a trabalhar nas aulas e respetivos conteúdos.

No que diz respeito ao 1º período, a turma do 7º C teve 40 tempos letivos para a prática e desenvolvimento das modalidades a lecionar. Tal como no 8º ano, os conteúdos abordados foram os testes FitEscola, voleibol e dança, sendo que estes constituíram a base para a avaliação dos alunos no final do período. Os conteúdos eram lecionados de acordo com a rotação dos espaços. Respetivamente ao 2º período, o número de tempos letivos a lecionar totalizaram 38 para a prática e desenvolvimento das UD's. As modalidades previstas a serem lecionadas foram o andebol, ginástica e ténis. Por fim, o 3º período contou apenas com 20 tempos letivos, o que exigiu dos professores estagiários uma organização e estruturação mais rigorosa das UD's, de forma a assegurar a transmissão eficaz e qualitativa dos conteúdos. Durante este período foram abordadas as modalidades de futsal e atletismo, bem como aplicada, ao longo das semanas, a bateria de testes do FITescola.

Em relação ao Ensino Secundário, o PA, bem como as UD's, foram elaborados pelo professor titular das turmas. Considerando que a observação e intervenção por parte do NE ocorreu durante o 2º período, a modalidade selecionada para a intervenção foi o voleibol. Durante o período de observação, os conteúdos abordados nas turmas incluíram o voleibol e a ginástica acrobática. Importa referir que a lecionação destes conteúdos esteve condicionada pela rotatividade dos espaços previamente estabelecida.

Para a aula a ser lecionada, tornou-se importante conhecer as características da turma, tidas como um elemento essencial para a elaboração do plano de aula. Durante a observação da turma do 12º ano do curso de Economia, e com base nas informações fornecidas pela docente, foi possível identificar as principais características do grupo. Após o momento de observação, deu-se a concretização deste plano que foi delineado, no âmbito da intervenção do PE, com total autonomia para a organização e implementação dos conteúdos relacionados com a modalidade de voleibol. O planeamento foi realizado tendo em consideração as especificidades da turma do 12º ano do curso de Economia, composta por 26 alunos, sendo que apenas doze compareceram no dia da lecionação, bem como as características do grupo, o espaço disponível para a aula e os recursos materiais existentes.

A operacionalização da aula foi estruturada em três momentos distintos. A parte inicial teve como objetivo realizar um aquecimento orientado, tanto para a preparação física geral dos alunos como para a introdução das exigências da fase fundamental. Nesta foram aplicados exercícios específicos da modalidade de voleibol, organizados de forma progressiva, iniciando-se com tarefas de menor complexidade e avançando gradualmente para exercícios mais exigentes em termos técnicos e motores. Por fim, a parte final da sessão contemplou o retorno à calma, seguido de um momento de reflexão e balanço da aula, durante o qual foram destacados os aspetos positivos e identificados os pontos a melhorar por parte dos alunos.

### **3.1.2.3. Ensino / Aprendizagem**

Depois de realizar o planejamento, iniciou-se a etapa de ensino-aprendizagem, durante a qual o PE teve a oportunidade de aplicar as planificações elaboradas, colocando em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da sua formação. Esta fase representou um momento marcante, dado que constituiu o primeiro contacto efetivo e autónomo com a realidade escolar.

Desde o início da intervenção, foi atribuída total autonomia e responsabilidade ao PE para planear e conduzir as aulas, o que representou um marco significativo no seu percurso. Esta responsabilidade exigiu um maior compromisso, tanto na elaboração dos planos de aula como na reflexão e seleção de estratégias adequadas à promoção da aprendizagem dos alunos. Tendo em consideração a natureza mais reservada do PE e a perceção de que possui um estilo de liderança menos autoritário, este definiu como prioritários três aspetos fundamentais: a comunicação, o estilo de liderança e o *feedback*. Estes elementos assumiram um papel central na sua atuação docente, uma vez que funcionaram como uma fundação para criar um ambiente de aprendizagem positivo, participativo e orientado para o desenvolvimento dos alunos. A comunicação clara e acessível revelou-se essencial para garantir a compreensão das instruções e promover a atenção da turma; o estilo de liderança, baseado no respeito mútuo e na consistência, permitiu estabelecer uma relação de confiança; e o *feedback*, particularmente o positivo e individualizado, foi um recurso pedagógico valioso para motivar os alunos e orientar a sua progressão.

As primeiras semanas de lecionação foram especialmente importantes para conhecer a turma e os alunos individualmente, compreender as dinâmicas entre pares e identificar características específicas que influenciaram a participação e o comportamento. Esta observação inicial possibilitou o ajuste contínuo das estratégias de ensino, promovendo uma melhor adaptação das metodologias às necessidades dos alunos. Apesar das dificuldades iniciais, quer pela ansiedade natural do início das aulas práticas, quer pela exigência da gestão de grupo, este período favoreceu o estabelecimento de uma relação de proximidade com os alunos. A construção de uma relação positiva entre professor e alunos foi desde o início uma prioridade, por se reconhecer o seu impacto na motivação e no envolvimento dos discentes com os conteúdos abordados. Com o tempo, esta relação facilitou a interação em aula, criando um ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento pessoal e social dos alunos.

Na lecionação, primeiramente, revelou-se fundamental a definição de regras e rotinas que garantissem o bom funcionamento das aulas, promovendo uma organização eficaz. Foram implementadas normas específicas relativas aos momentos de entrada e saída, com o objetivo de assegurar a segurança e o bom ambiente disciplinar. Entre essas regras, destacou-se a proibição do uso de acessórios como pulseiras, colares, brincos e relógios durante a prática, de forma a prevenir acidentes. Adicionalmente, foi estabelecida a obrigatoriedade da realização de cuidados de higiene pessoal após as aulas de 90 minutos. Uma rotina particularmente relevante era o cumprimento do professor por parte dos alunos à chegada ao pavilhão, antes de se dirigirem ao

balneário para se equiparem. Este gesto simples contribuiu para o reforço da relação de respeito e proximidade entre docente e discentes.

No espaço da aula, a organização dos alunos em frente ao professor, dispostos em semicírculo ou lado a lado, foi uma estratégia eficaz para garantir visibilidade, promover o contacto visual e facilitar o controlo inicial da turma. Para assegurar a atenção e o envolvimento dos alunos, foi estabelecido que o material só poderia ser utilizado após a explicação e demonstração dos exercícios, uma regra que foi reforçada sistematicamente ao longo do ano letivo, contribuindo para uma maior concentração e participação dos alunos nas atividades propostas.

As aulas eram iniciadas com o registo e verificação das presenças, desde faltas (presença/pontualidade/material) e eram apresentados os conteúdos a abordar na aula. De seguida, os alunos realizavam a ativação geral, através de jogos lúdicos ou de exercícios direcionados para os conteúdos. A fase fundamental da aula era iniciada com exercícios de carácter mais analítico, especialmente nas primeiras sessões de cada UD, com o objetivo de facilitar a assimilação técnica dos gestos e ações motoras. Em colaboração com os restantes professores estagiários, foi definido que no início de cada UD, seriam utilizados exercícios analíticos seguidos de uma progressão gradual da complexidade até à introdução de formas jogadas e situações de jogo, assegurando, assim, uma aprendizagem estruturada e significativa. Esta abordagem permitiu garantir um tempo de prática relevante, enquanto se assegurava o cumprimento dos objetivos pedagógicos. Na parte final da aula efetuava-se o balanço da aula, onde se refletia acerca dos objetivos, terminando com uma ligação à aula seguinte.

As estratégias de ensino previamente planeadas foram concretizadas de forma eficaz e sempre adaptadas às necessidades dos alunos, quer apresentassem maiores dificuldades ou demonstrassem um nível mais avançado. No que diz respeito à instrução, o PE recorreu frequentemente à demonstração prática dos exercícios e movimentos fundamentais, quer individualmente, quer com o apoio de um aluno, de forma a facilitar a compreensão e promover a eficácia da aprendizagem.

Na condução das aulas, o estilo de liderança variou consoante as turmas. No caso da turma do 7º C, devido à frequência de comportamentos desviantes e a momentos recorrentes de desatenção, foi necessário adotar um estilo de liderança mais autoritário, no qual as decisões, a comunicação e as correções eram centralizadas na figura do professor. Esta abordagem visou garantir a gestão eficaz do grupo, o cumprimento das regras estabelecidas e a manutenção de um ambiente propício à aprendizagem. Em ambas as turmas, consoante a evolução dos alunos e a relação existente, liderou-se também com base na proximidade, compreensão e confiança, o que possibilitou uma maior interação. Este equilíbrio entre firmeza e compreensão permitiu não só reforçar a autoridade do professor, mas também fomentar uma maior interação, participação e envolvimento dos alunos nas atividades letivas.

Durante o período de estágio, especialmente na fase inicial, o PE enfrentou algumas dificuldades relacionadas com a comunicação e com a definição da postura adequada a adotar no contexto da sala de aula. Um dos principais obstáculos identificados foi o nervosismo, que se manifestava sobretudo na clareza e fluidez da comunicação, afetando por vezes a explicação dos exercícios e a transmissão das instruções. Com o decorrer do tempo e a aquisição de maior experiência prática, o PE desenvolveu estratégias que contribuíram significativamente para superar essas limitações. A integração progressiva em ambas as turmas e o crescente à-vontade no contexto escolar foram determinantes neste processo de adaptação. É de salientar que o facto de o PE ser ex-aluno da escola em questão facilitou a criação de um ambiente de familiaridade, o que contribuiu para a redução da ansiedade inicial e para o fortalecimento da relação com os alunos.

Relativamente ao posicionamento na aula, este foi um aspeto valorizado desde os primeiros momentos do EP, uma vez que havia sido amplamente enfatizado durante o primeiro ano do Mestrado. O PE procurava manter uma deslocação constante pelo espaço de prática, garantindo uma observação eficaz de todos os alunos, promovendo o acompanhamento individualizado, a correção formativa e o reforço positivo. Evitou-se, sempre que possível, adotar uma postura estática ou de costas para os alunos, garantindo, assim, um maior controlo da turma, proximidade pedagógica e uma comunicação visual mais eficaz.

No que toca ao ensino secundário, durante o período de observação, foi possível identificar uma diferença significativa nos níveis de motivação dos alunos, especialmente quando comparados com o 2º ciclo. Esta diferença tornou-se particularmente evidente entre os alunos do 12º ano do curso economia, que revelaram um acentuado desinteresse e uma reduzida predisposição para o envolvimento nas aulas de EF.

Desde o início, procurou-se criar um ambiente educativo propício à aprendizagem e à participação ativa, através de uma apresentação inicial cuidada, com o objetivo de estabelecer um primeiro contacto positivo com a turma. Nesta fase inicial, foram também clarificadas as regras de funcionamento das aulas, promovendo-se um clima de respeito mútuo e de responsabilidade partilhada. A gestão do tempo útil de prática constituiu uma prioridade ao longo das aulas, procurando-se maximizar o envolvimento motor dos alunos. A comunicação pedagógica assumiu um papel central neste processo, sendo privilegiado o uso de uma linguagem acessível, com instruções claras, objetivas e concisas. As orientações foram transmitidas com contacto visual direto, face aos alunos, utilizando um tom de voz adequado que favorecesse a captação e manutenção da sua atenção.

### **3.1.2.4. Avaliação**

Na EBSD, o ano letivo é organizado em três períodos, permitindo aos professores três momentos finais de avaliação, o que facilitou a distribuição das modalidades ao longo do ano. O processo de avaliação decorreu ao longo de cada UD, a qual se dividiu em três momentos: AD, AF e AS.

De acordo com Simões, Fernandes e Lopes (2014), a AD tem como finalidade avaliar as competências prévias dos alunos em relação a novos conteúdos a serem lecionados, permitindo, simultaneamente, identificar algumas das suas características individuais. No que se refere à AF, os mesmos autores referem que esta visa recolher informações relevantes sobre o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem, tendo como principal objetivo a melhoria contínua tanto do ensino como da aprendizagem. Por sua vez, a AS ocorre num momento específico, geralmente no final de cada UD ou período letivo. Esta última avaliação segue os critérios estabelecidos pelo Agrupamento de Escolas A Lã e a Neve, onde cada domínio apresenta um peso diferente na classificação final, correspondendo o conhecimento a 60%, a comunicação a 10%, a responsabilidade a 10%, a autonomia a 8% e a cidadania a 12%, perfazendo um total de 100%. A informação resultante da avaliação sumativa expressa-se numa escala de 1 a 5.

Ao longo do ano letivo, verificou-se a existência de alguns alunos que, por motivos de saúde devidamente justificados através de atestado médico, se encontravam impossibilitados de participar nas aulas de EF. Nesses casos, procedeu-se à adaptação do processo avaliativo, substituindo-se a componente prática por um trabalho de caráter teórico. A definição do tema do trabalho teve em consideração as modalidades desenvolvidas no período letivo em questão.

É importante salientar os critérios e indicadores utilizados para a AD, AF e AS ao longo do ano. Estes indicadores foram delineados com base nas AEEF definidas para o ano de escolaridade em causa, tendo igualmente em conta o nível de desempenho da turma (nível de introdução ou elementar, no caso dos alunos do 7º e 8º anos).

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

Nesta área pretende-se abordar a intervenção nas diferentes áreas abrangentes à função de docente, como o DE, a Intervenção na Escola, a Direção de Turma e a Integração com o Meio.

### **3.2.1. Desporto Escolar**

Segundo a Direção-Geral da Educação (2021), o DE assume um papel fundamental na promoção da prática da atividade física junto dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento da saúde, da adoção de estilos de vida ativos e saudáveis, bem como para a transmissão de valores e princípios associados a uma cidadania responsável e participativa. A sua integração no contexto escolar, para além de incentivar a prática desportiva regular, garante a igualdade de oportunidades ao permitir a participação gratuita de todos os alunos interessados. Em Portugal,

é estruturado segundo um modelo centrado na escola, sendo os treinos e competições organizados a nível nacional, mas implementados nas dimensões regional e local. Na sua organização, existe um quadro competitivo definido para os treinos e competições, contudo, são os professores de EF que realizam o enquadramento das modalidades (Direção-Geral da Educação, 2021).

O Agrupamento de Escolas A Lã e a Neve apresentava uma oferta com três grupos-equipa, como o de futsal, com a participação de iniciados masculinos; badminton e ginástica acrobática (Anexo 6), que abrange todos os escalões e sexos.

A OC permitiu, de forma livre, aos professores estagiários a escolha do grupo-equipa no qual desejavam intervir, sendo esta apresentada como uma oportunidade para aprofundar conhecimentos numa modalidade com a qual tivessem menor familiaridade. Neste sentido, o NE optou por desenvolver a sua intervenção, ao longo do ano letivo, no grupo-equipa de badminton. Adicionalmente, no decorrer do 1º período, o PE ingressou no grupo-equipa de ginástica acrobática, direcionado aos alunos do 2º e 3º ciclos. Desta forma, a intervenção ao longo do ano letivo contemplou a participação em dois grupos-equipa distintos, permitindo um contacto mais alargado com diferentes contextos e dinâmicas do DE.

No que diz respeito ao grupo-equipa de badminton, os treinos realizaram-se semanalmente às terças-feiras, entre as 17h20 e as 18h05, e às quartas-feiras, entre as 14h55 e as 16h25, tendo como local de prática o ginásio 1 da escola. Os alunos dispunham de cinco minutos no início do treino para se equiparem e terminavam cerca de quinze minutos antes do horário previsto, de forma a assegurarem a sua higiene pessoal após a prática. Verificou-se uma participação regular de 24 alunos, embora, ao longo do ano letivo, tenham sido inscritos mais elementos no grupo-equipa. Com o objetivo de reforçar o sentido de compromisso e responsabilidade junto dos alunos mais assíduos e pontuais, foi implementada uma estratégia de motivação baseada na atribuição de uma raquete de uso exclusivo. Esses alunos tornaram-se responsáveis pela utilização e conservação do seu material, quer nos treinos, quer nos encontros fora da escola.

A intervenção do NE, inicialmente, foi auxiliar a OC na organização dos treinos, material, entrega/recolha dos consentimentos para a participação no DE, para as concentrações e inscrições na plataforma “E360”.

Com o decorrer dos treinos, o NE passou a assumir total autonomia na condução do grupo-equipa, tornando-se responsável pela organização dos treinos, gestão do material e do espaço, bem como pela comunicação direta com os alunos. Esta autonomia permitiu uma intervenção mais eficaz, centrada na identificação das dificuldades individuais, na transmissão de *feedback* e na organização dos alunos em função das características do espaço disponível. Esta abordagem contribuiu significativamente para um acompanhamento mais individualizado, promovendo a evolução técnica e o envolvimento dos alunos no processo de aprendizagem.

No que diz respeito à participação em encontros e competições, o NE acompanhou o grupo-equipa nos três encontros realizados ao longo do ano letivo (Anexo 7), destinados exclusivamente aos alunos do escalão de iniciados. Estas experiências revelaram-se particularmente enriquecedoras, proporcionando um conhecimento mais aprofundado sobre o processo de organização e operacionalização das competições no âmbito do DE, bem como sobre a dinâmica de interação entre docentes de diferentes escolas e entre os próprios alunos. Importa ainda referir que o grupo-equipa contou com três alunos apurados para participar na competição distrital, realizada no dia 1 de abril, em Castelo Branco.

Passando para o grupo-equipa de ginástica acrobática, os treinos decorreram semanalmente às segundas-feiras, entre as 17h20 e as 18h05, e às quartas-feiras, entre as 16h35 e as 18h05, tendo como local de prática o ginásio 2 da escola. As alunas dispunham de cinco minutos no início da sessão para se equiparem, e os treinos terminavam cerca de cinco minutos antes do horário previsto, permitindo-lhes realizar os cuidados de higiene pessoal após a prática. Relativamente à participação, registou-se uma presença regular de 22 alunas pertencentes ao 2º e 3º ciclos do ensino básico. Importa referir que, ao longo do ano letivo, o grupo-equipa foi sendo progressivamente alargado, com a inscrição de novas alunas interessadas em integrar a modalidade.

A intervenção do PE foi, principalmente, auxiliar a professora responsável na organização dos treinos, material, entrega/recolha dos consentimentos para a participação no DE, para as concentrações e inscrições na plataforma “E360”.

Com o decorrer dos treinos, o PE passou a assumir alguma autonomia, nomeadamente ao nível da correção técnica de elementos gímnicos executados por algumas alunas. A intervenção no grupo-equipa incluiu a organização das alunas em pares e trios, com o objetivo de desenvolver coreografias destinadas à apresentação nas competições agendadas para o final do ano letivo. Para além do apoio técnico, o PE contribuiu ativamente na seleção das músicas, na articulação coerente dos elementos gímnicos dentro das coreografias e na realização de correções que visavam melhorar a execução e a fluidez das apresentações. Esta participação permitiu um acompanhamento próximo e significativo, potenciando o desenvolvimento técnico e expressivo das alunas envolvidas.

No que se refere à participação em encontros e competições, o PE acompanhou o grupo-equipa no único encontro realizado ao longo do ano letivo, destinado a todas as alunas inscritas. Adicionalmente, esteve presente no Campeonato Distrital de Ginástica do Nível Avançado (Anexo 8), que teve lugar no dia 23 de abril, onde acompanhou as alunas participantes. Nesta competição, tanto o trio como o par que representaram o agrupamento conquistaram o 1º lugar, evidenciando o trabalho desenvolvido ao longo do ano. Relativamente ao Campeonato Distrital de Ginástica do Nível Elementar, o PE não teve oportunidade de acompanhar, embora se registre que um dos pares em competição alcançou o 3º lugar. Estas experiências revelaram-se particularmente enriquecedoras, permitindo ao PE adquirir um conhecimento mais aprofundado sobre o processo

de organização e operacionalização das competições no âmbito do DE, bem como compreender melhor a dinâmica de interação entre os docentes das diferentes escolas envolvidas e os próprios alunos.

Apesar dos constrangimentos iniciais, a intervenção em ambos os grupos-equipa revelou-se enriquecedora e permitiu ao PE um conhecimento aprofundado da realidade escolar no contexto do DE. Embora, numa fase inicial, sentisse algum receio, sobretudo no que respeita à atribuição de *feedback*, à realização de correções técnicas e à gestão da relação com os alunos, ao longo do ano letivo foi-se verificando uma evolução significativa. O PE desenvolveu maior segurança na sua prática, assumindo progressivamente uma postura mais confiante e assertiva, o que lhe permitiu estabelecer uma relação pedagógica positiva com os alunos de ambos os grupos-equipa, bem como intervir de forma mais eficaz e ajustada nas necessidades individuais e coletivas.

