

Relatório de Estágio Pedagógico

Agrupamento de Escolas Nuno Álvares

Perfil de Aptidão Física e a sua relação com a Motivação para Atividades Físicas na População Infantojuvenil do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares: Uma Investigação Exploratória

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Marta Alexandra Freitas Teixeira

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em

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

(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Professora Doutora Ana Sofia Ruivo Alves

Julho 2025

Declaração de Integridade

Eu, Marta Alexandra Freitas Teixeira, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12773 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de 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 13/07/2025

Assinatura

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu profundo agradecimento ao Agrupamento de Escolas Nuno Álvares, na pessoa do seu Diretor, Professor António Carvalho, pela oportunidade e confiança em me permitir realizar esta experiência enriquecedora no seu agrupamento, no âmbito do meu Estágio Pedagógico.

Estendo a minha gratidão ao Grupo de Educação Física, que me acolheu calorosamente e me proporcionou a vivência plena da prática docente, permitindo-me participar ativamente em todas as atividades promovidas pelo grupo. Essa integração foi crucial para o meu desenvolvimento, e fico especialmente grata pela oportunidade de contribuir para cada uma das iniciativas.

Um agradecimento especial ao meu Professor Cooperante, João Fazenda, pela generosa partilha de conhecimentos, pelas críticas construtivas e pelas reflexões proporcionadas ao longo deste percurso. O seu apoio foi determinante, ajudando-me a evoluir não apenas enquanto futura profissional da área, mas também enquanto pessoa.

Agradeço também à minha Professora Orientadora, Ana Alves, pelo acompanhamento constante, pela preciosa ajuda na construção de todos os materiais necessários e pela sua inquestionável disponibilidade. O seu apoio foi indispensável para a concretização deste trabalho.

Por fim, uma palavra de especial gratidão ao Francisco e aos meus filhos, pela paciência, compreensão e pelo tempo e espaço que me concederam para que pudesse concluir mais esta etapa da minha vida. Este percurso permitiu-me evoluir, aprender e crescer, e não teria sido possível sem o vosso apoio incondicional.

A todos, o meu mais sincero obrigado.

Resumo

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e reflete o trabalho realizado durante o ano letivo de 2023/2024 no Agrupamento de Escolas Nuno Álvares, em Castelo Branco. Este estágio pedagógico foi uma oportunidade essencial para a aquisição de novos conhecimentos e aprendizagens, contribuindo para o desenvolvimento de competências fundamentais à prática docente enquanto futura professora de Educação Física. No decorrer desta experiência foram aprimoradas metodologias e estratégias com vista a promover uma prática pedagógica mais eficaz, orientada para a melhoria da aprendizagem e do sucesso dos alunos. Este relatório destaca ainda os elementos fundamentais que caracterizam um ambiente escolar dinâmico e funcional, realçando o papel central do professor na formação e no desenvolvimento das competências dos alunos, bem como no alcance dos objetivos educativos da escola. O primeiro capítulo descreve de forma detalhada o trabalho desenvolvido ao longo do estágio, englobando a contextualização da escola, a caracterização do grupo de Educação Física, o planeamento das aulas nos diferentes ciclos de ensino, as atividades extracurriculares realizadas, o desporto escolar, e as principais dificuldades enfrentadas, com as respetivas reflexões e aprendizagens. O segundo capítulo foca-se na investigação pedagógica do estágio, analisando o Perfil de Aptidão Física e a sua Relação com a Motivação para Atividades Físicas na população infantojuvenil do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares. Este estudo exploratório avaliou como os níveis de aptidão física influenciam a motivação dos alunos para práticas desportivas, identificando fatores-chave para promover estilos de vida ativos e saudáveis.

Palavras-Chave: Educação Física, Competências Docentes, Aptidão Física, Motivação para Atividades Físicas

Abstract

This internship report was prepared as part of the master's degree in physical education teaching in Basic and Secondary Education and reflects the work carried out during the 2023/2024 academic year at the Nuno Álvares School Group in Castelo Branco. This teaching internship was an essential opportunity to acquire new knowledge and learning, contributing to the development of fundamental skills for teaching practice as a future Physical Education teacher. Throughout this experience, methodologies and strategies were refined to promote a more effective pedagogical practice, aimed at improving students' learning and success. This report also highlights the fundamental elements that characterize a dynamic and functional school environment, emphasizing the teacher's central role in shaping and developing students' skills and achieving the school's educational goals. The first chapter provides a detailed description of the work developed during the internship, including the school's context, the characterization of the Physical Education team, lesson planning across different educational cycles, extracurricular activities, school sports, and the main challenges faced, accompanied by corresponding reflections and learnings. The second chapter focuses on the pedagogical research component of the internship, analyzing the Physical Fitness Profile and its Relationship with Motivation for Physical Activities among the youth population of the Nuno Álvares School Group. This exploratory study evaluated how physical fitness levels influence students' motivation for sports practices, identifying key factors to promote active and healthy lifestyles.