Internamente, os professores estagiários realizaram três torneios de final de período, sendo que o primeiro foi um Torneio Gira-Volei, no 2º período um Torneio de Andebol4Kids (Anexo 9) e para finalizar, um Torneio de Futsal. Adicionalmente, foi realizado um Torneio de Floor Curling a meio do 2º Período. O NE, participou ativamente na organização do Corta-Mato Fase Escola e do MegaSprinter Fase Escola. Externamente, destacamos a participação na Fase Final Distrital do Corta-Mato Escolar e na Fase Final Distrital do MegaSprinter Escolar. A seleção dos alunos que participaram nas atividades externas teve em consideração as classificações nas atividades internas. Além destes, o NE organizou uma atividade no âmbito do “Dia Internacional da Pessoa com Deficiência” (Anexo 10), a qual consistiu na criação de um circuito com várias estações de exercícios. Esta iniciativa teve como objetivo promover a participação inclusiva de toda a comunidade escolar, envolvendo tanto alunos como docentes.

### **3.2.2. Intervenção na Escola**

Relativamente à intervenção na escola, foi proposto ao NE que participasse ativamente na organização e dinamização das atividades promovidas pelo Departamento de Expressões. Para além do trabalho desenvolvido no âmbito do DE, é importante destacar as iniciativas em que o NE colaborou e teve um papel organizativo relevante. No início do ano letivo, em articulação com a OC, o NE participou na reunião do Departamento de Expressões, onde apresentou diversas propostas de atividades a serem implementadas ao longo do ano. Para além destas iniciativas, foram também proporcionadas várias oportunidades de participação em momentos de convívio e confraternização que envolveram alunos, pais, encarregados de educação e outros membros da comunidade educativa, contribuindo para o reforço do espírito de comunidade escolar.

O PE teve a oportunidade de acompanhar, observar e orientar os treinos do grupo-equipa de Boccia, composto por alunos da Unidade com Necessidades Específicas de Aprendizagem. A proposta, apresentada pela OC, consistiu na implementação da modalidade em duas sessões semanais de 90 minutos, às quartas e quintas-feiras. A atividade revelou-se uma ferramenta valiosa de inclusão e desenvolvimento global, com uma abordagem pedagógica progressiva:

iniciou-se com exercícios básicos de manipulação e, gradualmente, foram introduzidas as regras da modalidade, respeitando o ritmo individual de aprendizagem. Ao longo do ano, observou-se uma evolução significativa nas competências motoras, cognitivas e sociais dos alunos, destacando-se o progresso de dois deles, que passaram a praticar com autonomia e entusiasmo. Esta intervenção foi amplamente beneficiada pelos conhecimentos adquiridos na UC de Educação Física Adaptada, demonstrando o impacto positivo de práticas inclusivas e adaptadas no contexto escolar.

Ao longo do ano letivo, o PE participou em diversas atividades promovidas pela escola, distribuídas pelos três períodos. No 1º período, esteve envolvido num momento de convívio organizado pelas turmas do 9º ano, com o objetivo de angariar fundos para a viagem de finalistas, bem como na atividade “Conversa com livros”, dinamizada pelas mesmas turmas. No 2º período, colaborou na continuidade da atividade “Conversa com livros”, desta vez com as turmas do 8º ano (Anexo 11), cuja preparação decorreu nas aulas de EF, sob orientação dos professores estagiários, com o apoio da OC e da docente de Português. Já no 3º período, participou na “Semana Covilhã Desportiva”, que incluiu eventos desportivos na escola e um desfile pela cidade, no “Dia Aberto” da EBSD, bem como na atividade “Conversa com livros” com as turmas do 7º ano. Ainda neste período, esteve envolvido nos “Jogos Matemáticos Humanos”, promovendo a articulação entre as disciplinas de Matemática e Educação Física, na organização de uma atividade de Orientação (Anexo 12), que permitiu aos alunos o contacto com os princípios fundamentais da modalidade, e, por fim, no “Picnic de Final de Ano”, momento de convívio da comunidade escolar que incluiu a apresentação de coreografias preparadas pelos grupos do DE ginástica acrobática.

### **3.2.3. Direção de Turma**

O Diretor de Turma (DT), enquanto coordenador do plano de atividades da turma, é responsável pela implementação de medidas que visam a melhoria das condições de aprendizagem e a promoção de um ambiente educativo positivo. Compete-lhe articular a intervenção dos docentes da turma com os pais e encarregados de educação, colaborando na prevenção e resolução de problemas comportamentais ou dificuldades de aprendizagem. De acordo com a informação recolhida pelo PE, o DT acompanha o progresso dos alunos, identifica dificuldades, promove a comunicação entre os diferentes intervenientes educativos, mantém contacto regular com os encarregados de educação, organiza atividades de âmbito pedagógico e formativo, gere a documentação administrativa da turma, media conflitos e participa na implementação de projetos de desenvolvimento pessoal e social dos alunos. O DT organiza as reuniões de conselho de turma, contribuindo para a análise do desempenho dos alunos e para a tomada de decisões pedagógicas, apresentando informações relevantes sobre o comportamento, rendimento e evolução dos mesmos ao longo do ano letivo.

Ao PE foi dada a oportunidade de acompanhar a DT do 8º A, turma pelo qual era responsável na disciplina de EF. Este acompanhamento permitiu uma participação ativa nas aulas de Direção de Turma (DTA), momentos dedicados à abordagem de temas relevantes para a

vivência escolar dos alunos. Nestes momentos foram discutidos aspetos como o comportamento da turma, questões de cidadania, cumprimento das normas e regulamentos escolares, entre outros tópicos considerados essenciais para o bom funcionamento da turma e para o desenvolvimento pessoal e social dos alunos. A presença constante do PE nestas aulas contribuiu para o reforço do vínculo com a turma, promovendo um clima de maior proximidade, confiança e empatia com os alunos. Esta relação de maior proximidade revelou-se fundamental para a criação de um ambiente de ensino-aprendizagem mais colaborativo e participativo, facilitando a mediação de conflitos e o acompanhamento das dinâmicas da turma ao longo do período letivo. Foi igualmente a partir das aulas de DTA que se desenvolveu, em parceria com a psicóloga da escola, um projeto direcionado para a promoção da saúde física e mental dos adolescentes. Este projeto incluiu várias sessões temáticas, nas quais os alunos tiveram a oportunidade de refletir, debater e adquirir conhecimentos sobre questões relevantes da adolescência, nomeadamente a autoconsciência emocional, bem-estar emocional, autoestima e hábitos de vida saudável. Para além do acompanhamento em sala, o PE participou, no início do ano letivo, na receção aos encarregados de educação e aos alunos, momento em que foi realizada uma apresentação formal, estabelecendo assim o primeiro contacto com a turma. Adicionalmente, esteve presente nas reuniões intercalares e de final de período do conselho de turma, colaborando na análise do desempenho académico, comportamental e social dos alunos.

Este acompanhamento à DTA revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, permitindo um contacto direto com a vertente mais administrativa e relacional da função docente. A participação ativa nas reuniões, o diálogo com os diversos intervenientes educativos e a articulação entre diferentes áreas de intervenção proporcionaram uma compreensão mais profunda da complexidade do trabalho do DT.

### **3.2.4. Integração com o Meio**

A apresentação inicial realizada para toda a comunidade escolar através de um jantar de convívio na escola sede do agrupamento permitiu estabelecer uma relação de proximidade e cooperação com os docentes do agrupamento. Este momento foi essencial para conhecer a equipa educativa, partilhar os objetivos do EP e promover uma dinâmica de trabalho colaborativo. Ao longo do ano letivo, a relação com os professores revelou-se positiva e solidária, refletindo-se na prontidão com que se disponibilizaram para apoiar e colaborar nas diversas atividades desenvolvidas no âmbito do EP. No contexto escolar, sempre que havia disponibilidade, o PE manifestou vontade em apoiar as atividades promovidas pela escola. Para além das ações diretamente relacionadas com o grupo de EF, procurou integrar-se noutras iniciativas de carácter interdisciplinar ou organizativo, colaborando com diferentes estruturas e projetos da escola. Esta atitude proativa permitiu não só um maior envolvimento na vida da escola, como também o desenvolvimento de competências transversais no domínio da organização e gestão de eventos escolares.

Também importante foi o facto de que o PE foi um antigo aluno da escola, algo que facilitou significativamente o processo de integração. A familiaridade com o espaço físico e o conhecimento prévio da cultura da escola contribuíram para um ambiente de maior confiança e naturalidade. Além disso, vários professores e assistentes operacionais que atualmente exercem funções já se encontravam na escola na altura do PE enquanto discente, o que reforçou a aceitação e o acolhimento no regresso à instituição, agora numa nova condição.

No que diz respeito à relação com a OC, esta revelou-se ao longo de todo o estágio pedagógico positiva e profissional. A interação desenvolveu-se de forma natural e saudável, marcada pela disponibilidade da OC para apoiar o processo de formação dos PE. Desde o início foi concedida liberdade para expressar ideias, propor estratégias pedagógicas e implementar abordagens próprias nas aulas, o que fomentou um ambiente de respeito, confiança mútua e autonomia progressiva. Apesar da boa relação mantida, importa referir que a gestão do tempo da OC revelou-se, por vezes, um fator condicionante. A sua chegada tardia a várias aulas, particularmente nas turmas do 9º ano e na turma B do 7º ano, implicou que os professores estagiários assumissem frequentemente o início das aulas de forma autónoma. Esta situação, embora exigente, constituiu também uma oportunidade relevante de aprendizagem e desenvolvimento profissional, uma vez que promoveu a capacidade de adaptação, iniciativa e liderança em contexto real de ensino.

No início do ano letivo existiu alguma curiosidade relativamente à forma como as turmas iriam reagir à presença de três professores estagiários e à dinâmica das aulas lecionadas. No entanto, ao longo do EP, verificou-se que os receios iniciais não se confirmaram. Foi possível desenvolver uma relação positiva com os alunos, marcada por uma interação próxima e significativa. Esta ligação contribuiu para um maior envolvimento nas atividades propostas, tendo-se observado um acréscimo no empenho e no interesse dos alunos pela disciplina de EF. Na turma pela qual o PE assumiu responsabilidade direta foi estabelecida uma relação particularmente sólida, baseada no respeito mútuo, na confiança e na educação. Estes elementos foram determinantes para a criação de um ambiente de aprendizagem favorável, facilitando a gestão da turma e o desenvolvimento das atividades letivas. Importa ainda referir que, mesmo nas turmas em que o PE teve apenas um papel de observador, se verificou o estabelecimento de uma relação especial e significativa com os alunos, destacando-se, neste âmbito, as turmas do 9º ano. Apesar de não haver uma intervenção direta e contínua, os alunos demonstraram abertura e interesse, recorrendo frequentemente aos professores estagiários para esclarecimento de dúvidas ou apoio em tarefas específicas. Estes momentos de interação espontânea contribuíram para reforçar o vínculo educativo e evidenciaram a importância da presença dos professores estagiários como elementos integrantes da comunidade escolar.

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

Ao longo do percurso académico e pessoal do PE, o mesmo desenvolveu um interesse contínuo e sustentado pela área da EF, o qual se traduziu não apenas na escolha do curso, mas também na constante procura por oportunidades de enriquecimento e atualização profissional. Desde cedo, compreendeu a importância de aliar a formação científica e pedagógica ao desenvolvimento pessoal, levando-o a envolver-se em contextos ligados à prática desportiva e à formação contínua.

Durante o 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário em Ensino, o PE teve a oportunidade de participar em duas ações de formação promovidas pela UBI. Em 2024, ocorreu uma ação formativa dinamizada pelo Sindicato dos Professores da Região Centro. Esta sessão teve como objetivo esclarecer o funcionamento dos concursos, contratação, carreira e entrada na profissão docente, bem como explicou as plataformas utilizadas no processo, como o SIGRHE e a DGAE. A participação nesta ação revelou-se fundamental, proporcionando uma compreensão mais clara dos procedimentos administrativos e legais inerentes ao ingresso e à progressão na profissão docente. Complementarmente, entre os dias 5 e 7 de junho de 2025, esteve presente no Congresso Internacional do CIDESD (Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano), o qual integrou um conjunto diversificado de palestras e comunicações científicas na área das Ciências do Desporto. Este evento constituiu uma oportunidade significativa para o contacto com investigações recentes, bem como para a análise de *posters* científicos representativos de múltiplas subáreas da disciplina. A participação neste tipo de encontros científicos revelou-se particularmente enriquecedora, na medida em que contribuiu para o aprofundamento dos conhecimentos teóricos e metodológicos e para a familiarização com os temas e linhas de investigação mais atuais no campo do Desporto e da EF.

Para além da formação formal, o PE manteve ao longo dos anos uma prática regular de atividade física e participação em modalidades desportivas, que contribuíram para o desenvolvimento de competências como a disciplina, o trabalho em equipa e a resiliência, todas elas fundamentais na atuação enquanto professor.

## 4. Reflexão Final

O EP foi, sem dúvida, uma das etapas mais marcantes da formação do PE enquanto futuro professor de EF. Representou muito mais do que um momento de aplicação de conhecimentos, foi uma fase de crescimento, de amadurecimento e de transformação pessoal e profissional. Ao longo deste ano letivo, desenvolveu práticas de reflexão mais consistentes, aprendeu a reconhecer as suas forças e, sobretudo, a identificar as fragilidades que exigem maior atenção e trabalho contínuo.

Foi um ano repleto de aprendizagens, de superação e de vivências intensas. No plano académico, o PE consolidou a teoria adquirida ao longo do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e testá-la em contexto real, com turmas distintas, desafios diversos e necessidades específicas. No plano pessoal, foi um ano de confronto com inseguranças e receios, mas também de reafirmação da vocação para o ensino. Mais do que ensinar técnicas ou regras das modalidades, o PE compreendeu o verdadeiro papel do professor: ser um agente de transformação, alguém que inspira, orienta e apoia os alunos não apenas no seu percurso académico, mas também no seu desenvolvimento pessoal e social.

Assumir responsabilidades em sala de aula, planear, lecionar e avaliar foram tarefas exigentes que, no início, causaram algum receio ao PE. No entanto, o apoio da OC, dos colegas estagiários e de toda a comunidade escolar facilitou a sua integração e permitiu que desenvolvesse uma postura mais segura, confiante e autónoma. O EP proporcionou experiências ricas fora da sala de aula, como a participação no DE, na organização de eventos e projetos interdisciplinares, e no acompanhamento à DTA. Todas estas dimensões contribuíram para alargar a sua visão sobre a função docente, revelando a complexidade e a importância de uma atuação comprometida e colaborativa. Aprendeu que ser professor exige resiliência, empatia e capacidade de adaptação constante às múltiplas realidades dos alunos e da escola.

O PE sente que esta etapa o preparou não apenas para ensinar, mas para educar com consciência, responsabilidade e sensibilidade. O mesmo termina este percurso com um sentimento de missão cumprida, levando consigo as memórias, os desafios, os afetos criados e as aprendizagens vividas na EBSD. Cada experiência contribuiu para reforçar a certeza de que escolheu o caminho certo, e que estará pronto para continuar esta jornada, agora com mais maturidade e determinação.

A conclusão do EP marca o fim de uma etapa decisiva na formação inicial e o início de um percurso profissional mais consciente e responsável. As experiências vividas, os desafios superados e a diversidade de contextos permitiram ao PE desenvolver competências fundamentais e construir uma visão mais abrangente do papel do docente. Para além das aprendizagens técnicas e pedagógicas, este processo contribuiu para a consolidação da sua identidade profissional, baseada nas relações humanas e nas vivências que levará consigo para o futuro na Educação.

## 5. Referências Bibliográficas

Agrupamento de Escolas a Lã e a Neve (2021). *Projeto Educativo 2021/2025*. Retirado de: <https://www.aelaneve.pt/projeto-educativo/>

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

Direção-Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais: 5º Ano | Ensino Básico | Educação Física*. Retirado de: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/2\\_ciclo/anexo2\\_ff.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/anexo2_ff.pdf)

Direção-Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais: 8º Ano | Ensino Básico | Educação Física*. Retirado de: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/3\\_ciclo/anexo3\\_ef.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/anexo3_ef.pdf)

Direção-Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais: 12º Ano | Ensino Secundário | Educação Física*. Retirado de: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/12\\_educacao\\_fisica.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf)

Direção-Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais: Currículo do Ensino Básico*. Retirado de: <http://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

Direção-Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais: Currículo do Ensino Secundário*. Retirado de: <http://www.dge.mec.pt/educacao-fisica-o>

Direção-Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais: Ensino Básico | Educação Física*. Retirado de: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

Direção-Geral da Educação (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*. Retirado de: [https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/programa\\_estrategico\\_de\\_2021\\_2025.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/programa_estrategico_de_2021_2025.pdf)

Ferreira, A. G., & Ferreira, E. M. (2011). *A auto-imagem profissional dos professores de Educação Física em Portugal*. *Motricidade*, 7(3), 5–16.

Ministério da Educação. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Direção-Geral da Educação. Retirado de: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)

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

Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). *Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual*. In H. Lopes, É. R. Gouveia, R. Alves, & A. L. Correia (Coords.), *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 17–23). Universidade da Madeira.

Universidade da Beira Interior (2023). *Regulamento de Estágio Pedagógico do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*. UBI, Covilhã.

Vickers, J. (1990). *Institutional design for teaching Physical Activities. A Knowledge Approach*. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois.

# Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

## Força em Jovens de 3º Ciclo: Efeitos de Diferentes Volumes de Treino e Destreino

### 1. Introdução

A condição física é caracterizada por uma série de atributos físicos presentes ou adquiridos. Ter uma boa condição física é definida pela capacidade de realizar atividades diárias com vigor e estado de alerta, sem fadiga indevida e com muita energia para desfrutar de atividades de lazer e para atender a emergências imprevistas (Martins, 2021). O mesmo autor, citando Garber et al., (2011), refere que a condição física relacionada às habilidades motoras inclui a agilidade, equilíbrio, coordenação, velocidade, potência e tempo de reação, fundamentais para o desempenho desportivo. Já a condição física relacionada à saúde abrange a força muscular, resistência cardiorrespiratória, composição corporal e flexibilidade, que são essenciais para a saúde geral e reduzem o risco de doenças associadas à inatividade física.

Segundo Marques (2004), citado por Santos (2011), a força muscular assume-se como uma das componentes da aptidão física mais importantes durante a adolescência, já que estamos perante o período ideal para o seu desenvolvimento. O mesmo autor refere que o desenvolvimento da força muscular desempenha um papel essencial na execução de tarefas diárias e assume uma relevância significativa para a progressão do desempenho desportivo. A aquisição de um nível adequado de força muscular não potencializa apenas, mas também pode condicionar o desenvolvimento de outras capacidades motoras. De acordo com American College of Sports Medicine (2018), citado por Martins (2021), esta capacidade está associada à melhoria ou manutenção de características importantes relacionadas à saúde, como a densidade óssea relacionada à osteoporose, a massa muscular relacionada à sarcopenia, diabetes, à integridade músculo-tendinosa relacionada à prevenção de lesões e à condição física em geral.

Moreno-Torres et. al (2025), refere que a evidência científica recente tem vindo a demonstrar que os programas de treino de força implementados em contexto escolar vão além da melhoria da aptidão física, podendo também influenciar positivamente o desempenho académico e a saúde mental dos alunos. A prática regular de exercício tem sido associada a uma maior capacidade de concentração, à redução dos níveis de ansiedade e depressão, bem como ao aumento da autoestima e da perceção de competência pessoal, benefícios que se refletem num ambiente escolar mais positivo e em melhores resultados académicos. Carvalho et al. (2015), refere que os programas de treino de força para os alunos são eficazes e seguros, quando adequadamente prescritos e supervisionados, e acrescenta os seguintes benefícios: aumento da densidade óssea; melhor velocidade na execução de habilidade motora e desportivas; diminuição de riscos de lesões; aumento da auto-estima e a autoconfiança; e melhora a saúde e bem-estar.

Para Rodrigues et. al. (2017), torna-se necessária a formulação de estratégias que, dentro das condições existentes, solicitem e rentabilizem ao máximo a força, com o intuito de não desperdiçar as vantagens que este período apresenta para o desenvolvimento equilibrado e harmonioso dos alunos.

Ruivo (2019), afirma que o volume total (séries x repetições x carga) de um treino é o conceito fundamental na periodização do treino de força. Mantendo o mesmo volume de forma continuada, o corpo vai chegar a um ponto de estagnação, sendo por isso crucial a correta periodização do treino de força. O volume de treino é um dos principais componentes do treino de força, representando a quantidade de trabalho realizado numa sessão. No que diz respeito aos diferentes volumes de treino, RHEA et al. (2003), Krieger (2010) e Garber et al. (2011), citados por Ughini (2014), sugerem uma superioridade de resultados obtidos com um alto volume, em consequência da maior adaptação neuromuscular ocasionada quando comparado a um baixo volume.