Keywords: Physical Education, Teaching Competencies, Physical Fitness, Motivation for Physical Activities

Índice

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	1
1. Introdução.....	1
2. Contextualização	2
2.1 Escola	3
2.2 Grupo de Educação Física	4
2.3 Professora Estagiária	5
3. Intervenção	6
3.1 Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	6
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	10
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	18
3.2.1. Desporto Escolar	18
3.2.2. Intervenção na Escola.....	20
3.3.3. Direção de Turma	23
3.3.4. Integração com o Meio	23
3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional.....	24
4. Reflexão Final.....	25
5. Referências.....	27
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA	29
1. Introdução.....	29
2. Metodologia	31
2.1. Participantes	31
2.2. Procedimentos	31
2.3. Análise e Tratamento de Dados	35
3. Resultados.....	35
4. Discussão	38
5. Conclusão	40
6. Referências	40
Anexos.....	44

Lista de Figuras

Figura 1 –Atividade de Corta-Mato	62
Figura 2 – Atividade Inter-Turmas Voleibol - Secundário	63
Figura 3 – Atividade dos Megs.....	64
Figura 4 –Atividade – Lanches Saudáveis.....	64
Figura 5 – Olimpíadas Raianas	65
Figura 6 – Cartaz Dia Mundial da Dança	66
Figura 7 –Atividade da Direção de Turma.....	67
Figura 8 –Torneios Desportivos Inter-Turmas.....	68
Figura 9 – Torneio Final Voleibol – Desporto Escolar.....	68
Figura 10 – Jornadas Desportivas do 1º Ciclo	69

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Análise do teste T de Student para amostras emparelhadas.....	36
Tabela 2 - Comparação por Sexo – Resultados finais.....	36
Tabela 3 - Dimensões das Motivações – Medidas Descritivas.....	37
Tabela 4 - Averiguação de Diferenças Significativas em Função do Sexo	38
Tabela 5 – Escolas do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares	45
Tabela 6 – <i>Roulement</i> Nuno Álvares	45
Tabela 7 – <i>Roulement</i> Faria Vasconcelos	46
Tabela 78– Designação dos espaços e respetivas modalidades	47
Tabela 9 – Planeamento Unidade Didática Voleibol 8ºA	55
Tabela 10– Planeamento Unidade Didática Atletismo 8ºA	56
Tabela 11 – Planeamento Unidade Didática Andebol 8ºB	57
Tabela 12 – Planeamento Unidade Didática Badminton 8ºB	58
Tabela 13 – Planeamento Unidade Didática Ginástica 8ºB	59
Tabela 14 – Planeamento Unidade Didática Futsal 8ºB	60
Tabela 15 – Planeamento Unidade Didática Dança 8ºB	61
Tabela 16 – Avaliação Final de Período	62

Lista de Acrónimos

AE – Aprendizagens Essenciais

AENACB– Agrupamento de Escolas Nuno Álvares Castelo Branco

AF – Atividade Física

DT – Diretor de Turma

EP – Estágio Pedagógico

ESNA – Escola Secundária Nuno Álvares

GEF – Grupo de Educação Física

IMC – Índice de Massa Corporal

MI – Membros Inferiores

MS – Membros Superiores

OMS – Organização Mundial de Saúde

PAA –Plano Anual de Atividades

PASEO – Perfil dos Alunos à Saida da Escolariedade Obrigatória

PEDE – Programa Estratégico de Desporto Escolar

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

POD – Plano Organizativo da Disciplina

QMAD – Questionário da Motivação para Atividade Física

UBI – Universidade da Beira Interior

UD – Unidade Didática

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O presente relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Estágio Pedagógico (EP), integrado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI). Este documento visa descrever, de forma sistemática e reflexiva, o conjunto de experiências, aprendizagens e vivências adquiridas ao longo do estágio pedagógico, destacando o seu impacto no desenvolvimento de competências docentes e profissionais, indispensáveis à prática educativa de qualidade.

Ao longo do relatório, apresentam-se as diversas etapas do trabalho realizado durante o Estágio Pedagógico, abrangendo o planeamento, a implementação, a reflexão crítica e as atividades desenvolvidas no contexto escolar. O objetivo foi analisar os procedimentos pedagógicos inerentes ao papel do professor de Educação Física, evidenciando momentos cruciais da experiência prática, desafios enfrentados e as aprendizagens resultantes deste percurso. Este processo foi conduzido com rigor e atenção aos detalhes, de modo a oferecer uma visão abrangente e estruturada das práticas pedagógicas e da dinâmica escolar vivenciadas.

O estágio decorreu durante o ano letivo 2023/2024, no Agrupamento de Escolas Nuno Álvares (AENACB), localizado na cidade de Castelo Branco. Como professora estagiária, assumi a responsabilidade pela lecionação de uma turma do 8.º ano e de uma turma do 10.º ano, em colaboração com outra professora estagiária do núcleo de estágio. Importa referir que a turma de 10.º ano era composta por alunos provenientes de duas áreas distintas: uma turma de Ciências e Tecnologias e uma turma de Ciências Socioeconómicas e Humanidades, o que proporcionou um contexto educativo diversificado e enriquecedor.

Durante este processo, o Professor João Fazenda desempenhou o papel de orientador cooperante, no qual orientou e supervisionou a prática pedagógica, enquanto a Professora Doutora Ana Sofia Ruivo Alves, da Universidade da Beira Interior (UBI), assumiu o papel de orientadora científica, assegurando o acompanhamento académico e metodológico do EP.

A estrutura do relatório foi baseada num método analítico-descritivo, onde se procurou apresentar, com clareza e profundidade, as diferentes atividades realizadas e as aprendizagens daí decorrentes. O documento encontra-se dividido em dois capítulos principais:

Capítulo 1. Intervenção Pedagógica: Esta secção contextualiza o ambiente escolar onde decorreu o estágio e descreve as intervenções pedagógicas realizadas. Estas são organizadas em três áreas fundamentais:

Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem: onde se destacam o planeamento, a condução das aulas e as estratégias metodológicas utilizadas;

Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade: aborda as contribuições para as dinâmicas escolares e a integração nas atividades extracurriculares;

Área III – Desenvolvimento Profissional: apresenta as interações e colaborações com as diferentes partes envolvidas no processo educativo, como alunos, encarregados de educação e colegas.

Capítulo 2. Investigação e Inovação Pedagógica: Nesta segunda parte, apresenta-se o projeto de investigação desenvolvido durante o estágio, intitulado “Perfil de Aptidão Física e a sua Relação com a Motivação para Atividades Físicas na População Infantojuvenil do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares”. Este estudo exploratório teve como objetivo compreender a relação entre os níveis de aptidão física e os fatores motivacionais para a prática de atividades físicas em alunos dos ensinos básico e secundário. A investigação procurou identificar padrões de comportamento, fatores determinantes para a adesão às práticas desportivas e os benefícios associados à promoção de estilos de vida ativos e saudáveis.

Este relatório reflete, assim, não apenas a prática pedagógica realizada, mas também o compromisso com a melhoria contínua enquanto futura profissional da Educação Física, contribuindo para a construção de um ensino de excelência, orientado para o sucesso dos alunos e para o desenvolvimento de competências essenciais que perdurem ao longo da vida.

2. Contextualização

O EP assume um papel de união entre o conhecimento teórico e o prático, possibilitando a experiência da profissão e, conseqüentemente, momentos de aprendizagem sobre o nosso desempenho futuro como profissionais na área.

Neste ponto, será apresentada a contextualização da escola onde ocorreu o estágio pedagógico, bem como uma caracterização dos grupos de Educação Física, nomeadamente o grupo 260 e o grupo 620, os quais, apesar de distintos, colaboraram em conjunto. Posteriormente, será detalhada a atividade desenvolvida ao longo do ano letivo enquanto professora estagiária.

2.1 Escola

O AENACB, é composto por diversas unidades educativas distribuídas em várias localidades. Apesar de nas diferentes instituições terem características distintas, orientam-se pelos mesmos princípios, missão e valores. Assim sendo, tendo em vista um melhor conhecimento da realidade do AENACB, importa identificar os estabelecimentos que o compõem e quais os níveis de educação e ensino que cada um deles oferece.

O AENACB apresenta um número significativo de estabelecimentos escolares, nos quais se verifica a verticalização pedagógica e organizacional de todos os níveis de ensino, desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário, sem esquecer o ensino profissional e o ensino vocacionado para adultos (anexo 1).

De acordo com o Plano Educativo 2021-23, a escola tem como **visão** construir um modelo de escola capaz de oferecer a cada criança/aluno um currículo e condições de aprendizagem adequadas às suas necessidades; promover o espírito empreendedor; e formar cidadãos cada vez mais conscientes, capazes de interiorizar conceitos como os de sustentabilidade ambiental, cidadania e colaboração para o bem comum.

A **missão** assenta em cinco pilares essenciais: Inclusiva (Aberta e plural), Diversificada (Organizada segundo uma estrutura ágil e participada), Inovadora (Geradora de docentes, colaboradores técnicos e operacionais qualificados, com elevado nível de realização pessoal e profissional), Transparente (Apoiada em princípios e valores bem definidos) e Atrativa (Estimuladora de parcerias). Por fim, no que concerne aos **valores**, o agrupamento pauta-se por manter a Cultura do Agrupamento e fomentar a realização pessoal e profissional.