Por outro lado, existe o destreino, com consequências associadas ao praticante. Segundo Fleck & Kraemer (2017), o destreino pode ocorrer em muitas situações, incluindo uma completa interrupção do treino, a redução do volume do treino e a ocorrência de longos períodos sem o treino. Para manter ganhos de força ou desacelerar perdas durante um período de destreino, as pessoas devem manter a intensidade, mas reduzir o volume e a frequência. Ferrão (2010), refere que o conhecimento integrado das características do destreino facilitará aos treinadores e professores, a elaboração de programas de treino que melhorem o desempenho ao longo de períodos de interrupção e redução de treino. O mesmo diz ainda que, da mesma forma que o treino melhora o desempenho, a inatividade provoca um decréscimo no desempenho atlético dos sujeitos devido a uma capacidade fisiológica diminuída. Nesse mesmo sentido, num estudo de Rodrigues (2000), realizado numa escola básica e secundária, durante 8 semanas (2x/semana) onde foram aplicados treinos de força, foram reportados ganhos significativos de força em estudantes do sexo feminino e sexo masculino. Complementarmente, o trabalho contínuo mostrou-se mais efetivo no desenvolvimento de força, contudo com cargas descontínuas esse aumento foi mais evidente em rapazes e após o destreino os rapazes perderam menos força que as raparigas.

Apesar das evidências sobre os benefícios do treino de força em crianças e jovens, a literatura atual ainda apresenta lacunas no que diz respeito à análise detalhada de componentes específicas do treino, nomeadamente o volume de treino (séries, repetições e carga). Existem poucos estudos que investiguem sistematicamente o impacto de diferentes volumes de treino de força nesta população, o que limita o desenvolvimento de diretrizes mais precisas e adaptadas à fase de crescimento e maturação. Uma investigação recente aponta para a necessidade de aprofundar o conhecimento sobre como diferentes volumes afetam o desempenho, a segurança e a adaptação neuromuscular em crianças e adolescentes (Lesinski et al., 2016). Assim, torna-se evidente a importância de novos estudos que explorem a periodização e a variabilidade do volume

de treino de força, de forma a otimizar os benefícios e minimizar os riscos, contribuindo para intervenções mais eficazes em contexto escolar e desportivo.

Posto isto, o presente estudo surge na linha de investigação da análise da condição física em contexto escolar, onde se pretende verificar os efeitos de diferentes volumes de treino na força de jovens estudantes, durante 8 semanas, assim como analisar o efeito do destreino durante 4 semanas após implementação desse mesmo programa de treino.

## 2. Metodologia

A investigação enquadrou-se num estudo quase-experimental, dado que não se garantiu a aleatoriedade da seleção dos grupos de controlo e experimental, tendo sido os grupos selecionados com base na intervenção do professor estagiário no estágio pedagógico. Foram aplicados testes pertencentes à bateria do FITEscola® (FITEscola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021), entre os quais a avaliação da composição corporal e da aptidão neuromuscular. Os testes foram realizados no início e no fim do período de implementação dos programas de treino (8 semanas), assim como no final do período de destreino (4 semanas). Foram realizadas duas sessões por semana para cada programa de treino, o que fez um total de 16 treinos, onde cada programa de treino consistiu em aproximadamente 15 minutos por aula de exercícios direcionados para o trabalho de força. Os programas de treino de força, assim como a seleção dos exercícios, basearam-se nos estudos de Costa et al. (2016) e Alves et al. (2016).

### 2.1. Participantes

A amostra foi constituída por 45 jovens de duas turmas do 8º ano e uma turma do 9º ano de escolaridade de uma escola básica situada nos arredores da cidade da Covilhã, em Portugal. Os participantes foram agrupados em dois grupos experimentais (8 semanas de treino, duas vezes por semana) e um grupo de controlo. Um dos grupos experimentais realizou treino de força com um volume base (GE1: n=14, 9 raparigas, 5 rapazes); outro grupo realizou treino de força com 25% de maior volume (GE2: n=15, 8 raparigas, 7 rapazes); e o grupo de controlo sem programa de treino (GC: n=16, 6 raparigas, 10 rapazes). Todos os participantes integraram aulas de educação física duas vezes por semana, sendo uma de 45 minutos e outra de 90 minutos. As aulas de educação física foram, tipicamente, com uma intensidade baixa a moderada, onde são praticados vários desportos (como jogos desportivos coletivos, ginástica, dança, atletismo, entre outros). Para participação no programa foram estipulados critérios de inclusão para os participantes: i) frequentarem o 3º ciclo do ensino básico; ii) não possuírem doenças crónicas que dificultassem a execução dos exercícios; iii) e sem lesões impeditivas para a realização do programa. Os participantes foram devidamente informados acerca dos objetivos do presente estudo, tendo os respetivos encarregados de educação assinado um termo de consentimento informado (Anexo 13), garantindo a participação voluntária dos seus educandos.

### 2.2. Procedimentos

Os programas de treino foram implementados no final das aulas de educação física. No GE1, antes do treino, os participantes realizavam um aquecimento entre 5 e 10 minutos com exercícios de intensidade baixa a moderada (ex., corrida, *sprints*, alongamentos e mobilidade articular). Após o aquecimento, o GE1 era submetido ao programa de treino de força com volume base, composto por *sprints*, lançamentos de bolas medicinais, saltos horizontais e saltos de contramovimento. No final do treino, os participantes do GE1 realizavam 5 minutos de exercícios de alongamentos estáticos como agachamento unilateral, rotação do tornozelo sobre o joelho e extensão dos posteriores. Os participantes realizaram consecutivamente uma série de cada

exercício, com descanso de 30 segundos entre séries. A tabela 3 detalha o programa de treino de força correspondente ao GE1.

*Tabela 3 - Programa de treino de força com volume base.*

Exercícios	Ses 1	Ses 2	Ses 3	Ses 4	Ses 5	Ses 6	Ses 7	Ses 8
Lançamento Bola Medicinal 1kg	1x8 rep.	1x8 rep.	2x8 rep.	2x8 rep.	2x8 rep.	2x8 rep.	3x8 rep.	3x8 rep.
Lançamento Bola Medicinal 3kg	-	-	-	-	1x8 rep.	2x8 rep.	2x8 rep.	2x8 rep.
Salto Horizontal	2x4 rep.	2x4 rep.	2x4 rep.	3x4 rep.	3x4 rep.	3x4 rep.	3x4 rep.	3x4 rep.
Salto com Contramovimento	2x5 rep.	2x5 rep.	2x5 rep.	2x5 rep.	2x5 rep.	2x6 rep.	2x6 rep.	2x5 rep.
Sprint 20m	2x3 rep.	2x3 rep.	2x3 rep.	2x4 rep.	2x4 rep.	2x4 rep.	2x4 rep.	3x3 rep.
Exercícios	Ses 9	Ses 10	Ses 11	Ses 12	Ses 13	Ses 14	Ses 15	Ses 16
Lançamento Bola Medicinal 1kg	3x8 rep.	3x8 rep.	3x8 rep.	3x8 rep.	3x8 rep.	2x8 rep.	2x8 rep.	1x8 rep.
Lançamento Bola Medicinal 3kg	2x8 rep.	2x8 rep.	2x8 rep.	2x8 rep.	3x6 rep.	3x6 rep.	3x6 rep.	2x6 rep.
Salto Horizontal	3x4 rep.	3x4 rep.	3x4 rep.	3x4 rep.	3x4 rep.	2x4 rep.	2x4 rep.	2x4 rep.
Salto com Contramovimento	2x6 rep.	2x6 rep.	3x5 rep.	3x5 rep.	3x5 rep.	3x5 rep.	2x5 rep.	2x5 rep.
Sprint 20m	3x3 rep.	3x4 rep.	3x4 rep.	3x4 rep.	3x5 rep.	3x5 rep.	2x4 rep.	2x3 rep.

*Legenda: ses – sessão; rep – repetições.*

No GE2, antes do treino, os participantes realizavam um aquecimento entre 5 e 10 minutos com exercícios de intensidade baixa a moderada (ex., corrida, *sprints*, alongamentos e mobilidade articular). Após o aquecimento, o GE2 era submetido ao programa de treino de força com 25% de maior volume (Anexo 14), composto por *sprints*, lançamentos de bolas medicinais, saltos horizontais e saltos de contramovimento. No final do treino, os participantes do GE1 realizavam 5 minutos de exercícios de alongamentos estáticos como agachamento unilateral, rotação do tornozelo sobre o joelho e extensão dos posteriores. Os participantes realizaram consecutivamente uma série de cada exercício, com descanso de 30 segundos entre séries. A tabela 4 detalha o programa de treino de flexibilidade.

Ambos os grupos experimentais realizaram os protocolos às terças-feiras e quintas-feiras. Antes do início da implementação dos protocolos, os participantes completaram uma sessão de familiarização dos exercícios e rotinas que iriam ser sujeitos. Durante este período, os participantes foram informados sobre a técnica apropriada em cada exercício e as questões foram respondidas para que não existissem dúvidas. Os participantes foram avaliados para a composição corporal, aptidão neuromuscular e força explosiva dos membros superiores e inferiores, antes e após o programa de treino de 8 semanas. Além disso, os sujeitos foram avaliados após um período de destreino de 4 semanas seguintes ao término dos protocolos. Os procedimentos de avaliação foram conduzidos no mesmo contexto (i.e., pavilhão) e na mesma semana para todos os grupos.

Seguidamente, serão apresentados os testes incluídos para a presente investigação.

**Composição Corporal:** Todas as medidas antropométricas foram realizadas de acordo com os valores de referência fornecidos pela bateria de testes FITEscola® (FITEscola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021). Os alunos foram avaliados sem calçado, de forma a garantir maior precisão. O peso corporal foi determinado com uma balança digital, com uma precisão de 0,1 kg. A estatura foi medida através de uma fita métrica de 2 metros, devidamente afixada numa parede, com uma escala graduada de 0,1 cm. O IMC foi calculado como massa corporal (kg) / altura<sup>2</sup> (m).

**Teste Velocidade 20 m:** Este teste teve como objetivo avaliar a capacidade de aceleração e velocidade dos alunos ao longo de um percurso de 20 metros. Para o início da prova, o aluno posicionou-se de pé, atrás da linha de partida, com os pés em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado para a frente. A cronometragem foi feita manualmente, sendo iniciada após um sinal sonoro e/ou visual. O cronómetro foi ativado no momento do sinal de partida e parado assim que o peito do aluno ultrapassou a linha de chegada. Foi importante que os alunos mantivessem a velocidade até ao final do percurso, sem abrandar na aproximação à meta. Cada aluno realizou duas tentativas, sendo considerado o melhor tempo obtido, registado ao centésimo de segundo (por exemplo, 8.65 s) (FITEscola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

**Lançamento da Bola Medicinal de 1 kg:** O teste de lançamento de bola medicinal (BTd) foi utilizado para avaliar a velocidade máxima de lançamento, recorrendo a bolas com peso de 1 kg. Cada participante realizou três tentativas, sendo considerada para análise a melhor distância obtida (Costa et al., 2016; Alves et al., 2016). Para a execução correta do teste, os alunos posicionaram-se com os pés paralelos e ligeiramente afastados, segurando a bola com ambas as mãos acima da cabeça. Era permitida uma ligeira extensão do tronco e dos ombros, desde que ambos os pés permanecessem em contacto com o solo antes, durante e após o lançamento. Não eram permitidos passos ou rotações do tronco durante a execução. Caso alguma destas regras não fosse cumprida, o lançamento era considerado inválido e devia ser repetido.

**Salto Vertical Contramovimento de pés afastados:** O teste de salto vertical foi realizado com recurso ao sistema OptoJump (Microgate, Itália). A partir da posição de pé, com os pés afastados à largura dos ombros e as mãos colocadas na cintura pélvica, os participantes executaram um contramovimento com os membros inferiores antes de saltarem. Este movimento tirou partido do ciclo alongamento-encurtamento, no qual os músculos foram previamente estirados antes de contraírem na direção desejada. Os alunos foram instruídos a saltar verticalmente o mais alto possível. Cada participante realizou três tentativas, com um período de recuperação de um minuto entre saltos, sendo considerada para análise a melhor marca obtida (Costa et al., 2016; Alves et al., 2016).

**Salto Vertical com pés juntos:** O teste de salto vertical foi realizado com recurso ao sistema OptoJump (Microgate, Itália). A partir da posição de pé, com os pés juntos e as mãos posicionadas livremente, os participantes executaram um contramovimento com os membros

inferiores antes de saltarem. Os alunos foram instruídos a saltar verticalmente o mais alto possível. Cada participante realizou três tentativas, com um período de recuperação de um minuto entre saltos, sendo considerada para análise a melhor marca obtida (Costa et al., 2016; Alves et al., 2016).

### **2.3. Análise e Tratamento de Dados**

Para análise de dados recorreu-se ao *software SPSS Statistics®*, versão 29.0, para Windows. A normalidade da distribuição dos dados foi verificada através do teste Kolmogorov-Smirnov. Para avaliar as alterações entre o pré-teste e o pós-teste e para o pós-teste e após destreino foi aplicado o teste t emparelhado para cada grupo e em todas as variáveis antropométricas e aptidão física, nomeadamente, peso, altura, IMC, sprint de 20m, salto vertical de contramovimento, salto vertical de pés juntos e lançamento da bola medicinal de 1kg. A significância estatística foi definida em  $p \leq 0.05$  para todas as análises da variância.

### 3. Resultados

As características antropométricas e os resultados dos testes de aptidão física dos participantes nos dois momentos de avaliação (pré-t e pós-t) estão detalhados na Tabela 4. Verificou-se um aumento estatisticamente significativo da massa corporal nos grupos experimentais GE1 e GE2, enquanto no grupo de controlo (GC) não se observaram alterações relevantes. A altura manteve-se praticamente inalterada em todos os grupos, embora com pequenas variações estatisticamente significativas nos grupos experimentais. O índice de massa corporal (IMC) apresentou um aumento ligeiro nos dois grupos experimentais, refletindo o crescimento da massa corporal. Nos testes de desempenho físico, os grupos experimentais evidenciaram melhorias significativas em todos os testes, com ganhos entre os momentos pré e pós-treino. Por outro lado, GC não apresentou alterações significativas em nenhuma das variáveis analisadas. Nas células da tabela em que os valores aparecem como “-”, isso ocorre porque não houve variação entre os momentos avaliados, sendo os dados idênticos no pré e no pós-treino, o que inviabilizou o cálculo estatístico.

Tabela 4 - Média  $\pm$  desvio padrão das variáveis antropométricas e aptidão física em dois momentos de avaliação (pré-t e pós-t) para cada grupo.

Variáveis	GE1				GE2				GC			
	pré-t	pós-t	P	IC%95	pré-t	pós-t	P	IC%95	pré-t	pós-t	P	IC%95
Massa Corporal (kg)	55.06 $\pm$ 10.44	56.83 $\pm$ 10.64	<.001**	[-2.37; -1.16]	50.79 $\pm$ 13.70	52.14 $\pm$ 13.79	.025*	[-0.20; 0.02]	57.72 $\pm$ 14.80	57.64 $\pm$ 15.04	.706	[-0.34; 0.49]
Altura (m)	1.62 $\pm$ 0.08	1.62 $\pm$ 0.08	.047*	[-0.01; 0.00]	1.61 $\pm$ 0.06	1.61 $\pm$ 0.05	.048*	[0.00; 0.05]	1.66 $\pm$ 0.08	1.66 $\pm$ 0.08	-	-
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	21.15 $\pm$ 4.53	21.73 $\pm$ 4.72	<.001**	[-0.85; -0.30]	19.51 $\pm$ 4.31	19.94 $\pm$ 4.38	.066	[0.03; 0.07]	20.80 $\pm$ 3.79	20.77 $\pm$ 3.91	.700	[-0.14; 0.20]
Sprint 20 metros (seg)	4.44 $\pm$ 0.55	4.05 $\pm$ 0.53	<.001**	[0.23; 0.56]	4.31 $\pm$ 0.41	3.77 $\pm$ 0.35	<.001**	[0.64; 0.00]	4.00 $\pm$ 0.34	4.11 $\pm$ 0.53	.444	[-0.41; 0.19]
CMJ (cm)	25.01 $\pm$ 7.30	26.80 $\pm$ 6.79	<.001**	[-2.57; -1.02]	24.84 $\pm$ 6.01	26.69 $\pm$ 5.58	<.001**	[-1.27; 0.00]	32.36 $\pm$ 5.94	30.66 $\pm$ 6.14	.011*	[0.45; 2.94]
Salto Vertical c/ Pés Juntos (cm)	27.52 $\pm$ 7.48	29.27 $\pm$ 7.22	.003*	[-2.78; -0.72]	27.47 $\pm$ 6.69	29.59 $\pm$ 5.39	<.001**	[-1.14; 0.00]	32.24 $\pm$ 6.82	31.38 $\pm$ 6.79	<.001*	[0.82; 0.91]
Lançamento de Bola Medicinal 1kg (m)	4.10 $\pm$ 0.54	4.58 $\pm$ 0.77	<.001**	[-0.70; -0.26]	4.13 $\pm$ 0.63	4.53 $\pm$ 0.70	<.001**	[-0.26; 0.00]	5.38 $\pm$ 1.55	5.18 $\pm$ 1.55	-	-

Legenda:  $\bar{x}$  - média; DP - desvio padrão; GE1 - grupo experimental 1; GE2 - grupo experimental 2; GC - grupo de controlo; pré-t - pré-treino; pós-t - pós-treino; IMC - índice de massa corporal; \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.001$ .

A Tabela 5 apresenta os valores médios e desvios padrão das variáveis antropométricas e da aptidão física nos momentos pós-treino (pós-t) e pós-destreino (pós-d) para cada grupo. Verificou-se um aumento estatisticamente significativo da massa corporal e do IMC em todos os grupos (GE1, GE2 e GC) após o período de destreino, sugerindo possíveis alterações na composição corporal ou na rotina alimentar dos participantes. A altura manteve-se estável, sem variações significativas. Em relação aos testes de aptidão física, os grupos experimentais (GE1 e GE2) apresentaram uma redução significativa no desempenho em várias variáveis, incluindo o *sprint* de 20 metros, o salto com contramovimento e o salto vertical com pés juntos, refletindo os efeitos do destreino. No entanto, apesar das perdas, os valores ainda se mantêm, em muitos casos, superiores aos registados no momento pré-treino. No lançamento da bola medicinal, também se observaram ligeiras reduções nos grupos experimentais. O GC apresentou igualmente algumas perdas no desempenho físico, ainda que de forma mais limitada. Os valores representados por “–” na tabela indicam que os resultados foram idênticos nos dois momentos avaliados, não havendo variação a ser considerada para análise estatística.

Tabela 5 - Média  $\pm$  desvio padrão das variáveis antropométricas e aptidão física em dois momentos de avaliação (pós-t e pós-d) para cada grupo.

Variáveis	GE1		P	IC%95	GE2		P	IC%95	GC		P	IC%95
	pós-t	pós-d			pós-t	pós-d			pós-t	pós-d		
	$\bar{x} \pm DP$	$\bar{x} \pm DP$			$\bar{x} \pm DP$	$\bar{x} \pm DP$			$\bar{x} \pm DP$	$\bar{x} \pm DP$		
Massa Corporal (kg)	56.83 $\pm$ 10.64	58.02 $\pm$ 10.02	.019*	[-2.16; -0.23]	52.14 $\pm$ 13.79	53.90 $\pm$ 14.74	.006*	[-2.92; -0.60]	57.64 $\pm$ 15.04	59.35 $\pm$ 14.59	.012*	[-2.98; -0.43]
Altura (m)	1.62 $\pm$ 0.08	1.63 $\pm$ 0.08	.218	[-0.01; 0.00]	1.61 $\pm$ 0.05	1.61 $\pm$ 0.05	.719	[0.00; 0.00]	1.66 $\pm$ 0.08	1.66 $\pm$ 0.07	.075	[-0.02; 0.00]
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	21.73 $\pm$ 4.72	22.09 $\pm$ 4.42	.033*	[-0.70; -0.03]	19.94 $\pm$ 4.38	20.59 $\pm$ 4.72	.007*	[-1.10; -0.21]	20.77 $\pm$ 3.91	21.21 $\pm$ 3.69	.040*	[-0.85; -0.02]
Sprint 20 metros (seg)	4.05 $\pm$ 0.53	4.10 $\pm$ 0.40	.732	[-0.37; 0.27]	3.77 $\pm$ 0.35	3.93 $\pm$ 0.33	<.001**	[-0.20; -0.10]	4.11 $\pm$ 0.53	3.95 $\pm$ 0.35	.194	[-0.09; 0.43]
CMJ (cm)	26.80 $\pm$ 6.79	25.82 $\pm$ 7.16	.202	[-0.59; 2.55]	26.69 $\pm$ 5.58	26.02 $\pm$ 5.71	.230	[-0.47; 1.81]	30.66 $\pm$ 6.14	29.74 $\pm$ 5.38	.082	[-0.13; 1.98]
Salto Vertical c/ Pés Juntos (cm)	29.27 $\pm$ 7.22	28.64 $\pm$ 8.11	.511	[-1.40; 2.67]	29.59 $\pm$ 5.39	28.87 $\pm$ 6.82	.414	[-1.11; 2.55]	31.38 $\pm$ 6.79	31.83 $\pm$ 6.81	<.001*	[-0.49; -0.41]
Lançamento de Bola Medicinal 1kg (m)	4.58 $\pm$ 0.77	4.13 $\pm$ 0.76	<.001**	[0.27; 0.64]	4.53 $\pm$ 0.70	4.30 $\pm$ 0.63	.014*	[0.06; 0.41]	5.18 $\pm$ 1.55	5.18 $\pm$ 1.55	-	-

Legenda:  $\bar{x}$  - média; DP - desvio padrão; GE1 - grupo experimental 1; GE2 - grupo experimental 2; GC - grupo de controlo; pós-t - pós-treino; pós-d - pós-destreino; CMJ - countermovement jump; \* $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.001$ .

## 4. Discussão

O objetivo deste estudo foi analisar os efeitos de dois programas de treino de força, com volumes diferentes, e de um período de destreino, na composição corporal e desempenho motor de jovens do 3º ciclo. Os resultados indicaram que 8 semanas de treino de força podem provocar melhorias significativas em variáveis de força e potência muscular, como o *sprint* de 20 metros, saltos e lançamento de bola medicinal. No entanto, após 4 semanas de destreino, observou-se uma regressão parcial em algumas dessas capacidades, sobretudo nas que dependem de força explosiva. Tais resultados comprovam a ideia de que programas de treino de força promovem o desenvolvimento de várias capacidades físicas fundamentais nos jovens, como a velocidade, força explosiva e coordenação.

No presente estudo, foram formuladas duas hipóteses: i) que um maior volume de treino resultaria em melhores melhorias na condição física após 8 semanas, e ii) que um período de 4 semanas de destreino não teria impacto significativo sobre os ganhos obtidos durante o treino de 8 semanas. Relativamente à primeira hipótese, os resultados corroboram parcialmente esta previsão. O grupo com maior volume de treino (GE2) apresentou, de forma geral, melhores resultados nas variáveis de desempenho motor, nomeadamente no *sprint* de 20 metros e no lançamento da bola medicinal, em comparação com o grupo GE1, sugerindo que o volume superior proporcionou estímulo adicional à adaptação neuromuscular. Estes resultados vão ao encontro dos resultados de Rhea et al. (2003) e Krieger (2010), citados por Ughini (2014), que apontam que volumes maiores de treino de força produzem ganhos superiores. No entanto, as diferenças entre os grupos não foram sempre estatisticamente significativas, o que poderá estar relacionado com a curta duração do programa e o tempo de prática reduzido por sessão (cerca de 15 minutos), como referido por Ruivo (2019). Quanto à segunda hipótese, esta não se confirmou plenamente, observando-se uma regressão parcial nos resultados de ambos os grupos experimentais após o período de 4 semanas de destreino, especialmente nos testes de salto (CMJ e salto com pés juntos). Este declínio está em concordância com os estudos de Fleck & Kraemer (2017) e Rodrigues (2000), que demonstram que a interrupção do treino provoca perdas de desempenho, particularmente em capacidades com forte componente neuromuscular. Assim, embora alguns ganhos (como os do *sprint* e lançamento de bola) tenham sido parcialmente mantidos, os dados indicam que o destreino tem um impacto mensurável, sobretudo quando não existem estratégias de manutenção do estímulo durante esse período.

Na análise da composição corporal, verificou-se um aumento significativo da massa corporal nos grupos experimentais (GE1 e GE2) entre os momentos de avaliação (pré-treino e pós-treino; pós-treino e pós-destreino), o que poderá estar associado ao desenvolvimento natural dos participantes durante o período de estudo, bem como a possíveis ganhos em massa muscular, ainda que não tenham sido avaliados diretamente. Contrariamente, Lesinski et al. (2016) relataram reduções de massa gorda e aumentos de massa magra em jovens atletas após programas de treino de força. A discrepância pode ser explicada pela menor duração do presente estudo (8

semanas), menor volume por sessão (cerca de 15 minutos), e pela ausência de avaliação segmentar da composição corporal. A ausência de diferenças significativas na altura era expectável, dado que este parâmetro não se altera substancialmente em períodos curtos de intervenção. Quanto ao IMC, observou-se um ligeiro aumento em todos os grupos. Estes resultados contrastam com estudos como o de Martins (2021), que reportaram redução do IMC com programas combinados. No presente caso, os aumentos poderão ser atribuídos ao crescimento em estatura acompanhado por aumentos proporcionais na massa corporal.

Relativamente ao desempenho motor, o teste de *sprint* de 20 metros revelou que os grupos experimentais evidenciaram melhorias significativas entre pré-teste e pós-teste, com manutenção parcial após o treino, especialmente no GE2. Estes resultados estão de acordo com os estudos de Costa et al. (2016) e Rodrigues et al. (2017), que destacam o impacto positivo do treino de força na velocidade de jovens. A manutenção dos ganhos após o treino corrobora as observações de Fleck & Kraemer (2017), que apontam a resistência da componente neural da velocidade à perda de desempenho após interrupções no treino.

Nos testes de salto vertical (CMJ e com pés juntos), os grupos experimentais melhoraram ligeiramente do pré- para o pós-treino, com ligeira regressão após o treino. Estes dados vão ao encontro de Ferrão (2010) e Alves et al. (2016), que mostraram ganhos relevantes em força explosiva com programas semelhantes. A diminuição parcial após o treino é esperada, pois, como defendido por Fleck & Kraemer (2017), a força explosiva e a coordenação motora sofrem perdas relativamente rápidas em ausência de estímulo.

No lançamento da bola medicinal, ambos os grupos experimentais registaram progressos entre pré- e pós-treino e mantiveram parte dos ganhos em pós-treino, sobretudo o GE2. Estes dados sugerem um desenvolvimento da força dos membros superiores, conforme relatado também por Moreno-Torres et al. (2025), em programas realizados em contexto escolar. A manutenção parcial pode indicar maior estabilidade da força em membros superiores, ou maior familiaridade dos participantes com o teste, reduzindo o impacto do treino.

O grupo de controlo não apresentou alterações relevantes em nenhuma variável, o que reforça a eficácia da intervenção aplicada. Tal como apontado por Gomes & Minayo (2016), a prática regular de educação física, em intensidade moderada e sem componente de treino estruturado, tende a não produzir ganhos significativos de força ou velocidade. Apesar dos resultados promissores, devem ser consideradas algumas limitações do estudo: i) o tempo reduzido por sessão (cerca de 15 minutos), ii) a amostra restrita a uma única escola, e iii) os efeitos da maturação biológica nos participantes. A ausência de avaliações diretas de massa muscular ou gordura corporal também limita a interpretação de mudanças na composição corporal. Este estudo contribui para o entendimento dos efeitos de diferentes volumes de treino de força em contexto escolar. Em linha com Lesinski et al. (2016), salienta-se a necessidade de mais investigações que explorem a dose-resposta de treino em adolescentes, bem como definição de estratégias para manter os ganhos durante períodos de interrupção como as férias escolares.

## 5. Conclusão

Os resultados deste estudo fornecem evidências de que programas de treino de força com diferentes volumes podem produzir efeitos positivos em várias componentes da aptidão física de jovens do 3º ciclo. Após 8 semanas de intervenção, observaram-se ganhos significativos na velocidade, força explosiva dos membros superiores e inferiores, com destaque para o *sprint* de 20 metros e o lançamento da bola medicinal. No entanto, a composição corporal manteve-se relativamente estável, com ligeiros aumentos no IMC e massa corporal, o que poderá estar relacionado com o crescimento natural dos participantes e com a curta duração do programa. Verificou-se também que, após 4 semanas de destreino, algumas das melhorias alcançadas, sobretudo nos testes de salto vertical, sofreram regressão parcial, enquanto outras, como os ganhos no lançamento da bola medicinal e no *sprint*, foram parcialmente mantidas. Este padrão reforça a ideia de que certas capacidades físicas, especialmente as de natureza neuromuscular, são mais vulneráveis à interrupção do treino.

Os programas de treino aplicados mostraram-se adequados ao contexto escolar, permitindo, com sessões curtas, promover melhorias relevantes na aptidão física. Apesar de não terem sido desenhados com foco na composição corporal, os resultados sugerem algum impacto indireto, possivelmente associado à maturação biológica e ao estímulo muscular proporcionado. Embora os efeitos do destreino não tenham sido uniformes, os dados reforçam que a interrupção do estímulo de treino pode comprometer os ganhos obtidos. Neste sentido, destaca-se o papel essencial da escola e dos docentes de educação física na implementação de estratégias que promovam a prática regular e sustentada de atividade física adaptada à faixa etária e nível de desenvolvimento dos alunos. Por fim, os resultados deste estudo reforçam o valor da integração de programas de treino de força em ambiente escolar como uma ferramenta eficaz e segura para o desenvolvimento motor e físico dos jovens. Recomenda-se que futuras investigações aprofundem a relação entre volume, intensidade e duração do treino, bem como os efeitos da maturação biológica, de forma a otimizar as intervenções e a mitigar os impactos negativos do destreino. Estes resultados apresentam implicações relevantes para professores, treinadores e responsáveis pela educação física escolar no planeamento de práticas que favoreçam o bem-estar e a saúde dos adolescentes a longo prazo.

## 6. Referências

Alves, A., Marta, C., Neiva, H., Izquierdo, M., & Marques, M. (2016). *Concurrent training in prepubescent children: The effects of eight weeks of strength and aerobic training on explosive strength and VO<sub>2</sub>max*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(7), 2019-2032.

Carvalho, A., Carvalho, C., Dias, I., Duarte, A., Santos, R., Vieira, L., Gonçalves, F., Silva, A., Mourão, I., & Coelho, E. (2015). *Efeito da aplicação de um programa de treino de força nas aulas de educação física*. *Egitania Scientia*, 79–85.

Costa, A. M., Gil, M. H., Sousa, A. C., Ensinas, V., Espada, M. C., & Pereira, A. (2016). *Effects of concurrent strength and endurance training sequence order on physical fitness performance in adolescent students*. *Journal of Physical Education and Sport*, 190.

Ferrão, M. F. A. (2010). *Efeitos do treino pliométrico na capacidade de salto vertical e horizontal após período de destreino: Um estudo realizado com jovens púberes em contexto escolar* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto]

FITescola: *O Programa dos Alunos Ativos (2021)*.

Fleck, S., & Kraemer, W. (2017). *Fundamentos do treinamento de força muscular* (4th ed.).

Gomes, R., & Minayo, M. C. S. (2016). *Atividade física como parte importante da saúde em todas as idades*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(4), 1081-1090.

Martins, R. (2021). *Efeitos do treino combinado de baixo volume em jovens adultos ativos: Impacto na condição física e composição corporal durante 6 semanas de treino em jovens adultos ativos*. [Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Beja]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Beja.

Moreno-Torres, J. M., García-Roca, J. A., Abellan-Aynes, O., & Diaz-Aroca, A. (2025). *Effects of Supervised Strength Training on Physical Fitness in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 10(2), 162.

Lesinski, M., Prieske, O., & Granacher, U. (2016). *Effects and dose–response relationships of resistance training on physical performance in youth athletes: A systematic review and meta-analysis*. *British Journal of Sports Medicine*, 50(13), 781–795.

Rodrigues, M. (2000). *O Treino da Força nas Condições da Aula de Educação Física: Estudo em Alunos em ambos dos sexos do 8º ano de escolaridade*. Dissertação de Tese de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física do Porto.

Rodrigues, M., Carvalho, M. L., & Correia, A. L. (2017). *Treino de força: Uma proposta em contexto escolar* [Relatório técnico]. Universidade da Madeira.

Ruivo, R. (2019). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício*. Carcavelos: Editora Self.

Santos, V. (2011). *Efeitos de um programa de treino combinado de força e resistência aeróbia em jovens e adolescentes do 3º ciclo do ensino básico* [Master's thesis, Universidade da Beira Interior].

Ughini, C. C. (2014). *Efeitos de diferentes volumes de treino de força nas adaptações neuromusculares de homens jovens destreinados* [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. Repositório Institucional UFRGS.

Zatsiorsky, V.M. (1995). *Science and practice of strength training*.

# Anexos

## Anexo 1: Inventário do Material da Escola Básica de São Domingos



LA NEVE  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS "A LÃ E A NEVE"

Escola Básica de São Domingos

Inventário da Disciplina de Educação Física/Desporto – Ano letivo 23/24

Designação	Quantidade 22/23	Quantidade 23/24	Estado de Conservação		
			Bom	Razoável	Mau
Coluna de som (IBIZA)	1	2	1X	1 X	
Carrinhos de material	2	2	1x	1x	
Balança	1	1	x		
Cubos de madeira	4	4	x		
Fita Métrica p/ altura	1	1	x		
Redes de transporte de bolas	7	6		X	
Saco de transporte	3	4	x		
Cones Azuis (médios)	8	8		X	
Cones laranja (médios)	25	25		X	
Cones Grandes Perfurados	28	28		X	
Sinalizadores	31(16+15)	31		X	
Sinalizadores Florescentes		34		x	
Bolas saltitonas	4	4		X	
Bolas Fitball	10	10	X		
Conjunto de bases + bastões + pinças	18	18	X		
Coletes Tag Rugby (Amarelos)	5	5	X		
Coletes Tag Rugby (Azuis)	6	6	X		
Coletes Compal (Azuis)	20	20	X		
Coletes Compal (Verdes)	23	22	X		
Coletes Brancos DE	5	5	X		
Coletes Elksport verdes	0	6	x		
Coletes Elksport Azuis	0	5	x		
Equipamento preto	11 calções 11 camisolas	11 Calções 11 Camisolas		x	
Equipamento Bordeaux	14 camisolas 14 calções 14 meias	14 camisolas 14 calções 14 meias	x		
Equipamento GR Florescente	2 camisolas 2 calções	2 camisolas 2 calções	x		
Equipamento azul	9 calções 10 camisolas	9 calções 10 camisolas	x		
Equipamento GR preto	2 camisolas 2 calções	2 camisolas 2 calções		x	
T'shirt (Beringela)	0	33	x		
Polo Bordeaux	0	30	x		
Pólo árbitro	1	1		X	
Fatos de treino (saída)	22	22		X	
T' Shirts Brancas Azul forte	21	21		X	
T' Shirts Brancas Azul céu	8	8		X	
T' Shirts "A Lã Neve"	38	38		X	
Cronómetro	2	2	x		
Apitos	2	3	X		
Rádio	1	1			x



Fita métrica	2	2		x	
Quadro amovível	1	1	x		
Quadro Branco fixo	1	1	X		
Quadro Ardósia	1	1	x		
Compressor	1	1	x		
Marcadores de pontos	2	3	x		
Arca congeladora	1	1		x	
Máquina de lavar	1	1	x		
Bomba manual	1	1	x		
Indiacas	5	5		x	
Discos voadores (borracha)	3	3		x	
Cordas de sisal (finas)	1	1		x	
Cordas de sisal grossas	5	6		x	
Capacetes BTT	13	6		x	
Rings	9	9	x		
Bolas medicinais	3	4		x	
Barreiras de treino	4	2	X		
Escada de Treino	4	4	X		
TRX	3	3	X		
Almofada de Abdominais	2	2	X		
Roda de Abdominais	2	2	X		
<b>Basquetebol</b>					
BOLAS	31	26		x	
Cestos Amovíveis	1	1	X		
Cestos Fixos Interior	6	6		X	
Cestos Fixos Exterior	4	4		x	
<b>Futsal</b>					
Bolas	27	24		x	
Balizas Fixas	4	4		x	
Baliza Amovível	0	1	x		
Baliza pequena	1	1			x
<b>Andebol</b>					
Bolas amarelas	12	8			x
Bolas brancas	6	5			x
Bola Atorka	5	5		x	
Bola Amarela e Laranja	0	10	x		
Bola Azul	0	5	x		
<b>Voleibol</b>					
Bolas iniciação SKV5	10	9		x	
Bolas Mikasa	15	11		x	
Redes	6	6		x	



<b>Postes</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>x</b>		
<b>Varetas</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>x</b>		
<b>Bolas Molten Brancas</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>X</b>		
<b>Bolas Molten Verdes Vermelhas</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>X</b>		
<b>Bolas Azuis e Brancas</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>x</b>		
<b>Rugby</b>					
<b>BOLAS</b>	<b>13</b>	<b>13</b>		<b>x</b>	
<b>Cintos Tag</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>X</b>		
<b>Atletismo</b>					
<b>Pesos 5 KG (Bor.)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>x</b>	
<b>Pesos 4 KG (Bor.)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
<b>Pesos 3 KG (Bor.)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>Pesos 2 KG (Bor.)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
<b>Pesos 1 KG (Bor.)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
<b>Pesos 500 Gr (Bor.)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
<b>Pesos 500 Gr (Bor.)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
<b>Pesos Ferro</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			
<b>Testemunhos Plástico</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			
<b>Blocos de Partida</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
<b>Postes de Salto em Altura</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
<b>Fasquia de alumínio</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>Elástico (salto em altura)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>Dardos de alumínio</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Dardos Esponja</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
<b>Discos 1,5 Kg</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			
<b>Discos 1 Kg</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			
<b>Discos 600 g</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			
<b>Corfebol</b>					
<b>Cestos Amovíveis</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>x</b>	
<b>Badminton</b>					
<b>Postes Amovíveis</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>X</b>		<b>1x</b>
<b>Raquetas</b>	<b>52</b>	<b>36</b>		<b>x</b>	
<b>Volantes</b>	<b>85</b>	<b>46</b>		<b>X</b>	
<b>Suportes de Raquetas</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>x</b>	
<b>Redes</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>x</b>	
<b>Kits Badminton (4 raq, 4vol, 1 Rede)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>x</b>	
<b>Ténis</b>					
<b>Raquetes</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>X</b>	
<b>Bolas</b>	<b>35</b>	<b>12</b>		<b>X</b>	
<b>Jogos de raquetes</b>					
<b>Raquetes de plástico pretas</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		<b>X</b>	
<b>Raquetes de madeira</b>	<b>22</b>	<b>22</b>		<b>X</b>	
<b>Raquetes de mini-ténis</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>X</b>	
<b>Raquetes Ténis de mesa</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
<b>Bolas de ténis</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>X</b>		



<b>Bolas Ténis Mesa brancas</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>x</b>		
<b>Bolas Ténis Mesa Amarelas</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>x</b>		
<b>Escalada</b>					
Arneses	1	1		X	
Corda dinâmica	1	1		X	
Corda estática	1	1		X	
Cintas	3	3		X	
Mosquetões	7	7		X	
Descensores (8)	2	2		X	
<b>Ginástica</b>					
Maillots (vermelhos)	17	17		X	
Fatos de Ginástica (rapazes) (vermelhos)	5	5		X	
Maillots (pretos)	21	21	X		
Calças de ginástica	3	3	X		
Maillots pretos com manga	7	6	X		
Caixa Magnésio	1	1		x	
Colchões verdes	6	5			x
Colchões Top Gim Azuis Amarelos	6	12		X	
Colchões Top Gim Azul-Claro	6	6		X	
Colchões Fabrigimno	8	8			
Tapetes finos dobráveis Verdes	4	4		X	
Rolo (verde)	1	1			x
Colchão de queda	2	2	X		
Bock	1	1		X	
Reuther	2	2		X	
Minitrampolim	2	2	X		
Plinto de madeira	2	2	X		
Plinto de esponja	1	1		X	
Plano inclinado esponja	2	2		X	
Hexágono de esponja	1	1		X	
Rolo de esponja	1	1		X	
Tira de Praticável	1	1	x		
Arcos	26	26	x		
Bolas Gímnicas	2	2		X	
Barra fixa	1	0			
Fitas com pegas	11	11		X	
Massas	5	5		X	
Cordas gímnicas	25	18		x	
Cordas Ráfia	25	18		x	
Corda Grande	1	1	x		
Bastões	12	12		X	
Bancos suecos	6	6		X	
Maozotas	2 (pares)	4	X		
<b>Orientação</b>					
Picotadores	0	8	x		
Balizas 10x30x30	10	9	X		



<b>Lacrosse</b>					
CROSSES	8	12	X		
BOLAS	6	6	X		
<b>Jogos Pré desportivos</b>					
Sacos de saltar (vermelhos)	10	10	X		
Bolas várias cores	33	33			
Bolas de Esponja	8	8	X		
Multiball verdes	10	10	X		
Kit escolar softball	17 bolas e 12 sticks	17+12	X		
Jogo Bowling	2 conjuntos(incompletos)	1 (completo) + 1 (incompleto)		x	
Lote de raquetes vermelhas	18	18	X		
Pullboy	2	2	x		
Bola de Kinball	1	1		x	
Bola Goalball	1	1		x	
Conjunto curling	2	2		x	
Kit Boccia	1	1	x		
Kit Arbitragem Boccia	1	1	X		
Petanca (Kit)	2	2		X	

Legenda: bor - borracha; raq – raquetes; vol –volantes.