Durante o EP, a experiência foi adquirida na Escola Faria Vasconcelos, onde acompanhei uma turma de 8º ano e observei aulas do 2º ciclo, especificamente uma turma de 5º ano. A escola possui diversas instalações desportivas, como um pavilhão semelhante a um campo de futsal, uma sala de música, um anfiteatro e campos ao ar livre, incluindo dois de ténis, dois com dimensões de futsal/andebol, pistas de atletismo, caixa de areia e outros espaços utilizáveis conforme o clima.

Na Escola Secundária Nuno Álvares, as aulas ocorreram com uma turma de 10º ano. As infraestruturas incluem um ginásio pequeno, dois campos de voleibol adaptáveis a badminton, e áreas externas com campos de basquetebol, futsal/andebol e pistas de atletismo. Além disso, há uma sala adequada para aulas de dança ou avaliações FitEscola.

2.2 Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF) – 260 é constituído 4 professores, dos quais um é coordenador de grupo e diretor das instalações de uma das escolas, outro é subcoordenador do Desporto Escolar e um terceiro diretor de Instalações, pois existem duas escolas distintas do 2º ciclo. O GEF – 620 é composto por 12 professores, um dos quais coordenador de grupo, um coordenador técnico do Desporto Escolar do 3º ciclo e Secundário, um diretor de instalações e um subcoordenador de Desporto Escolar.

O processo de definição, análise e aprovação do Plano Organizativo da Disciplina (POD) é realizado anualmente pelo GEF em plenário e segue diretrizes estabelecidas no seu regimento. Este documento normativo regula o funcionamento do grupo, incluindo a sua composição, responsabilidades dos coordenadores, datas das reuniões e princípios de trabalho, além de detalhar o processo de elaboração e validação do POD.

O Plano Anual da Disciplina estrutura as atividades curriculares e complementares ao longo do ano, incorporando as ações previstas no Plano Anual de Atividades (PAA) do GEF. A Organização Curricular delinea os conteúdos essenciais e alternativos para cada ciclo de ensino, as competências prioritárias a serem desenvolvidas e os critérios de avaliação da aptidão física, sempre com objetivos claros e orientados para o progresso dos alunos.

O Plano de Turma é ajustado continuamente com base na avaliação inicial e no progresso dos alunos, orientando-se para o cumprimento dos objetivos das matérias principais e alternativas. O processo de Ensino-Aprendizagem adota uma abordagem mista de "Aprendizagem Concentrada" e "Aprendizagem Distribuída", para oferecer períodos específicos de foco em determinadas matérias e ciclos de revisão.

As experiências de aprendizagem são inclusivas, diversificadas e significativas, promovendo um ambiente de cooperação, respeito e segurança. A estruturação do plano considera a periodização do treino, o desenvolvimento das capacidades motoras e a manutenção da aptidão física, integrando atividades teóricas nas aulas práticas quando necessário.

O GEF valoriza uma intervenção pedagógica fundamentada em metodologias organizadas, participativas e coerentes, com foco em:

Intencionalidade: Clareza nos objetivos educativos, baseados em valores sólidos.

Previsibilidade: Planejamento alinhado a estratégias pedagógicas eficazes.

Controlo: Acompanhamento do processo e envolvimento ativo dos alunos.

Eficácia: Garantia de superar necessidades e atingir objetivos educativos.

Essa abordagem promove um ensino transformador e significativo, centrado no desenvolvimento integral dos alunos.

O GEF adotou o modelo de planificação por etapas (Rosado, 2003), com avaliação inicial ampla, definição de objetivos anuais e aulas politemáticas. Esse método promove a inclusão, diferenciação do ensino e a distribuição equilibrada das aprendizagens, alinhando-se aos objetivos da Educação Física.

2.3 Professora Estagiária

Os EP em Educação Física são essenciais para integrar teoria e prática, proporcionando aos alunos experiências reais que desenvolvem competências técnicas, pedagógicas e científicas (Ramos, 2007; Freire & Verenguer, 2007). Essa interação com o ambiente profissional fomenta reflexões individuais e coletivas, permitindo questionar e interpretar desafios da prática. Para mim, o estágio foi crucial, preparando-me para lidar com dilemas da profissão e aplicar os conhecimentos académicos ao mercado de trabalho.

Assim, para mim enquanto professora estagiária de Educação Física, o estágio foi uma ferramenta importantíssima para colocar em prática e consolidar competências e conhecimentos adquiridos durante o curso. Acompanhar uma turma ao longo de um ano letivo permite vivenciar situações típicas do processo de ensino e aprendizagem, desenvolvendo a capacidade de resposta e resolução de problemas (Ramos, 2007).

Além de proporcionar conhecimento prático, os estágios são fundamentais para desenvolver soft skills, como comunicação, competências sociais e responsabilidade, promovendo crescimento profissional e pessoal (Cimatti, 2016). Durante o ano letivo, evidenciei progresso em níveis profissional, pessoal e afetivo, adaptando-me a novas situações e fortalecendo meu senso de responsabilidade.

As atividades do EP tiveram em consideração as características de cada Escola, integrando-se nas suas dinâmicas e utilizando os instrumentos da autonomia da Escola, como a elaboração e concretização

do Projeto Educativo, do Regulamento Interno e dos Planos de Atividades como as palestras sobre alimentação, atividades do desporto escolar e a comemoração do Dia Mundial da Dança.

Como professora estagiária, procurei ir além da execução de tarefas sem responsabilidade de autoria, assumindo escolhas fundamentadas e realizando propostas de forma cuidadosa e responsável, com impacto qualitativo na escola e na minha formação. Para isso, utilizei dois requisitos essenciais de formação:

- a) Cooperação e coordenação com os colegas dos grupos e órgãos em que participei, como o grupo de estágio, o Departamento Curricular, os Conselhos de Turma e o Diretor de Turma.
- b) Aplicação dos conteúdos pedagógicos e metodológicos estudados na parte letiva do primeiro ano do ciclo de estudos.

3. Intervenção

Neste ponto, irei descrever como ocorreu o processo de ensino-aprendizagem ao longo do estágio, durante o qual pude aplicar, de forma integrada, os conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo da minha formação académica.

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

Ao longo do EP a organização e gestão do ensino-aprendizagem foi a componente mais importante. O foco principal foi sensibilizar os alunos para a importância da prática de atividade física e da adoção de um estilo de vida saudável. Além disso, o objetivo foi maximizar o potencial de cada aluno através de uma variedade de estratégias de ensino, garantindo que cada aula proporcionasse uma experiência rica em atividades educativas, permitindo que os alunos superassem as dificuldades e os motivando a continuar a evoluir. No agrupamento, utilizava-se o modelo por etapas, o que representou um desafio claro, uma vez que nunca tinha trabalhado com este modelo.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

3.1.1.1. Princípios Base

Os princípios que orientam a intervenção no processo de ensino-aprendizagem incluem as Aprendizagens Essenciais (AE) e o Decreto-Lei 55/2018, que guiam os conteúdos da disciplina e facilitam a planificação e avaliação. Estes documentos são aplicáveis a todos os ciclos de ensino e baseiam-se nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), revogados em 2021, com o objetivo de desenvolver as competências do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO).

No 6.º ano, a ênfase é em consolidar e aprimorar as aprendizagens do 1.º ciclo, preparando os alunos para o 3.º ciclo. A AE e o Decreto-Lei destacam habilidades, conhecimentos, atitudes e valores, essenciais para a condução das aulas e avaliação. A participação ativa dos alunos nas três áreas de Educação Física (Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física) é crucial para o sucesso individual e grupal, sendo este ciclo essencial para estabelecer hábitos e rotinas saudáveis. O professor deve adotar uma abordagem cuidadosa e detalhada na sua atuação.

3.1.1.2. Planeamento

Na intervenção realizada no 2.º ciclo do ensino básico, o planeamento diferiu daquele realizado no 3.º ciclo e no ensino secundário, uma vez que, nestes últimos, a atuação foi contínua ao longo do ano letivo, enquanto, no 2.º ciclo, a intervenção foi pontual.

O planeamento anual foi estruturado com o nível de introdução para todas as modalidades praticadas ao longo do ano letivo. Foi organizado de acordo com o número de aulas a lecionar por período, e as Unidades Didáticas a serem implementadas foram definidas. A gestão das aulas foi realizada tendo em conta os espaços disponíveis e a sua distribuição entre os professores.

No 1º período, a turma teve 38 aulas, nas quais foram abordadas 5 modalidades (Voleibol, Atletismo, Basquetebol, Ginástica de Solo e Jogos), iniciando-se os conteúdos de forma básica e sendo progressivamente aprofundados. No 2º período, com 35 aulas, mantiveram-se várias modalidades para dar continuidade ao desenvolvimento e foram introduzidas novas, como Orientação, Ginástica de Aparelhos, Badminton e Andebol. O 3º período, com 29 aulas, foi o mais curto e incluiu modalidades já avaliadas, que continuaram a ser lecionadas devido ao modelo de ensino adotado. As modalidades abordadas neste período foram Futsal/Futebol e Dança.

A avaliação da aptidão física foi realizada através da aplicação da bateria de testes do FITescola, que ocorreu no início e no final do 1º período, bem como no final dos 2º e 3º períodos. Adicionalmente, no final de cada período, foram realizados testes de avaliação de conhecimentos, utilizando o *Google Forms*.