## Anexo 2: Planejamento Anual de Educação Física para o 8º Ano



ESCOLA BÁSICA DE SÃO DOMINGOS  
Educação Física – 8º Ano – Ano Letivo 2024/2025  
Planificação Anual dos Conteúdos Programáticos

DOMÍNIOS ORGANIZADORES	ÁREAS SUB-ÁREAS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	DESCRIPTORIOS DO PERFIL DOS ALUNOS
Área da Aptidão Física	O aluno desenvolve as capacidades motoras condicionais e coordenativas: Resistência; Força; Velocidade; Flexibilidade; Destreza Geral.	A B C D F G I J
Área dos Conhecimentos	- Relaciona aptidão física e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. - Identifica e interpreta os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva	A B F G
Área das Atividades Físicas	<b>SUBÁREA ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS – Danças Tradicionais</b> O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, incentiva e apia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. 3. Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquitê ou outras danças com as mesmas características ("passo de passelo", "passo saltado", "passo saltado" e "passo corrido") selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.	A B C D F G H I J
Área das Atividades Físicas	<b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Voleibol</b> O aluno: 1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. 2. Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Receção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. 3. Em jogo e em exercício crítico realiza com correção as ações: Posição base; Serviço por baixo; Serviço por cima tipo ténis; Passe por cima; Manchete; Remate; Bloco; Situação de jogo condicional (4X4) e formal.	A B C D F G I J



ESCOLA BÁSICA DE SÃO DOMINGOS  
Educação Física – 8º Ano – Ano Letivo 2024/2025  
Planificação Anual dos Conteúdos Programáticos

Área das Atividades Físicas	<b>SUBÁREA GINÁSTICA</b> O aluno: 1. Combina as habilidades em seqüências, realizando: Rolamento à frente; Rolamento à retaguarda; Apoio facial invertido de cabeça; Roda; Rodada; Posição de equilíbrio-avião. 2. Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 3. Realiza, após corrida de balanço no Plinto- Salto eixo / Salto entre mãos; e no Mini-Trampolim: Salto em extensão / Engrupado / Carpa.	A B C D F G H I J
Área das Atividades Físicas	<b>SUBÁREA OUTRAS - JOGOS DE RAQUETES - Tênis</b> O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s). 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) Net-ball, e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação de jogo de ténis e/ou exercício crítico realiza com correção as seguintes ações técnicas: Serviço, Direita, Esquerda, Vólei e Smash.	A B C D F G I J
Área das Atividades Físicas	<b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – Andebol</b> O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passes, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 4. Em situação de jogo e em exercícios crítico, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible - remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.	A B C D F G I J



ESCOLA BÁSICA DE SÃO DOMINGOS  
Educação Física – 8º Ano – Ano Letivo 2024/2025  
Planificação Anual dos Conteúdos Programáticos

Área das Atividades Físicas	<b>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS - Futsal</b> O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro. 4. Em situação de jogo 5x5 e em exercício crítico realiza com correção as ações: Receção de bola; Remate; Condução de bola; Passe; Desmarcação e Marcação.	A B C D F G I J
Área das Atividades Físicas	<b>SUBÁREA ATLETISMO</b> O aluno: - Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. - Realiza os seguintes exercícios: - Corrida de Velocidade: 40 metros com partida baixa; - Corrida de resistência – 12 minutos; - Corrida de Estafetas - Salto em altura com técnica de tesoura; - Salto em comprimento; - Lançamentos do peso de 3 kg e 5 Kg; Lançamento do Dardo.	A B C D F G I J
Área das Atividades Físicas	<b>SUBÁREA OUTRAS - Atividades de Exploração da Natureza- Orientação</b> O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. 2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e dosando o esforço para resistir à fadiga. 3. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias	A B C D F G I J

Áreas de competências elencadas no "Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória":

(A) Línguas e textos	(F) Desenvolvimento pessoal e autonomia
(B) Informação e comunicação	(G) Bem-estar, saúde e ambiente
(C) Raciocínio e resolução de problemas	(H) Sensibilidade estética e artística
(D) Pensamento crítico e pensamento criativo	(I) Saber científico, técnico e tecnológico
(E) Relacionamento interpessoal	(J) Consciência e domínio do corpo.

## **Unidade Didática das Atividades Rítmicas Expressivas**

### **1. Introdução**

O trabalho apresentado de seguida concerne à Unidade Didática das Atividades Rítmicas Expressivas, elaborada no âmbito do Estágio Pedagógico, unidade curricular do 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior. Esta Unidade Didática foi planeada de acordo com o Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990). Este modelo é composto por três fases e dentro destas estão oito importantes módulos.

O principal objetivo é elaborar e apresentar uma Unidade Didática das Atividades Rítmicas Expressivas, fundamentada no Programa de Educação Física do 3º ciclo, tendo em vista que deverá ser aplicado à turma do 8ºA da Escola Básica de São Domingos, sede do Agrupamento de Escolas A Lã e a Neve.

As Atividades Rítmicas Expressivas estão inseridas no Programa de Educação Física, sendo iniciada a sua abordagem no 1º ciclo do ensino básico, e sendo introduzidas formalmente a partir do 2º ciclo. Com a elaboração e estruturação de uma unidade didática dedicada às Atividades Rítmicas Expressivas, pretendo proporcionar aos alunos uma experiência educativa integral e enriquecedora. O propósito central deste trabalho é promover o desenvolvimento dos estudantes, contribuindo para que os alunos se tornem capazes de reconhecer o próprio corpo, adquirindo uma expressividade corporal consciente, refletindo criticamente e criativamente sobre as diferentes práticas corporais de danças.

Segundo Marques (2003), a dança possibilita o desenvolvimento da motricidade, da criatividade, da sensibilidade, bem como, o reconhecimento de si próprio e dos outros, fazendo com que respeitem as diferentes características físicas, cognitivas e emocionais de cada educando.

Tendo em consideração as características individuais dos alunos e as metas educacionais delineadas pelo Programa Nacional de Educação Física, o Modelo de Estruturas do Conhecimento (Vickers, 1990) divide-se em três fases bem definidas: Fase de Análise, Fase de Decisão e Fase de Aplicação.

A Fase de Análise divide-se em três módulos: **Módulo 1** – Análise do Voleibol em Estruturas de Conhecimento; **Módulo 2** – Análise das Condições de Aprendizagem; **Módulo 3** – Análise dos Alunos. Na Fase de Decisão, encontram-se os **Módulos 4, 5 e 6**, abordando Extensão e Sequência dos Conteúdos, Definição de Objetivos e Configuração da Avaliação, respetivamente. A Fase de Aplicação destaca o **Módulo 7** – Desenho das Atividades de Aprendizagem e Progressões de Ensino. Por fim, a Fase de Aplicação é composta pelo **Módulo 8**, onde se pretende aplicar todos os conteúdos de aprendizagem da modalidade executando a planificação das aulas.

Este modelo, de forma abrangente, revela-se como uma ferramenta indispensável para orientar o processo pedagógico conduzido pelo professor, devendo ser adaptado de maneira sensível ao contexto específico da turma de ensino.

## 2. Fase de Análise

### 2.1. Módulo 1 – Análise das Atividades Rítmicas Expressivas em estruturas do conhecimento

Após a análise do Programa Nacional de Educação Física, desenvolvido por Carvalho, Comédias, Jacinto, & Mira (2001), a modalidade foi organizada de acordo com o Modelo de Estruturas do Conhecimento proposto por Vickers (1990). Este modelo transdisciplinar integra conhecimentos de diversas áreas das Ciências do Desporto, com o objetivo de compilar informações relevantes para a elaboração de uma Unidade Didática e otimizar o processo de ensino. Foram considerados como elementos fundamentais para o ensino da modalidade: a Cultura Desportiva associada, os fatores físicos condicionantes (Aptidão Física), as Habilidades Motoras Técnicas e Táticas necessárias para o jogo, além dos Aspetos Psicossociais e dos valores intrínsecos à modalidade.

#### 2.1.1. Estrutura do Conhecimento



#### 2.1.2. Cultura Desportiva



## **História**

Dança Primitiva: Chamamos de dança primitiva aquela que surge de maneira espontânea, sendo praticada por uma comunidade. Geralmente, é uma dança usada para celebrar um ritual específico como as colheitas ou a chegada de uma estação do ano. Nas culturas indígenas, é usada em festas ou a fim de se preparar para a guerra. Também é utilizada nos rituais de passagem, como o início da vida adulta

Danças milenares: Nas civilizações antigas, como a egípcia ou a mesopotâmica, a dança tinha um caráter sagrado, sendo mais uma forma de honrar os deuses. Esse tipo de dança sobrevive até hoje em países como a Índia e o Japão. Na Grécia antiga, a dança também tinha um caráter ritual, sendo usada nos cultos aos deuses. Uma das danças mais descritas na Antiguidade era a que se realizava nas festas do Minotauro ou do deus do vinho, Baco.

Dança na Europa Ocidental: Com a expansão do cristianismo na Europa, a dança perdeu o seu caráter sagrado. A moral do cristianismo colocava o corpo como fonte do pecado e, assim, precisava ser controlado.

Por isso, ao contrário das outras artes, a dança não entra nas igrejas e se restringe às festas populares e às celebrações nos castelos. Podemos diferenciar os tipos de dança na Idade Média: em pares, em roda ou formando cadeias.

Será este tipo de baile que dará origem às danças cortesãs e mais tarde, ao ballet, como o entendemos hoje.

Dança no Renascimento (séc. XVI e XVII): A dança no renascimento começou a ganhar posição de arte, com manuais, professores especializados e, sobretudo, pessoas que se dedicam a estudá-la. Foi na Itália que a palavra “*balletto*” surgiu. Através do casamento da princesa florentina Maria de Médici com o rei da França, Henrique IV (1553-1610), este tipo de dança chegou à França. Maria de Médici (1575- 1642) introduziu o “*balletto*” na corte francesa. Ali, a palavra se transformaria em *ballet* e ganharia destaque como arte digna a ser praticada pela corte. Posteriormente, na corte do rei Luís XIV (1638-1715), começavam os primeiros *ballets* dramatizados, com coreografia e figurinos que narravam uma história com início, meio e fim. É importante destacar que este rei usou o *ballet* para afirmar a sua figura de monarca absolutista. Na corte do Rei-Sol, destaca-se o compositor Jean-Baptiste Lully (1632-1687), que escreveu música para as coreografias e foi diretor da Academia Real de Música. Saber dançar tornou-se fundamental na educação dos nobres. As danças mais conhecidas eram o minueto, a gavote, a *zarabanda*, a *allamande* e a giga. No final do século XVIII, na Áustria e no Império Alemão, surgiu a valsa. Inicialmente, a dança causou escândalo, pois foi a primeira vez que os casais dançavam abraçados e de frente para o outro. Este ritmo foi se espalhando por toda Europa e chegou ao Brasil com a vinda da corte portuguesa.

Até hoje, a valsa está presente nos bailes de debutantes e casamentos.

Dança no Romantismo (séc. XIX): No século XIX, com o surgimento do movimento artístico romântico, o ballet consolidou-se como forma de expressão artística. Com a ascensão da burguesia e a construção dos grandes teatros, o ballet deixou os salões dos palácios, para se tornar um espetáculo. Também na ópera, outra manifestação artística de peso nesta época, era

praticamente obrigatório incluir um número de dança. No entanto, foi na corte russa que o *ballet* alcançou o auge da criação artística. O compositor Piotr Ilitch Tchaikovsky (1840-1893), autor de obras como “O Lago dos Cisnes” e “O Quebra-nozes”, marcou a criação dos ballets românticos.

No final do século XIX, as antigas colónias americanas começaram a criar a sua própria reinterpretação da música e das danças europeias. Desta maneira, surgiu o canto gospel, nos Estados Unidos; o choro e o samba, no Brasil; e o tango, na Argentina e no Uruguai.

Dança Moderna (séc. XX): A dança moderna foi a rutura do *ballet* clássico promovida na virada do século XIX para o XX. Com o crescimento das cidades e da expansão das indústrias, parte da sociedade já não se identificava com aquele tipo de espetáculo do *ballet* clássico. Surgiram nomes como Isadora Duncan (1878- 1927), uma das primeiras a romper com os movimentos rígidos, o figurino de tutus, e os cenários grandiosos. Isadora Duncan preferia roupas simples, dispensava cenários e dançava descalça. Sua obra abriu várias possibilidades para novas linguagens na dança contemporânea.

Dança Contemporânea (séc. XX e XXI): Denomina-se dança contemporânea toda aquela criada a partir da década de 60, do século XX. Continuando as experiências da dança moderna, os criadores contemporâneos misturavam o teatro e a dança, acabando com a figura do solista. Proporcionam assim maior igualdade entre o homem e a mulher no palco.

## **História em Portugal**

Portugal é um país localizado no extremo oeste do continente europeu. A sua posição vantajosa entre o Oceano Atlântico e o Mar Mediterrâneo favoreceu a condição de elite entre os séculos 15 e 16, permitindo diversas exportações culturais – incluindo a da dança.

Grande parte das danças de Portugal são referentes às celebrações de festivais, as quais já estão estabelecidas no território há muitos anos. Apesar de a dança portuguesa ter sofrido fortemente com a influência da cultura lusitana, a partir do século 17, a região foi alvo de intercâmbios culturais pelas suas colónias. Isso resultou na transformação dos estilos de dança ao longo dos anos.

Por exemplo, o compromisso cultural entre Portugal e o Brasil Colónia, entre 1530 e 1822, fez com que a dança portuguesa moderna tenha adquirido algumas características da dança afro-caribenha. O samba é um ótimo exemplo para explicar essa situação, sendo uma mistura da dança portuguesa com a dança afro brasileira.

As aldeias portuguesas também tinham diferentes rituais e estilos de danças, onde os dançarinos realizavam diversas acrobacias.

As danças de Portugal são marcadas pelas atuações alegres e bastante divertidas. No entanto, não deixam de lado as crenças e os costumes locais. Os portugueses valorizam muito a sua cultura e é por isso que sabem repassá-las, da maneira adequada, a gerações futuras. Os trajes das apresentações podem ser ou tradicionais, para demonstrar os costumes populares, ou mais informais, quando pretendem representar as diferenças sociais.

O país foi o responsável por criar a valsa de dois passos e dois tipos de fandango, além dos corridinho e bailarico, assim como a vira e a chula, entre tantas outras. O violão está presente

em quase todos os estilos de dança, além de tamborim e outros instrumentos de percussão. Às vezes, a dança também pode encenar uma recitação de um conto folclórico.

## **Tipos de Danças**

### Danças Tradicionais Populares Portuguesas

As danças tradicionais são habitualmente divididas em: **danças folclóricas**, **danças populares** e **danças popularizadas**.

- Danças folclóricas: danças de cerimónia, dramáticas, com significado religioso e com origem nas sociedades primitivas;

- Danças populares: danças praticadas pelo povo, como passatempo, em busca de divertimento.

- Danças popularizadas: danças de salão, como a valsa, por exemplo, que, tendo origem estrangeira, foram adotadas e adaptadas pelo povo.

Dentro deste tipo de danças, existem ainda os seus elementos:

- Simbolismo: A ideia que cada dança procura representar;

- Forma: Como é que a dança é realizada; em roda, em fila ou em coluna;

- Acessórios: As roupas, máscaras ou objetos que dão simbolismo à dança;

- Coreografia: Os diferentes passos, gestos e movimentos individuais e em grupo;

- Música: Importa mais o ritmo do que a melodia;

- Técnica: Forma como devem ser executados os movimentos.

#### 1. Erva Cidreira:

- Origem cultural e histórica: É uma dança muito habitual nos bailes populares das zonas rurais. Também dançada em momentos de pausa do trabalho agrícola. Era acompanhada à capela (cantada sem acompanhamento de instrumentos musicais) e as quadras eram criadas de forma espontânea.

- Zonas geográficas: Ribatejo.

- Forma da dança: Roda.

- Passos em Grupo:



*Figura 1 - Fases da dança da Erva Cidreira*

## 2. Saraquité:

- Origem cultural e histórica: Dança antiga, também conhecida como «corridinho» e baseada em danças estrangeiras como a polaca e o galope. Apesar de ter origem urbana, foi adotada pelo povo nas zonas mais rurais do sul de Portugal.

- Zonas geográficas: Ribatejo, Alentejo e Algarve.

- Forma da dança: Roda.

- Passos em Grupo:



Figura 2 - Fases da dança do Saraquité

## 3. Regadinho:

- Origem cultural e histórica: Dança que se tornou muito comum no século XX. O povo do norte de Portugal acompanha-a à viola, mas também se dança sem acompanhamento. Na Beira Litoral, a guitarra substitui a viola.

- Zonas geográficas: Minho/Beira Litoral.

- Forma da dança: Roda.

- Passos em Grupo:



Figura 3 - Fases da dança do Regadinho

## 4. Malhão:

- Origem cultural e histórica: O malhão era uma dança alegre, de folia e de animação, onde homens e mulheres dançavam sem preconceitos.

- Zonas geográficas: Minho e Douro.

## Danças Sociais

As danças sociais, na vertente competitiva, são praticadas em par, composto por elementos de sexos opostos (socialmente, porém, um par pode ser composto por elementos do mesmo sexo). Podem ser classificadas como não progressivas ou progressivas. Uma dança não progressiva não considera regras de movimentação pelo espaço nem direção obrigatória de movimento. Já uma dança progressiva deve ser dançada entre a parede mais próxima do par e o meio da sala, no sentido contrário ao movimento dos ponteiros do relógio, existindo uma linha circular (imaginária) em redor da sala designada «linha de dança». Na disciplina de Educação Física, e mais especificamente no âmbito das danças não progressivas, é habitual abordar as danças latino-americanas, como, por exemplo, o merengue, a rumba quadrada, o “Cha cha cha” e a salsa. Como exemplo das danças progressivas, a valsa lenta e o foxtrot social, ambas classificadas como danças modernas.

É necessário dominar os princípios básicos de «condução» (habitualmente, da responsabilidade dos rapazes), assim como de «seguidor» (habitualmente, raparigas).

### 1. Clássicas ou Modernas:

- Valsa Inglesa;
- Foxtrot.

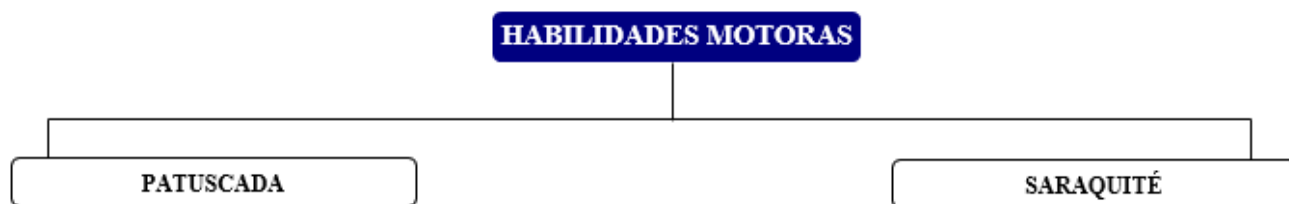
### 2. Latino-Americanas:

- Merengue;
- Cha cha cha.

Neste tipo de dança, a atenção à estrutura musical também desempenha um papel fundamental. O modo mais fácil de identificar o ritmo musical passa por, primeiro, sentir a batida da música e, depois, identificar o tempo forte nesse conjunto de batidas. Numa dança com um ritmo quaternário, haverá uma batida mais forte em cada grupo de quatro batidas. Por sua vez, numa dança com ritmo ternário haverá uma batida forte em cada três e numa dança com ritmo binário, uma batida forte em cada duas batidas.

No que toca aos princípios básicos de condução, o elemento do sexo masculino deve assumir a condução do seu par, determinando as ações a realizar. Deverá efetuar os movimentos corporais com clareza, de modo a que o seu par perceba os passos a executar. O elemento do sexo feminino deverá, assim, deixar-se conduzir, acompanhado o seu par numa simultaneidade de ações invertidas.

### 2.1.3. Habilidades Motoras



#### 2.1.3.1. Ações Motoras

Posturas: incluem-se nesta categoria todos os momentos de imobilidade definida, englobando as posições de partida e outras figuras típicas, excluindo-se as que se realizam sobre apoio reduzido.

Deslocamentos: incluem-se nesta categoria todos os momentos de imobilidade definida, realizados sobre apoio reduzido. - Componentes Críticas: Posição base; Deslocamentos rasteiros, rápidos e controlados; Não cruzar os apoios.

Gestos: incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos de transporte do corpo, realizados com três ou mais apoios similares.

Passos: incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos relacionados por típicas transferências de peso realizados entre os apoios.

Saltos: incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos caracterizados pela presença de uma fase intermédia de total ausência de apoio.

Voltas: incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos caracterizados pela existência de uma mudança de direção, com rotação igual ou superior a noventa graus.

Quedas: incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos caracterizados por perda momentânea de estabilidade e a sua recuperação de modo controlado, com transferência de peso específica ao nível do apoio.

Contactos: incluem-se nesta categoria todos os grupos de movimentos caracterizados pelo contacto físico com pessoas ou objetos, em que o aspeto relacional é determinante para a execução dessas ações.