Como professora estagiária neste ciclo fiz observação das aulas, auxiliei aulas do professor João e foi elaborado um plano de aula de 100 minutos de dança com recurso às exigências das aprendizagens essenciais e ao perfil do aluno para o 5º ano de escolaridade. A partir das aulas observadas, desenvolvi um plano adaptado às características específicas da turma (anexo 2).

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Durante o EP, observei as aulas do orientador cooperante João Fazenda, numa turma de 5º ano, o que me permitiu conhecer melhor a turma e estabelecer uma boa relação com os alunos, facilitando a minha intervenção. Uma das principais preocupações do professor era garantir que os alunos compreendessem e executassem corretamente os gestos técnicos e os exercícios propostos.

Ao entrar no pavilhão, o professor iniciava com uma breve instrução, onde aproveitava para marcar as presenças para otimizar o tempo útil da aula. Introduzia os temas que seriam abordados e respondia a eventuais dúvidas. A parte prática começava com um aquecimento, que envolvia uma corrida pelo pavilhão ou, quando necessário, pelo campo exterior, mas também utilizava jogos adequados à faixa etária para um aquecimento mais dinâmico. Enquanto os alunos faziam o aquecimento, o professor aproveitava para preparar os exercícios da aula, maximizando o tempo de atividade e evitando períodos de inatividade.

Em relação à minha intervenção, optei por trabalhar uma aula de dança, que foi bem recebida pelos alunos, principalmente por ser uma atividade em que demonstraram grande motivação. Para o exercício de aquecimento, escolhi a música "Jerusalema", pois já era conhecida pelos alunos, o que facilitou a introdução dos movimentos. Inicialmente, a coreografia foi repetida sem variação espacial, o que ajudou na aprendizagem dos passos, e depois completamos para ser realizada em todas as direções. Após o aquecimento, trabalhamos uma dança tradicional, a "Patuscada", que os alunos gostaram muito devido à sua simplicidade e ao ritmo marcante da música, o que tornou a aprendizagem intuitiva. Devido a isso, ocupámos mais tempo do que o previsto com esta música.

Por fim, sobrou apenas 15 minutos para a música "Brojujas de amor", na qual utilizámos o estilo frente a frente, sem contacto físico, e os alunos aprenderam o passe básico "quadrado". Este planeamento e

a adaptação das atividades em função da motivação e das dificuldades dos alunos permitiram uma experiência dinâmica e envolvente.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação no 2º ciclo é dividida em três momentos: diagnóstica, formativa e sumativa. A avaliação diagnóstica tem como objetivo identificar as habilidades dos alunos em relação aos novos conteúdos. A avaliação formativa visa fornecer informações para melhorar o processo de ensino-aprendizagem. Já a avaliação sumativa ocorre ao final de cada unidade didática ou período, com o intuito de atribuir uma classificação aos alunos.

No AENACB, a avaliação é feita segundo critérios específicos:

- Psicomotor (70%) - Unidades didáticas (60%) / FITescola (10%),
- Cognitivo (10%)
- Sócio afetivo (20%).

A Educação Física no AENACB valoriza o desenvolvimento das capacidades físicas e o pensamento crítico, criatividade, conhecimento técnico e consciência corporal dos alunos, com um foco maior nas práticas físicas em comparação com os conhecimentos teóricos. Apesar de enquanto professora estagiária não ter tido influência na avaliação desta turma o orientador cooperante João Fazenda deu-nos conhecimento de toda a informação sobre a mesma. Durante a aula, avaliei a evolução das habilidades motoras dos alunos, identificando seu progresso e dificuldades. Com base nessa análise, desenvolvi estratégias para ajudá-los a superar os obstáculos e forneci feedback para ajustar suas ações. A avaliação incluiu o desempenho, comportamento e motivação dos alunos, adaptando os exercícios e os grupos conforme as necessidades da turma. A avaliação segue uma série de critérios estabelecidos pelo Conselho Pedagógico para cada ano escolar, alinhados com as diretrizes do currículo nacional para o 2º ciclo. Esses critérios são implementados pelo conselho de turma do 2º ciclo, dentro do projeto curricular da turma. Nesse contexto, a avaliação da disciplina foi conduzida de acordo com esses critérios pelo professor titular e realizada de forma contínua ao longo do ano letivo.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Neste subtópico será apresentado o trabalho desenvolvido no âmbito do terceiro ciclo de ensino básico e no ensino secundário. A turma de ensino básico era de 8.º ano, que foi distribuída pelo professor cooperante, uma turma para cada professora estagiária, ficando estas com autonomia total sobre a sua turma. Eu lecionei o 8ºA da Faria Vasconcelos que tinha 21 alunos. Além disso, também lecionei para uma turma do 10.º ano, com responsabilidade dividida entre as duas professoras estagiárias, sendo cada uma responsável por duas semanas de cada etapa. Esta turma tinha 26 alunos, agrupados entre as áreas de Ciências e Humanidades.