Nas aulas de EF, as atividades rítmicas e expressivas contribuem para o desenvolvimento harmonioso do aluno na medida em que estimulam a sua imaginação, atenção, coordenação de movimentos, educação estática, enquanto lhe permitem conhecer melhor o seu corpo, usando-o como meio de comunicação. O movimento humano apresenta três características singulares:

- Plasticidade: A possibilidade de realizar uma grande diversidade de movimentos, tais como posturas, equilíbrios, saltos, voltas, passos, deslocamentos, entre outros, utilizando as técnicas corporais básicas – correr, saltar, puxar e empurrar, rolar, trepar, parar e arrancar, mudar de direção, traduz o caráter plástico do movimento. Podemos dizer que, tal como existe um vocabulário que permite escrever, há também um vocabulário corporal que possibilita a realização, em sequência, de movimentos variados.

- Expressão: A possibilidade de realizar grande número de movimentos, junta-se a capacidade expressiva do corpo, isto é, podemos mostrar, através do movimento, os nossos sentimentos e ideias. Por isso se diz que o corpo fala.

- Ritmo: Os movimentos corporais podem ser realizados, seguindo o ritmo marcado pela voz, pelo batimento das mãos ou pés, por instrumentos de percussão ou pela música. Com efeito, o som constitui-se como um estímulo significativo a que o corpo responde com naturalidade. É possível usar o corpo para representar ideias e personagens, expressando os aspetos fundamentais que as caracterizam. Para tal, é necessário possuir um bom domínio corporal e ser um bom observador. É muito importante que a aprendizagem da linguagem corporal seja introduzida nas aulas de EF porque as crianças e jovens precisam aprender a reconhecer e utilizar corretamente a sua expressão corporal para que haja uma sintonia entre o que se pretende transmitir e as mensagens do corpo.

### **2.1.3.2. Patuscada**

#### Passos:

- 1 - Marcado no lugar com a perna direita e com a perna esquerda (2x);
- 2- Passeio descrevendo um círculo pela direita e pela esquerda, realizam um “8” espacial (2x);
- 3- Saltitado cruzado (no lugar) com a direita e com a esquerda (2x);
- 4- Saltitado descrevendo um quadrado espacial pela direita e pela esquerda (2x).

#### Braços:

- “Manel” – Ambas mãos a agarrar o "colete";
- “Maria” – Ambas as mãos na cintura.

### **2.1.3.3. Saraquité**

#### Passos:

Posição Inicial - Pares em roda, com os braços entrelaçados. O “Manel” posiciona-se na parte de dentro da roda e a “Maria” na parte de fora, orientados no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio;

1 - Passo de corrida, elevando os calcanhares até ao rabo, durante uma quadra musical; nos últimos dois passos finaliza-se com acentuação forte nos apoios. Após meia-volta (mantendo-se o “Manel” do lado de dentro da roda), realiza-se o mesmo passo no sentido contrário. Repete-se este passo inicial durante quatro quadras musicais;

2 - De frente para o par efetua-se passo saltado lateral, com batimento forte nos últimos dois apoios, para a esquerda e para a direita, cruzando um dos apoios atrás (duas vezes para a esquerda e duas para a direita, alternadamente, com batimentos fortes nos últimos dois apoios);

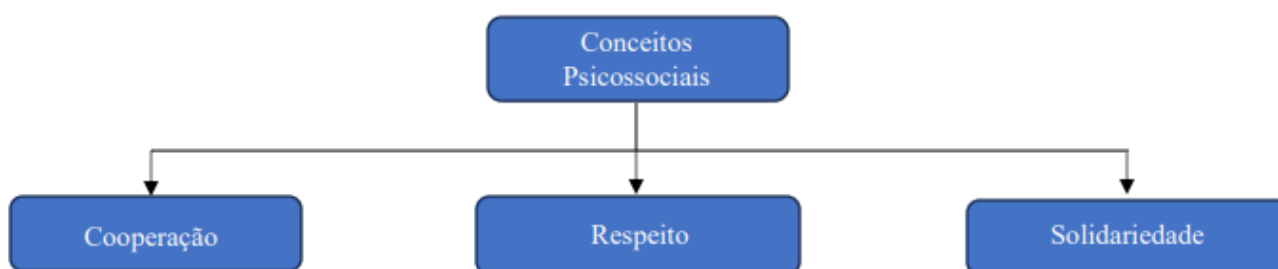
3 - Realizam-se “rodopios”, em passo de corrida rápida, uma vez para a direita (uma quadra musical) e outra para a esquerda (uma quadra musical). No final desta sequência, reinicia-se a dança

**Braços:**

“Manel” – Mão esquerda a agarrar o "colete" e mão direita um pouco acima da cintura da “Maria”;

“Maria” – Mão direita na cintura e mão esquerda no ombro direito do “Manel”.

**2.1.4. Conceitos Psicossociais**



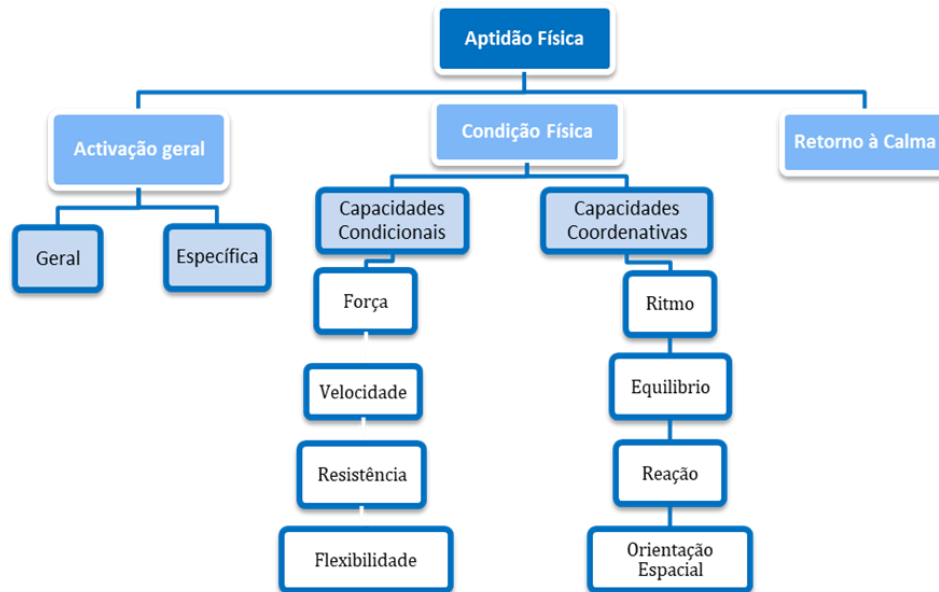
Durante o processo educacional, é importante que os alunos não adquiram apenas conhecimentos, mas também desenvolvam habilidades de comunicação e contribuam para um ambiente de aprendizagem positivo. A formação integral do aluno vai além do conteúdo curricular para incluir o desenvolvimento de relacionamentos interpessoais saudáveis e a capacidade de atuar de forma colaborativa.

Cooperação: A capacidade de cooperação e apoio mútuo entre os colegas é essencial para criar uma atmosfera propícia ao progresso acadêmico. A procura pela harmonia nas atividades em sala de aula é um objetivo primordial, sustentado por relações cordiais e civilizadas entre professores, alunos e funcionários.

Respeito: Respeito pelos colegas e pelo professor, tendo noção da sua autoridade e das competências dos colegas, ainda, respeitando o material e instalações escolares, preservando o bom ambiente durante a aula.

Solidariedade: Ser solidário com os colegas e professores, tanto na preparação da aula, neste caso, montar e desmontar o material e, também ajudar os colegas nas suas dificuldades.

### 2.1.5. Aptidão Física



**Ativação Geral:** Sabemos que a ativação geral é fundamental na fase inicial da atividade física para preparar o corpo para o esforço associado, sendo o seu propósito melhorar qualitativa e quantitativamente a execução do movimento, de modo a aumentar o desempenho desportivo. O exercício físico induz mudanças no funcionamento interno do corpo devido às demandas bioenergéticas, no entanto, essa mudança deve ser gradual. Todas as sessões de atividade física devem começar com um aquecimento ajustado às necessidades da modalidade desportiva, permitindo a adaptação gradual do organismo dos alunos às exigências impostas. Os exercícios realizados nesta etapa devem ser capazes de elevar o ritmo cardíaco dos alunos, preparando-os psicologicamente para as tarefas que serão designadas. A adaptação do aquecimento é essencial, levando em consideração a atividade e o esforço que será realizado posteriormente e esse período de adaptação, é crucial, sendo o único momento de prevenção de lesões e criação de uma orientação motora e psíquica para a parte fundamental da aula. Características da ativação inicial incluem a mobilização articular para aumentar a lubrificação da cartilagem, o aumento da temperatura muscular, individualização, adaptação aos esforços específicos da modalidade e a melhoria da coordenação técnica e efeitos psicológicos, como aumento do entusiasmo e motivação. Todos esses aspectos devem atender aos requisitos da modalidade ou matéria que será abordada, prevalecendo sobre os sistemas e estruturas do organismo mais frequentemente solicitados na atividade da aula.

#### Capacidades Condicionais:

- Força: A força, quando abordada no contexto do condicionamento físico, caracteriza-se pela habilidade do sistema muscular em gerar tensão e superar resistências, sendo uma capacidade crucial em diversas atividades físicas e desportivas, adquirindo um papel fundamental no desempenho atlético e na promoção da saúde. Como exemplo de forças utilizadas na modalidade de voleibol, temos a força de

resistência e a explosiva. **Resistência:** Ocorre quando a aceleração é média, mas constante no tempo, isto é, quando os jogadores mantêm a produção de força ao longo de uma jogada longa sem prejudicar a realização de movimentos eficientes. **Explosiva:** Ocorre quando a resistência é mínima e a aceleração máxima num curto período, que resulta em movimentos rápidos. A força explosiva é fundamental em ações como saltos, bloqueios, ataques e deslocamentos.

- Velocidade: A velocidade traduz-se na capacidade de realizar movimentos rapidamente, perante um sinal/estímulo, num curto espaço de tempo. No voleibol esta capacidade é utilizada nos deslocamentos e nos ataques/defesas adotando três tipos de velocidade específicas. **Reação:** Quando se reage a um estímulo num curto espaço de tempo. **Deslocamento:** Quando uma certa distância é percorrida no menor intervalo de tempo possível. **Execução:** Quando se executa um movimento específico em um período breve.

- Resistência: A resistência caracteriza-se pela capacidade de suportar a fadiga psicológica e muscular e deve ser trabalhada de modo a permitir jogar por um longo período, a um ritmo moderado. No voleibol a resistência é uma característica multifacetada que abrange a capacidade cardiovascular, a resistência muscular localizada, a recuperação eficiente e a gestão da fadiga deste modo, essa capacidade é essencial para enfrentar jogadas prolongadas, executar saltos repetitivos e realizar movimentos laterais rápidos.

- Flexibilidade: A flexibilidade é definida, segundo Castelo et al. (1996), como o grau de liberdade de um movimento ou a amplitude de movimento das articulações inseridas no mesmo. No voleibol a flexibilidade refere-se à capacidade dos jogadores realizarem movimentos amplos e fluidos em diferentes direções, sem restrições musculares ou articulares, sendo um componente importante no desempenho desportivo, pois contribui para a agilidade, a capacidade de resposta rápida e a prevenção de lesões.

#### Capacidades Coordenativas:

- Ritmo: O ritmo refere-se em geral à regularidade, padrão e velocidade com que as ações ocorrem durante um jogo. No voleibol, o ritmo é multifacetado, envolvendo a velocidade de execução, a transição eficiente entre as fases do jogo, a tomada de decisões rápida e a adaptação contínua. A habilidade de controlar e adaptar o ritmo é uma característica fundamental para o sucesso no voleibol competitivo.

- Equilíbrio: O equilíbrio caracteriza-se pela capacidade de manter/recuperar a estabilidade e o controlo do corpo tendo em conta a modificação dos movimentos e posições a que os jogadores são sujeitos, provocando alteração do centro de gravidade.

- Reação: A reação é caracterizada pela resposta motora que é desencadeada, a partir de um estímulo/sinal, de forma rápida e eficaz num determinado momento. Uma boa capacidade de reação é crucial para antecipar os movimentos dos adversários, ajustar as estratégias em tempo real e executar habilidades técnicas com precisão, levando à eficiência dentro de campo.

- Orientação espacial: A orientação é definida habilidade de perceber, compreender e interagir com o ambiente ao seu redor através da determinação e modificação da posição e do movimento do corpo como um todo no espaço. Esta é uma habilidade crucial no voleibol pois influencia o movimento pelo campo, a resposta aos estímulos visuais e a interação com os outros jogadores.

Retorno à calma: O principal objetivo do retorno à calma passa por baixar o batimento para níveis de repouso de forma gradual e tranquila, bem como normalizar a frequência cardíaca, após a solicitação física intensa na aula. Ainda é necessária a recuperação psicológica, ou seja, é necessário haver uma transição mental onde desligamo-nos de pressões e deixamos a mente relaxar através da realização de um balanço da aula (reflexões positivas).

## **2.2. Módulo 2 – Análise das Condições de Aprendizagem**

### **2.2.1. Recursos Materiais e Medidas de Segurança Específicas**

A Escola Básica de São Domingos dispõe dos materiais necessários para a prática das Danças. Abaixo encontra-se a lista de material necessário para a lecionação da modalidade.

*Tabela 1 – Lista de material utilizado para a prática da dança*

<b>MATERIAL</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Estado de conservação</b>
Coluna	2	Muito Bom
Vestuário	10	Bom
Computador	1	Bom
Sinalizadores	40	Razoável

Para promover o avanço contínuo da prática da modalidade desportiva no contexto escolar, é essencial preservar o equipamento existente e, sempre que possível, adquirir novos recursos. Durante as aulas, é crucial que o professor esteja atento ao uso adequado do material, pois alguns alunos podem manuseá-lo de maneira inadequada. Além do risco de danificar o equipamento, a utilização incorreta também pode representar uma ameaça à integridade física de outros alunos, exigindo uma vigilância extra.

É importante definir algumas medidas de segurança específicas relativamente às modalidades de acordo com as carências e materiais usados por cada modalidade. No caso das Atividades Rítmicas Expressivas, devemos ter em conta as seguintes medidas: Os alunos apenas poderão realizar a aula se estiverem devidamente equipados (caso contrário levam falta de material); perceber se os alunos não têm qualquer tipo de ansiedade social ou limitação; ter atenção em relação ao material ao redor, tais como: cadeiras, mesas, bancos suecos e outro tipo de material.

### **2.2.2. Recursos Humanos e Rotinas Específicas**

Para que todo o processo de ensino e de aprendizagem se processe de forma a produzir um efeito positivo nos alunos, a Escola Básica de São Domingos conta com a participação dos professores, os próprios alunos, e os funcionários que prestam toda a sua colaboração.

No que diz respeito a rotinas específicas de aula, os alunos deverão apresentar-se no pavilhão quando soar o toque de entrada, equipados, sempre com tolerância de 5 minutos, para suprimir algum atraso. Em relação à higiene, no fim das aulas de 90 minutos, os alunos saem 15 minutos antes da aula terminar de modo a não serem prejudicados durante o tempo de intervalo, sendo que nas aulas de 45 minutos os alunos apenas saem 5 minutos antes da aula terminar. Já dentro do pavilhão, os alunos devem sentar-se nos bancos suecos para ouvir as instruções do professor. Previamente será pedido aos alunos que retirem quaisquer tipos de acessórios que possam colocar em risco a sua integridade física durante a execução dos exercícios (ex: brincos, pulseiras, fios, relógios, entre outros). No final de cada aula, os alunos devem reunir todo o material utilizado para que o professor possa arrumar na arrecadação.

### **2.2.3. Recursos Espaciais**

A Escola Básica de São Domingos possui condições para a prática e ensino de várias modalidades desportivas. No caso das Atividades Rítmicas Expressivas, esta permite, na sua maioria, a sua lecionação tanto nos espaços interiores, como nos espaços exteriores.

A escola é constituída por um ginásio pequeno destinado essencialmente às modalidades gímnicas e artísticas, um pavilhão multidesportivo e vários espaços exteriores para as diversas modalidades.

### **2.2.4. Recursos Temporais**

As Atividades Rítmicas Expressivas estão previstas para lecionação de 15 de outubro a 28 de novembro. Referir ainda que, para a Unidade Didática das Atividades Rítmicas Expressivas, estão atribuídas aproximadamente 4 aulas de 90 minutos (terças-feiras) e 3 aulas de 45 minutos (quintas-feiras). É importante salientar que, durante a implementação da Unidade Didática das Atividades Rítmicas Expressivas, será realizada, em simultâneo, a Unidade Didática de Voleibol, em função da rotatividade dos espaços disponíveis.

*Tabela 2 - Período de aulas e respetivo horário da turma do 8ºA*

Período de Aulas	Horário
Aula de 90 minutos	Terça-Feira 10h30 – 12h00
Aula de 45 minutos	Quinta-Feira 14h00 – 14h45

## 2.3. Módulo 3 – Análise dos Alunos

O planeamento é essencial no processo ensino-aprendizagem e deve conter uma sequência de propostas evolutivas, mas sempre coerentes. Assim sendo, nenhum tipo de planeamento deverá ser desenvolvido sem que uma avaliação diagnóstica tenha lugar, bem como, a sua posterior análise. A sua análise deve ser feita tendo em conta o nível de cada aluno e o nível de cada conteúdo. Importa perceber qual a média da turma em cada conteúdo, para detetar os erros mais comuns. Deste modo, a avaliação diagnóstica foi focada na execução da dança abordada pela turma no ano letivo passado e da dança do “saraquité”.

Esta Unidade Didática das Atividades Rítmicas Expressivas está planeada para uma turma de 8º ano da Escola Básica de São Domingos. A turma é composta por 17 alunos, 8 do sexo masculino e 9 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos. Todos os alunos participam ativamente nas aulas de Educação Física, com exceção de um aluno que apresentou atestado médico válido para toda a duração da Unidade Didática.

Para a avaliação de cada componente, vai ser realizada uma avaliação quantitativa de 1 a 5 que irá permitir localizar os alunos entre os níveis introdutório, elementar e avançado. Estas avaliações são realizadas de acordo com os *Standards*/Padrões/Normas dos Desportos Individuais.

Tabela 3 - Nível de atribuição aos alunos (1-5)

Apreciação	Descrição	Nível
1	Fraco	Introdutório
2	Insuficiente	
3	Suficiente	Elementar
4	Bom	
5	Excelente	Avançado

Tabela 4 - Critérios de Standards / Padrões / Normas Desportos Individuais

CRITÉRIOS	STANDARDS/ PADRÕES/NORMA DESPORTOS INDIVIDUAIS				
	1	2	3	4	5
<b>AÇÕES TÉCNICAS</b>	NÃO CONSEGUE EXECUTAR AS AÇÕES TÉCNICAS.	EXECUTA AS AÇÕES TÉCNICAS COM DIFICULDADE.	EXECUTA AS AÇÕES TÉCNICAS.	EXECUTA AS AÇÕES TÉCNICAS BEM.	EXECUTA AS AÇÕES TÉCNICAS MUITO BEM.
<b>ADEQUAÇÃO</b>	NÃO CONSEGUE ADEQUAR AS TÉCNICAS A SITUAÇÃO.	ADEQUA RARAMENTE AS TÉCNICAS A SITUAÇÃO.	ADEQUA POR VEZES AS TÉCNICAS A SITUAÇÃO.	ADEQUA FREQUENTEMENTE AS TÉCNICAS A SITUAÇÃO.	ADEQUA SEMPRE AS TÉCNICAS A SITUAÇÃO.

### 2.3.1. Avaliação Diagnóstica do nível inicial do desempenho dos Alunos

Tabela 5 - Grelha de registo da avaliação diagnóstica da modalidade de dança

TURMA: 8ªA		HABILIDADES MOTORAS								MÉDIA	
		PATUSCADA				SARIQUITÉ					
AVALIAÇÃO INICIAL DANÇA		POSTURA	PASSO MARCADO	PASSO DE PASSEIO	PASSO CRUZADO	PASSO SALTADO	POSTURA	PASSO CORRIDO	PASSO LATERAL	RODOPIOS	
Nº	NOME										
1	Aluno 1	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3,1
2	Aluno 2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2,7
3	Aluno 3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3,0
4	Aluno 4	-				-				-	
5	Aluno 5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4,0
6	Aluno 6	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2,6
7	Aluno 7	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3,3
8	Aluno 8	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2,7
9	Aluno 9	4	2	2	2	2	2	4	4	3	2,8
10	Aluno 10	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2,8
11	Aluno 11	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3,6
12	Aluno 12	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3,0
13	Aluno 13	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2,4
14	Aluno 14	-				-				-	
15	Aluno 15	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3,0
16	Aluno 16	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3,4
17	Aluno 17	-				-				-	
18	Aluno 18	5	4	4	4	4	4	2	3	3	3,7
	MÉDIA	3,7	3,4	3,3	2,8	2,9	3,2	2,5	2,7	3,1	

Justificação e análise da Avaliação Diagnóstica: A avaliação diagnóstica permitiu perceber todos os dos alunos se encontram no nível elementar. Posto isto, é possível considerar que terá de haver um grau elevado de exercitação dos conteúdos para que, se possível, chegar à consolidação. Falando mais concretamente da avaliação diagnóstica, deu para perceber que a maioria dos alunos, à exceção de 2 ou 3 alunos, não se sentem muito à vontade para realizar a dança do sariquité. Em sentido contrário, na dança da patuscada, foi um existiu mais conforto por parte da turma. Em suma, concluo que a maioria da turma demonstra um bom domínio da dança da patuscada, evidenciando maiores dificuldades na execução dos passos da dança do sariquité.

### 3. Fase da Decisão

#### 3.1. Módulo 4 – Determinar a Extensão e Sequência dos Conteúdos

Considerando as informações obtidas anteriormente e as conclusões extraídas da avaliação diagnóstica, foi determinada a Sequência dos Conteúdos a ser lecionados para as Atividades Rítmicas Expressivas, tendo por base uma lógica progressiva.

Tabela 6 - Grelha de Extensão e Sequência dos Conteúdos da modalidade de dança

DANÇA		AULAS / DATA							
		OUTUBRO			NOVEMBRO				
CONTEÚDOS		1 - 90' (15/10)	2 - 45' (17/10)	3 - 90' (29/10)	5 - 90' (12/11)	6 - 45' (14/11)	7 - 90' (26/11)	8 - 45' (28/11)	
Dança da Patuscada		AI		E	E	E/C		AS	
Dança do Sarriquité	Postura		T/AI	E	E		E/C	AS	
	Passo Corrido		T/AI	E	E		E/C	AS	
	Passo Lateral Saltado		AI	E	E		E/C	AS	
	Rodopios		AI	E	E		E/C	AS	
Criação de Coreografia					T/E	E	E/C	AS	
Cultura Desportiva		CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
Conceitos Psicossociais		CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
Aptidão Física		CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
AD - Avaliação Inicial		T - Transmissão		E - Exercitação		C - Consolidação		AS - Avaliação Sumativa	CT - Conteúdo Transversal

Justificação da Unidade Didática das Atividades Rítmicas Expressivas 8º Ano: Esta Unidade Didática das Atividades Rítmicas Expressivas foi idealizada para uma turma do 8º ano com 7 sessões, realizadas no 1º Período Escolar. A avaliação diagnóstica da turma ajuda a definir quais os conteúdos a serem trabalhados, pois é através desta que é observado o nível da turma na modalidade em questão, que se encontra no nível elementar. Contudo os conteúdos não são definidos apenas pela avaliação diagnóstica, mas também são alvo da revisão do programa da disciplina. A cultura desportiva, os conceitos psicossociais e a aptidão física são conceitos inerentes a todas as aulas e trabalhados na sua totalidade ao longo das sessões propostas.

## **3.2. Módulo 5 – Definição de Objetivos**

De modo a orientar a intervenção, é extremamente importante e necessária a definição de objetivos de acordo com a avaliação inicial e em conformidade com o Programa Nacional de Educação Física e as Aprendizagens Essenciais. Tanto o programa como as aprendizagens essenciais são documentos indispensáveis para a ação pedagógica do professor, no entanto, é necessário perceber que devem ser adaptados ao contexto em que o professor se insere. Por esse motivo, a avaliação diagnóstica desempenha um papel crucial na definição dos objetivos para a unidade didática.

A definição de objetivos, tendo em conta o nível em que se encontram os alunos após a avaliação diagnóstica, são os seguintes:

### **Objetivos da Cultura Desportiva:**

- Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas;

- Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem;

- Dança o Regadinho, a Erva Cidreira (simplificada, sem escovinha) e o Sariquité ou outras danças com as mesmas características (“passo de passeio”, “passo saltado”, “passo saltitado” e “passo corrido”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música.

### **Objetivos da Aptidão Física:**

- 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;

- 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.

### **Objetivos das Habilidades Motoras:**

#### No Regadinho:

- A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”;

- Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores;

- Realiza o “passo saltitado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.

Na Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):

- Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par;
- Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido;
- Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.

No Saraquité:

- Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios;
- Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios;
- Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.

**Objetivos dos Conceitos Psicossociais:**

- Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas;
- Empenha-se na realização das tarefas propostas pelo professor, procurando o sucesso durante as mesmas e procurando melhorar ao longo do tempo;
- Em situação de competição demonstra *Fair Play* para com os adversários, agindo adequadamente perante a vitória ou a derrota.

### **3.3. Módulo 6 – Configuração da Avaliação**

A avaliação é o momento onde os alunos são avaliados consoante as suas capacidades motoras e sociais, sendo uma ação contínua ao longo de toda a Unidade Didática que estão a praticar. Esta avaliação é feita através de três momentos, avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, e é a partir destas que o progresso do aluno é colocado em cima da mesa e são reformuladas estratégias para um processo de ensino aprendizagem mais eficiência.

#### **3.3.1. Avaliação Diagnóstica**

A avaliação diagnóstica, realizada no início do processo educacional, é fundamental para compreender o nível de conhecimento e habilidades do aluno, ao contrário das avaliações sumativas que ocorrem durante o processo da aula para classificação. A avaliação diagnóstica concentra-se na identificação de dificuldades de conhecimento, adaptando o ensino desde o início para atender às necessidades específicas da turma. Os resultados orientam o planeamento das aulas, fornecendo informações sobre as habilidades da turma e os desafios atuais.

#### **3.3.2. Avaliação Formativa**

O processo de avaliação formativa é uma parte essencial do percurso educativo, envolvendo a recolha contínua de dados sobre o desempenho dos alunos para refinar o planeamento inicial. Esta prática permite uma análise clara do progresso da aprendizagem, revelando a necessidade de ajustar as estratégias. Durante a aula, o professor regista o progresso técnico e tático de cada aluno, atribuindo valores adicionais à nota final caso o aluno melhore continuamente. Esta abordagem dinâmica reconhece o esforço constante, incentiva a procura por melhorias e transforma a avaliação em uma ferramenta motivacional para impulsionar o progresso. Os professores desempenham um papel ativo na orientação da aprendizagem, utilizando a avaliação como um guia para ajustar estratégias e promover um ambiente educativo que apoie o crescimento contínuo dos alunos.

#### **3.3.3. Avaliação Sumativa**

A avaliação sumativa é realizada no final da UD, sendo a avaliação rigorosa onde se pretende verificar se os objetivos propostos no início da lecionação e no planeamento foram ou não alcançados, através do nível de aprendizagem e a evolução dos alunos. Nesta avaliação foram avaliadas as duas danças abordadas durante as aulas, bem como em situação de coreografia em grupo. Todos os grupos tiveram tempo para trabalhar na mesma e no final da aula apresentaram para os professores e para os colegas.

Para a avaliação de cada componente, vai ser realizada uma avaliação quantitativa de 1 a 5, de acordo com os *Standards*/Padrões/Normas dos Desportos Individuais.

Tabela 7 - Critérios de Standards / Padrões / Normas Desportos Individuais

CRITÉRIOS	STANDARDS/ PADRÕES/NORMA DESPORTOS INDIVIDUAIS				
	1	2	3	4	5
<b>AÇÕES TÉCNICAS</b>	NÃO CONSEGUE EXECUTAR AS AÇÕES TÉCNICAS.	EXECUTA AS AÇÕES TÉCNICAS COM DIFICULDADE.	EXECUTA AS AÇÕES TÉCNICAS.	EXECUTA AS AÇÕES TÉCNICAS BEM.	EXECUTA AS AÇÕES TÉCNICAS MUITO BEM.
<b>ADEQUAÇÃO</b>	NÃO CONSEGUE ADEQUAR AS TÉCNICAS A SITUAÇÃO.	ADEQUA RARAMENTE AS TÉCNICAS A SITUAÇÃO.	ADEQUA POR VEZES AS TÉCNICAS A SITUAÇÃO.	ADEQUA FREQUENTEMENTE AS TÉCNICAS A SITUAÇÃO.	ADEQUA SEMPRE AS TÉCNICAS A SITUAÇÃO.

## Avaliação Sumativa

Tabela 8 - Grelha de registo da avaliação sumativa da modalidade de dança

TURMA: 8ªA		HABILIDADES MOTORAS												MÉDIA TOTAL (1-5)	MÉDIA TOTAL (0-100)	NOTA DIVIDIDA EM 2
		PATUSCADA				SARIQUITÉ				COREOGRAFIA						
AVALIAÇÃO SUMATIVA DANÇA		PASSO MARCADO	PASSO DE PASSEIO	PASSO CRUZADO	PASSO SALTADO	PASSO CORRIDO	PASSO LATERAL	RODOPIOS	Passos Técnicos (Nº de passos diferentes e a sua conjugação/continuidade)	Tempos (Consegue acompanhar o ritmo da música)	Movimentos coordenados e sincronizados	Coreografia (Construção, criatividade e utilização do espaço)	MÉDIA TOTAL (1-5)	MÉDIA TOTAL (0-100)	NOTA DIVIDIDA EM 2	
Nº	NOME															
1	Alunos 1	5	5	4	5	4	4	4	4,75	4,5	4,75	5	5	90,9	45,45455	
2	Alunos 2	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	81,8	40,90909	
3	Alunos 3	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	92,7	46,36364	
4	Alunos 4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	69,1	34,54545	
5	Alunos 5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100,0	50	
6	Alunos 6	4,75	4	4	3	3,75	4	3	4	3	3	3	4	71,8	35,90909	
7	Alunos 7	5	5	4	5	5	5	4	4,75	4,5	4,75	5	5	94,5	47,27273	
8	Alunos 8	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	67,3	33,63636	
9	Alunos 9	5	4	4	4	5	5	4	4,75	4,5	4,75	5	5	90,9	45,45455	
10	Alunos 10	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	67,3	33,63636	
11	Alunos 11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100,0	50	
12	Alunos 12	5	5	4	4	4	4	4	4,75	5	4,75	5	5	90,0	45	
13	Alunos 13	5	5	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	78,2	39,09091	
14	Alunos 14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
15	Alunos 15	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	87,3	43,63636	
16	Alunos 16	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	94,5	47,27273	
17	Alunos 17	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
18	Alunos 18	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	87,3	43,63636	
<b>MÉDIA TOTAL (1-5)</b>		<b>4,8</b>	<b>4,6</b>	<b>3,9</b>	<b>4,4</b>	<b>4,0</b>	<b>4,1</b>	<b>4,0</b>	<b>4,4</b>	<b>4,2</b>	<b>4,1</b>	<b>4,3</b>				
<b>MÉDIA TOTAL (0-100)</b>		<b>95,9</b>	<b>92,5</b>	<b>78,8</b>	<b>88,8</b>	<b>80,9</b>	<b>81,3</b>	<b>80,0</b>	<b>88,8</b>	<b>83,1</b>	<b>82,5</b>	<b>85,0</b>				

### 3.3.4. Classificação Final

Relativamente à avaliação sumativa, cada domínio apresenta um peso diferente na classificação final, correspondendo o conhecimento a 60%, a comunicação a 10%, a responsabilidade a 10%, a autonomia a 8% e a cidadania a 12%, perfazendo um total de 100%.

A informação resultante da avaliação sumativa expressa-se numa escala de 1 a 5, correspondendo à respetiva descrição de desempenho.

Tabela 9 - Rúbrica de avaliação da modalidade de dança

		Atividade: Atividades Rítmicas Expressivas				
Critérios/Descritores (rubricas)		1	2	3	4	5
Conhecimentos	Ações Técnicas	Danças Tradicionais: Patuscada e Saraquitê.				
	Adequação	Coreografia livre.				
Comunicação	<input checked="" type="checkbox"/>	Interage com pertinência.				
	<input type="checkbox"/>	Usa de forma adequada e segura diversos meios (analógicos digitais) / estratégias / ferramentas para comunicar.				
	<input type="checkbox"/>	Diversifica/apropria-se/emprega linguagem e vocabulário específico.				
Autonomia	<input checked="" type="checkbox"/>	Consolida e aprofunda competências e conhecimentos.				
	<input type="checkbox"/>	Estabelece/concretiza objetivos, planos e projetos.				
	<input type="checkbox"/>	Reconhece / propõe formas de ultrapassar dificuldades.				
Responsabilidade de	<input checked="" type="checkbox"/>	Faz-se acompanhar do material necessário.				
	<input type="checkbox"/>	Realiza as tarefas.				
	<input type="checkbox"/>	Respeita as Orientações dadas.				
Cidadania Participação e Respeito de Cidadania (Saraquitê)	<input checked="" type="checkbox"/>	Cumpre as regras de conduta definidas.				
	<input type="checkbox"/>	Capacidade Cívica de Participação.				
	<input type="checkbox"/>	Relacionamento Interpessoal.				

### 3.4. Módulo 7 – Criação de Progressões de Ensino e Tarefas de Aprendizagem

Neste módulo, serão criadas algumas atividades de aprendizagem que serão utilizadas durante esta unidade didática com o intuito de cumprir os objetivos definidos após a avaliação inicial. Na elaboração dos exercícios, é crucial considerar diversos fatores. Primeiramente, é essencial ter em conta o material disponível, garantindo que os recursos necessários estejam acessíveis para a execução das atividades planejadas. Além disso, é fundamental considerar as condições de aprendizagem dos alunos, adaptando os exercícios de acordo com o nível de habilidade de cada grupo.

Os exercícios devem ser progressivos, ou seja, devem ser estruturados de forma a permitir um desenvolvimento gradual. Isso implica uma organização cuidadosa dos exercícios, garantindo uma progressão lógica e consistente ao longo do tempo. Outro aspecto importante a considerar é o tempo necessário para que o exercício seja eficaz. É essencial dedicar o tempo adequado para que os alunos possam compreender e praticar os conceitos abordados, sem pressa ou sobrecarga. O equilíbrio entre desafio e tempo de prática é fundamental para garantir o sucesso das atividades de ensino e aprendizagem.

Na elaboração dos exercícios, é uma fundamental começar com atividades bem organizadas, que permitam aos alunos compreender claramente os conceitos e os movimentos envolvidos. Outra estratégia eficaz é destacar os erros mais comuns. Isso permite que seja fácil observar o erro cometido para intervir logo. Isto contribui para um processo de aprendizagem mais eficaz e para o desenvolvimento de uma compreensão mais profunda das técnicas e estratégias envolvidas na modalidade.

Uma das habilidades pedagógicas essenciais do professor é a capacidade de repartir o conteúdo e sequenciá-lo em experiências de aprendizagem apropriadas, estabelecendo progressões com base nos seus objetivos instrucionais, no seu conhecimento do conteúdo, na sua capacidade para o analisar e na avaliação das necessidades dos estudantes em relação a este, levando a que progridam de um nível de performance para outro.

A estratégia que irei utilizar é o **Método Associativo**, este método permite que a coreografia seja construída através da introdução sistemática de novos movimentos, repetindo sempre os anteriores após cada movimento novo, até à coreografia final, permitindo uma progressão clara dos movimentos.

## 4. Referências Bibliográficas

- Agrupamento de Escolas de Santiago do Cacém. (2020). *Planificação anual de Educação Física – 11.º ano (Ano letivo 2020/2021)*. Retirado de: <https://www.aesc.edu.pt/planificacoes-disciplinas-20-21/DE/EF11.pdf>
- Aidar, L. (2020). *História da dança*. Toda Matéria. Recuperado de: <https://www.todamateria.com.br/historia-da-danca/>
- Carvalho, L. M. D. (1994). *Avaliação das aprendizagens em Educação Física*. Boletim SPEF, (10/11), 135–151.
- Carvalho, L., Comédias, J., Jacinto, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*. Lisboa: Departamento do Ensino Secundário do Ministério da Educação.
- Direção-Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais: 8º Ano | Ensino Básico | Educação Física*.
- Direção-Geral da Educação (2021). *Educação Física à distância de um clique*. FITescola. Disponível em: <https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=22>
- Silva, R. (2022). *Origem das danças portuguesas*. Cinequanon. Retirado de: <https://www.cinequanon.pt/origem-das-dancas-portuguesas/>
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities*. Human kinetics books.

## Anexo 4: Exemplo de Plano de Aula do 7º C

- PLANO DE AULA -			
PROFESSOR: João Dias; <u>Pedro Maia</u> ; Renato Pais	Nº AULA: 19	LOCAL: Ginásio 1 – E.B. São Domingos	ANO/TURMA: 7º C
DATA: 29/10/2024	HORA: 12:10	DURAÇÃO: 45 mins (Tempo Útil: 35')	N.º DE ALUNOS: 20
UNIDADE DIDÁTICA: Atividades Rítmicas Expressivas		FUNÇÃO DIDÁTICA: Transmissão, Exercitação	
MATERIAL	1 coluna; 1 computador.		
CONTEÚDOS DA AULA	<p><b>Habilidades motoras:</b> Passo Corrido; Passo Lateral; Rodopios; Posturas.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Velocidade, timing, coordenação, equilíbrio.</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Empenho, motivação, concentração, determinação, superação.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica das atividades rítmicas expressivas.</p>		

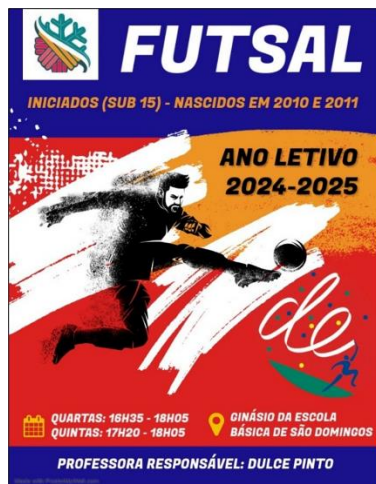
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P. I N I C I A L	Verificar presenças dos alunos. Exercitação da modalidade de atividades rítmicas expressivas, incidindo nas danças tradicionais.	Explicação do funcionamento da aula.  <b>Alunos:</b> Organização da turma em U.  <b>Professor:</b> Coloca-se de frente para os alunos.	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.	3'
P A R T E  F U N D A M E N T A L	<p>O aluno, bate a ponta do pé à frente, cumprindo o ritmo da música;</p> <p>O aluno, realiza um círculo, voltando ao lugar inicial, de acordo com o ritmo da música.</p> <p>O aluno, realiza um saltado no lugar, cruzando a perna ao ritmo da música;</p> <p>O aluno, realiza um saltado, descrevendo um quadrado espacial;</p> <p>O aluno, coordena os seus movimentos, respeitando o ritmo da música.</p>	<p><b>Patuscada</b></p> <p>O aluno realiza os vários momentos da dança “patuscada” cumprindo o ritmo da música e realizando os movimentos de acordo com a sequência previamente estabelecida. Todos os movimentos são realizados para a direita e para a esquerda, respetivamente.</p> <p>No lugar, aponta o pé à sua frente, no chão, com a perna; realiza passeio descrevendo um círculo; realiza um saltado cruzado no lugar; realiza um saltado descrevendo um quadrado espacial;</p> <p><b>Alunos:</b> Em linhas (xadrez) distribuídos pelo ginásio. <b>Professor:</b> Colocado à frente dos alunos;</p>	<p><b>Manel:</b> M.S. fletidos a agarrar o “colete”.</p> <p><b>Maria:</b> M.S. fletidos com a mão na anca.</p> <p><b>Aponta o pé:</b> M.I. em extensão à frente; Toca com a ponta do pé no chão.</p> <p><b>Saltado:</b> M.I. em extensão; Cruza o M.I. livre com o outro.</p> <p><b>Quadrado espacial:</b> Olhar dirigido para a frente; Passo saltado e ritmado.</p>	10'
	<p>O aluno, realiza passo corrido com calcanhares atrás, permanecendo na parte de dentro da roda;</p> <p>A aluna, realiza passo corrido com calcanhares atrás, permanecendo na parte de fora da roda;</p> <p>O aluno, coloca uma mão no peito, parecendo segurar um colete e outra no tronco da aluna;</p> <p>A aluna, coloca uma mão na cintura, gíngando e a outra mão no ombro do aluno;</p> <p>Os alunos, realizam descolamentos, obedecendo ao ritmo da música.</p>	<p><b>Sariquité</b></p> <p>Em pares, a formar uma roda, inicia-se um passo corrido com os calcanhares atrás, no sentido contrário aos ponteiros dos relógios, onde o Manel está na parte de dentro e a Maria na parte de fora. A dança prossegue com inversão do sentido, continuando com passos rápidos. De seguida, o par, frente a frente faz deslocamentos para os lados, com os M.S. e M.I. em extensão direcionados para o mesmo sítio. Após isto, cada par realiza um giro completo, voltando-se um para o outro. Após o giro e a aproximação, a dança volta à posição de roda, podendo recomeçar o passo corrido com o mesmo padrão inicial.</p> <p><b>Alunos:</b> Organizados em duplas, dentro da roda. <b>Professor:</b> Coloca-se de frente para todos os alunos.</p>	<p><b>Manel:</b> M.S. fletido a agarrar o “colete”. M.S. em extensão abraçando a Maria.</p> <p><b>Maria:</b> M.S. fletido com a mão na anca. Mão contrária no ombro do Manel.</p> <p><b>Passo corrido:</b> M.I. flexionam a um ângulo de 90°; Calcanhares elevados;</p> <p><b>Passo lateral:</b> M.S. em extensão; M.S. a abraçar o par; M.I. ligeiramente fletidos.</p> <p><b>Rodopios:</b> Dá meia-volta e acaba na posição contrária à inicial.</p>	20'
P. F I N A L	<p>Os alunos compreendem a pertinência dos exercícios propostos na aula.</p> <p>Os alunos, depois da indicação do professor, compreendem quais os testes a realizar na próxima aula.</p>	<p>Abordar os aspetos trabalhados, bem como o que vai ser lecionado na próxima aula.</p> <p><b>Alunos:</b> Organização da turma em U. <b>Professor:</b> Coloca-se de frente para todos os alunos.</p>	Atenção e respeito por parte dos alunos.	2'
<b>Observações:</b>				
No início, os alunos têm 5 minutos para se equiparem; No final, os alunos têm 5 minutos para realizar a sua higiene, obrigatoriamente.				