3.1.2.1. Princípios Base

Com base no documento orientador das AE (2018) para o 3º ciclo, e especificamente para o 8º ano, a proposta curricular de Educação Física enfatiza o desenvolvimento contínuo das aprendizagens iniciadas nos 2.º e 3.º ciclos. O 8º ano tem como objetivo aprimorar os conteúdos abordados anteriormente e proporcionar aos alunos a oportunidade de adquirir novas competências previstas para o 3.º ciclo.

Respeitando os diferentes níveis e garantindo que sejam abordados de forma integrada para maximizar o sucesso dos alunos, os conteúdos são explorados na sua totalidade e dentro de um contexto específico.

Em termos legais, especialmente para o ensino básico e secundário, é fundamental considerar o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho. Este decreto define a organização e gestão do currículo com base em vários princípios importantes, que incluem:

- Garantir a coerência e a continuidade entre os três ciclos do ensino básico e o ensino secundário, e a conexão entre a formação de nível secundário, o ensino superior e o mercado de trabalho.
- Oferecer uma diversidade de opções educativas que atendam às necessidades dos alunos.
- Promover a melhoria contínua da qualidade do ensino.
- Permitir flexibilidade na duração das aulas.
- Flexibilizar a construção dos percursos formativos para atender aos diferentes ciclos e níveis de ensino.

- Integrar dimensões teóricas e práticas dos conhecimentos, valorizando a aprendizagem experimental.
- Articular o currículo e a avaliação, garantindo que esta última ajude a sistematizar o que é ensinado e o que é aprendido.
- Valorizar a língua e a cultura portuguesas em todas as áreas curriculares.
- Incorporar o uso das tecnologias de informação e comunicação em várias componentes curriculares.

O Decreto-Lei nº 139/2012 concede às escolas uma maior flexibilidade na organização das atividades letivas e oferece aos professores autonomia na adoção de metodologias. Além disso, o decreto enfatiza a necessidade de uma continuidade coesa na instrução ao longo dos diferentes anos letivos e ciclos de ensino.

3.1.2.2. Planeamento

É importante reconhecer que a planificação requer tempo e experiência. A definição de objetivos, temas e métodos deve ser adaptada à realidade e às necessidades dos alunos (Barbosa, 2019). Embora uma boa planificação seja essencial, ela precisa ser flexível para lidar com imprevistos e ajustes necessários diante de desafios (Barbosa, 2019).

De acordo com Bento (2003), citado por Nunes (2015), o planeamento pode ser estruturado em três níveis: o Plano Anual (Anexo 3), que abrange uma visão mais ampla e geral; a Unidade Didática (Anexo 4), que representa um nível intermediário; e o Plano de Aula (Anexo 5), que é o nível mais específico e detalhado. A integração harmoniosa desses diferentes níveis de planeamento é essencial para assegurar a qualidade do ensino.

Com base nos PNEF, nas AE e no PASEO, o GEF elabora o POD. É através deste ponto de partida, que cada professor desenvolve o plano anual para cada uma das suas turmas, tendo em consideração as características específicas da turma e o ano de escolaridade. Este plano anual pode ser ajustado conforme necessário após uma avaliação inicial dos alunos.

No primeiro nível de planeamento são, então, selecionadas as matérias de ensino a lecionar, devendo estas ir ao encontro do estabelecido nos documentos norteadores para cada ano de escolaridade, bem como do definido pela escola, em grupo disciplinar (anexo 5). Na escola de estágio houve ainda a necessidade criar um *roulement* (anexo 2) relativo aos espaços atribuídos, uma vez que uns locais têm

condições mais apropriadas para a lecionação de umas matérias que outras. Esta rotação estava organizada em blocos de 4 semanas.

Na preparação do ano letivo 2023/2024, foi acordado entre o orientador cooperante, orientadora científica e as estagiárias que cada uma assumiria a responsabilidade por uma turma, exceto no caso da turma do ensino secundário, que seria dividida entre as duas. Inicialmente, a rotação dessa turma acontecia a cada duas semanas, mas posteriormente passou a ser semanal, a fim de garantir uma presença contínua de ambas as estagiárias. Em relação à turma que me foi atribuída, desenvolvi o Planeamento Anual com base nas diretrizes do orientador cooperante. Já para a turma do ensino secundário, o planeamento foi realizado em conjunto com a minha colega estagiária.