**Anexo 5:** Exemplo de Plano de Aula do 8º A

- PLANO DE AULA -							
PROFESSOR	João Dias	AULA Nº	19 e 20	LOCAL	Ginásio 2 – E.B. São Domingos	ANO/TURMA	8ªA
DATA	29/10/2024	HORA	10h30	DURAÇÃO	90 min (Tempo útil: 60')	N.º DE ALUNOS	17
UNIDADE DIDÁTICA	Dança - Sariquitê		FUNÇÃO DIDÁTICA		Transmissão, Exercitação		
MATERIAL	1 Coluna; 1 Computador.						
CONTEÚDOS DA AULA	<p><b>Habilidades motoras:</b> Postura; Passo Corrido; Passo Lateral; Rodopios.  <b>Aptidão Física:</b> Velocidade; Timing; Coordenação; Equilíbrio.  <b>Valências Psicossociais:</b> Empenho, motivação, concentração, determinação, superação.  <b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específica dos exercícios propostos.</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P. INICIAL	O professor verifica a presença dos alunos.	Explicação do funcionamento da aula.  <u>Alunos:</u> Organização da turma em U. <u>Professor:</u> Posicionado de frente para os alunos.	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.  Questões relacionadas com o tipo que dança a ser abordado na aula.	5'
	Os alunos, realizam os passos de dança, aumentando a predisposição para a prática;  O aluno, dança a coreografia, cumprindo o ritmo da música;  O aluno, realiza movimentos coordenados, mantendo-se focado.	<b>Aquecimento</b> Os alunos realizam uma dança à sua escolha.  <u>Alunos:</u> Distribuídos em “xadrez” pelo espaço de aula. <u>Professor:</u> Coloca-se de frente para todos os alunos.	<b>Os alunos realizam:</b> - Ativação Geral; - Aumento da temperatura corporal e consequentemente do ritmo cardíaco; - Cooperação.	10'
P. ARTE FUNDAMENTAL	Os alunos, realizam a dança do sariquitê, assimilando um passo de dança de cada vez;  O aluno, realiza passo corrido com calcanhares atrás, permanecendo na parte de dentro da roda;  A aluna, realiza passo corrido com calcanhares atrás, permanecendo na parte de fora da roda;  O aluno, realiza o passo lateral saltado, executando deslocamentos laterais;  A aluna, realiza o passo lateral saltado, executando deslocamentos laterais;  Os alunos, realizam deslocamentos, obedecendo ao ritmo da música.	<b>Dança do Sariquitê</b> Em pares, a formar uma roda, inicia-se um passo corrido com os calcanhares atrás, no sentido contrário aos ponteiros dos relógios, onde o “Manuel” está na parte de dentro e a “Maria” na parte de fora. A dança prossegue com inversão do sentido, continuando com o passo corrido. De seguida, o par, frente a frente faz deslocamentos para os lados, com os M.S. e M.I. em extensão direcionados para o mesmo sítio. Após isto, cada par realiza um giro, voltando-se um para o outro. Após o giro e a aproximação, a dança volta à posição de roda, podendo recomeçar o passo corrido com o mesmo padrão inicial.  <u>Alunos:</u> Organizados em pares, rapaz com rapariga; Os pares encontram-se a formar um círculo. <u>Professor:</u> Coloca-se de frente para todos os alunos.	<b>Os alunos:</b> <u>Postura:</u> - O “Manuel” posiciona a mão direita na anca da “Maria” e a esquerda no “colete”, agarrando o mesmo; - A “Maria” posiciona a mão direita na anca e a esquerda no ombro do “Manuel”. - O “Manuel” começa com o pé esquerdo e a “Maria” com o direito.  <u>Passo Corrido:</u> - Acentuação forte nos últimos 2 passos; - Correr rápido e com passos curtos; - Elevar os calcanhares ao rabo; - 16 tempos.  <u>Passo Lateral:</u> - Frente para o par, em posição de dança, realizam passos laterais para esquerda e para a direita.  <u>Rodopios:</u> - Realizam uma vez para a direita (16 tempos) e uma vez para a esquerda (16 tempos).	40'
P. FINAL	Os alunos reconhecem os passos de dança realizados na aula.	Abordar os passos de dança trabalhados em aula, bem como a matéria a ser lecionado na próxima aula.  <u>Alunos:</u> Organização da turma em U. <u>Professor:</u> Coloca-se de frente para todos os alunos.	Atenção e respeito pela parte dos alunos.	5'
<b>Observações:</b>				
Os alunos, antes de ir para o balneário para se equiparem, leem um livro durante 10 minutos. Após a leitura do livro, os alunos têm 5 minutos para se equiparem; Os alunos vão para o balneário 15 minutos mais cedo para tomar banho.				

**Anexo 6:** Cartazes correspondentes aos grupos-equipa do Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas A Lã e a Neve



**Anexo 7:** Encontro do DE Badminton – Fotos



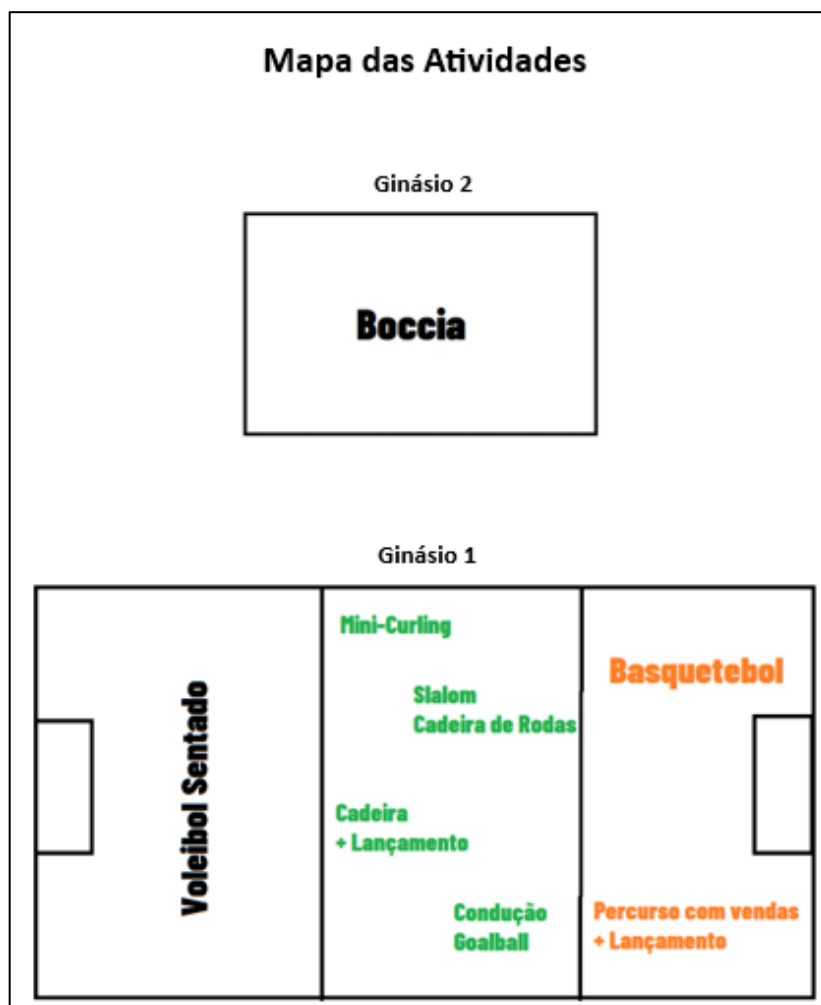
**Anexo 8:** Campeonato Distrital de Ginástica do Nível Avançado – Fotos



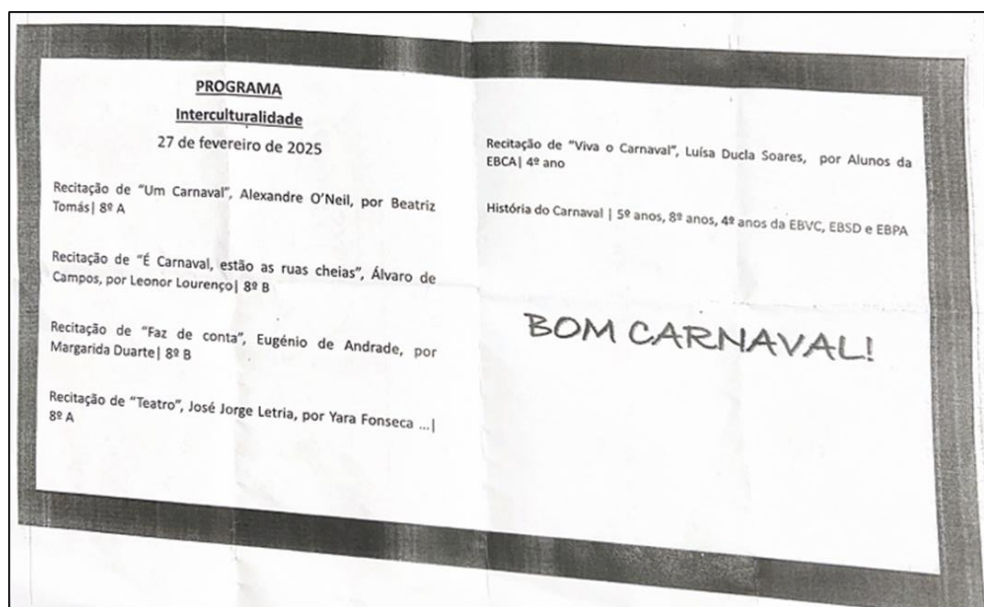
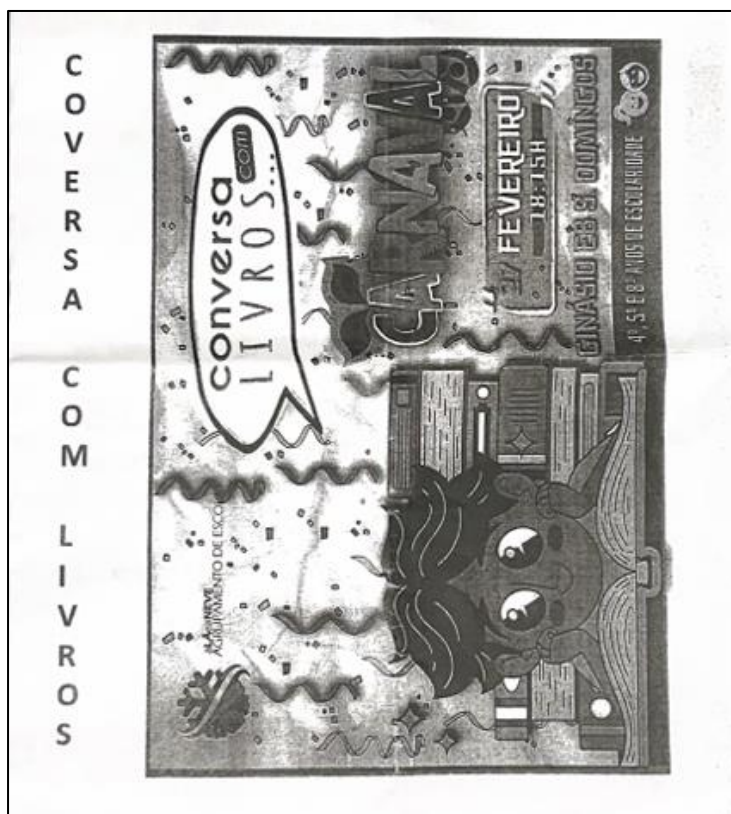
**Anexo 9:** Torneio de Andebol4Kids – Cartaz e Fotos




**Anexo 10:** Atividade “Dia Internacional da Pessoa com Deficiência” – Cartaz e Mapa de Atividades




**Anexo 11:** Atividade “Conversa com Livros” do 8º Ano – Cartaz e Programação



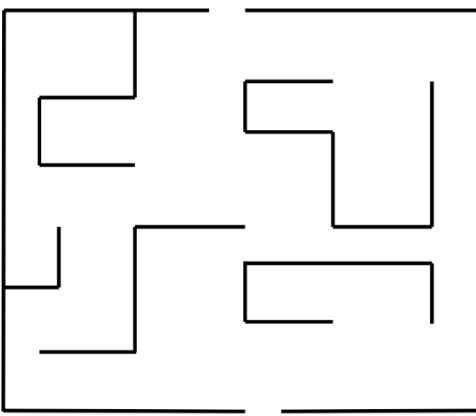
**Anexo 12: Atividade “Orientação” – Fotos e Percursos “Maze”**



LA NEVE  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS



SACA  
TRILHOS



**ORIENTAÇÃO - MAZZE**


△ - INÍCIO DO PERCURSO

○ - FIM DO PERCURSO


△ —○—○—○—○

1    2    3

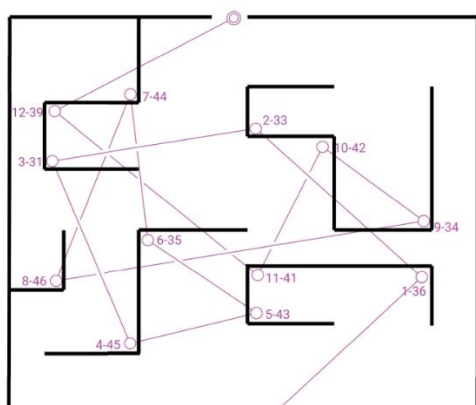
- PASSAR POR TODOS OS PONTOS DE CONTROLO, POR ORDEM NUMÉRICA.



LA NEVE  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS



SACA  
TRILHOS



**ORIENTAÇÃO - MAZZE**


△ - INÍCIO DO PERCURSO

○ - FIM DO PERCURSO


△ —○—○—○—○

1    2    3

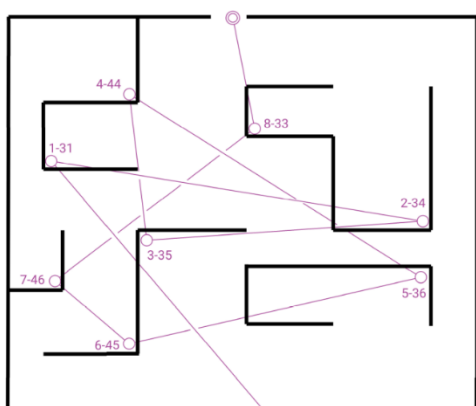
- PASSAR POR TODOS OS PONTOS DE CONTROLO, POR ORDEM NUMÉRICA.



LA NEVE  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS



SACA  
TRILHOS



**ORIENTAÇÃO - MAZZE**

△ - INÍCIO DO PERCURSO

○ - FIM DO PERCURSO

△ —○—○—○—○

1    2    3

- PASSAR POR TODOS OS PONTOS DE CONTROLO, POR ORDEM NUMÉRICA.



## Anexo 13: Termo de consentimento informado para os Encarregados de Educação



### TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

#### **Projeto de Estágio Pedagógico: "Efeitos de Diferentes Volumes de Treino e Período de Destreino na Força de Jovens: Um Estudo Experimental em Alunos do 3º Ciclo"**

Caro(a) Encarregado(a) de Educação,

O meu nome é João Nuno Duarte Dias, aluno do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. Neste momento, estou a desenvolver o estágio pedagógico sob a orientação da Professora Doutora Ana Alves (Universidade da Beira Interior) e da Professora Maria João Coelho (Agrupamento de Escolas A Lã e a Neve, Escola São Domingos). Integrado nesse estágio está a realização de um projeto, que, no meu caso, tem como objetivo avaliar os efeitos de diferentes volumes de treino de força e do período de destreino na força de jovens, utilizando testes de avaliação como saltos verticais, sprints, e lançamentos de bola medicinal. O programa será aplicado durante as aulas de Educação Física, garantindo a segurança, o bem-estar e o anonimato dos participantes.

#### **Informações sobre a participação:**

- **Duração e procedimentos:** O estudo terá duração total de 12 semanas, com 8 semanas de treino (2 sessões semanais integradas nas aulas de educação física) e 4 semanas de destreino. Haverá três momentos de avaliação (antes, após o treino, e ao final do destreino).
- **Benefícios:** Este estudo visa contribuir para obtenção de estratégias pedagógicas e de treino mais eficazes, promovendo o desenvolvimento da aptidão física no contexto escolar.
- **Confidencialidade:** Todas as informações recolhidas serão tratadas de forma anónima.
- **Voluntariedade:** A participação é livre, podendo o seu educando desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo ou penalização.

#### **Contato para esclarecimentos:**

- João Nuno Duarte Dias (Mestrando): Tel.: 927386740; email: joao.nuno.dias@ubi.pt

---

#### **Declaração de Consentimento**

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que:

1. Li e compreendi as informações sobre o estudo.
2. Estou ciente dos objetivos, procedimentos, benefícios e eventuais riscos associados à prática das aulas de educação física.
3. Concordo em autorizar a participação do meu educando, \_\_\_\_\_, no projeto apresentado.

#### **Assinatura do Encarregado de Educação:**

\_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_\_

Agradeço a sua colaboração.

**Anexo 14:** Programa de treino de força com 25% de maior volume

Exercícios	Ses 1	Ses 2	Ses 3	Ses 4	Ses 5	Ses 6	Ses 7	Ses 8
Lançamento Bola Medicinal 1kg	2x8	2x8	3x8	3x8	3x8	3x8	3x8	3x10
Lançamento Bola Medicinal 3kg	-	-	-	-	2x8	2x8	2x8	3x8
Salto Horizontal	2x5	2x5	2x5	3x5	3x5	3x5	3x5	3x5
Salto com Contramovimento	2x5	2x5	2x5	3x5	3x5	3x5	3x5	3x5
Sprint 20m	2x3	2x3	2x3	2x4	2x4	2x4	2x4	3x4

Exercícios	Ses 9	Ses 10	Ses 11	Ses 12	Ses 13	Ses 14	Ses 15	Ses 16
Lançamento Bola Medicinal 1kg	3x10	3x10	3x10	3x10	3x10	3x10	3x6	2x8
Lançamento Bola Medicinal 3kg	3x8	3x8	3x8	3x8	3x10	3x10	3x8	2x8
Salto Horizontal	3x5	3x5	3x5	3x5	3x5	3x5	3x5	2x4
Salto com Contramovimento	3x6	3x6	3x6	3x6	3x6	3x6	2x5	2x5
Sprint 20m	3x4	3x4	3x4	3x5	3x5	3x5	2x4	2x3

Legenda: ses – sessão; rep – repetições

**Anexo 15:** Horário Letivo da professora cooperante e respetivo núcleo de estágio

Ano letivo: 2024 - 2025										
Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:40 - 09:25										
09:25 - 10:10			8B . EF	Gin1	9B . EF	Gin1	8B . EF	Gin1		
10:30 - 11:15										
11:15 - 12:00			8A . EF	Gin1	Boccia	Gin2	Boccia	Gin2		
12:10 - 12:55	9B . EF	Gin1	7C . EF	Gin1	9A . EF	Gin1	7A . EF	Gin1		
13:15 - 14:00										
14:00 - 14:45	7B . EF	Gin2					8A . EF	Gin1		
14:55 - 15:40	9A . EF	Gin1	7A . EF	Gin1	● DE	Gin2	7C . EF	Gin1		
15:40 - 16:25										
16:35 - 17:20			■ CDE	Gin1			7B . EF	Gin2		
17:20 - 18:05			● DE	Gin2						

Entrada em vigor: 13, Setembro, 2024      Data de Validade: 31 de Agosto de 2025

■ TE    ● Cre

Comp. não Letiva	Totais	Observações
Trabalho de Escola	3	Não contar: 1 Créditos: 3
Artigo 79	0	
Trabalho Individual	0	
Reunião	0	
	CL - Componente letiva	24
	CNL - Comp. não letiva	3
	TOTAL: CL+CNL	27