Ao longo do ano letivo, as modalidades abordadas foram avaliadas em diferentes períodos. Embora existissem avaliações periódicas, as atividades eram lecionadas ao longo do ano, conforme o modelo de ensino por etapas. Além das Unidades Didáticas (UD) ministradas, também ocorreram avaliações de aptidão física com a aplicação dos testes do FITescola, bem como testes teóricos. Todo o planeamento foi alinhado com o Projeto Educativo da escola, tendo em conta as UD, o número de aulas por período, os materiais disponíveis e as condições das instalações, assim como a organização das turmas e a utilização de espaços.

O planeamento foi adaptado de acordo com as características de cada turma e com a proposta de alcançar um nível introdutório nas modalidades abordadas. Antes de começar as UD, preparei as grelhas de extensão e sequência de conteúdos, garantindo uma abordagem gradual e eficaz. A bateria de testes do FITescola foi aplicada no início e no final do primeiro período para monitorar a evolução da aptidão física dos alunos, assim como no final do 2º e 3º período.

Ainda no início do ano, fomos incumbidas de elaborar um protocolo de avaliação inicial para cada modalidade, com o objetivo de avaliar o nível dos alunos. Com base nesses resultados, organizámos o material e os conteúdos para o planeamento do ano letivo. O processo de planeamento começou em setembro, com reuniões de alinhamento com o orientador cooperante e com o grupo disciplinar. Ao longo do ano, o plano de aulas teve de ser ajustado, considerando fatores como atividades extracurriculares, visitas de estudo e condições meteorológicas, que frequentemente interferiram nas aulas ao ar livre. Em casos de condições climáticas adversas, sempre havia a preparação de um plano alternativo, que incluía aulas teóricas ou o uso de espaços internos, para garantir a continuidade das atividades.

Essa constante adaptação, incluindo o desenvolvimento de planos alternativos, foi fundamental para assegurar que as aulas fossem bem-sucedidas e mantivessem o foco no desenvolvimento motor e prático dos alunos, independentemente das condições externas. Essa experiência permitiu-me entender a importância de manter flexibilidade e criatividade ao lidar com imprevistos, garantindo que os objetivos pedagógicos fossem alcançados.

3.1.2.3. *Ensino/Aprendizagem*

O planejamento e a intervenção em Educação Física devem ser cuidadosamente elaborados, tendo em consideração as AE e o PASEO. As AE definem o que os alunos devem aprender em cada disciplina, incluindo habilidades físicas, competências sociais, emocionais e cognitivas. Por sua vez, o PASEO descreve as competências esperadas ao final do percurso escolar, como cidadania, autonomia, responsabilidade e pensamento crítico. Com base nesses elementos, o planejamento e a intervenção em Educação Física devem adotar uma abordagem holística, promovendo não apenas a aptidão física, mas também o desenvolvimento integral dos alunos.

Os professores devem assumir o papel principal na definição do que é razoavelmente esperado de cada aluno e até onde é possível chegar, independentemente do que é proposto no programa ou de situações mais simplificadas. Na minha opinião, é crucial promover uma individualização do ensino na medida do possível, em oposição a uma uniformização coletiva que trate os alunos como produtos padronizados. No contexto da Educação Física, a capacidade de intervenção pedagógica dos professores ganha verdadeiro sentido quando expressa uma metodologia de ensino que respeita as características inerentes à atividade educativa. Isso implica uma ação consciente, organizada, participativa e coerente, onde o ensino prestado pelo professor reflete uma metodologia com as seguintes características:

- **Intencionalidade:** Define claramente os efeitos educativos desejados, enquadra-os em um sistema de ideias justificadas axiologicamente.
- **Previsibilidade:** Referencia os meios e procedimentos que podem levar à consecução dos objetivos formulados, de acordo com as opções filosóficas e pedagógicas assumidas.
- **Controlo:** Cria mecanismos que permitam acompanhar e regular o processo de ensino, envolvendo os alunos como sujeitos ativos e criadores do seu próprio desenvolvimento.
- **Eficácia:** Demonstra a preocupação de que todas as decisões e procedimentos contribuam efetivamente para superar as necessidades e insuficiências da população escolar visada, verificando o grau de consecução dos efeitos educativos alcançados.

A eficácia pedagógica, por um lado, deve respeitar o direito de todos os alunos desenvolverem o nível de capacidade que são potencialmente capazes, e, por outro lado, só poderá ser promovida e concretizada na sua plenitude formativa se forem identificados os aspetos críticos da intervenção pedagógica dos professores.

No 1º período, a turma do 8º ano teve 38 aulas para a prática de modalidades, com destaque para Voleibol, Atletismo e Basquetebol, cujas avaliações ocorreram ao final do período. As aulas foram planeadas seguindo a orientação do professor João Fazenda e organizadas de forma gradual, em consonância com as grelhas de extensão e sequência de conteúdos. A avaliação inicial foi feita para conhecer melhor o nível dos alunos, e, no Basquetebol, destacaram-se as dificuldades nas ações de desmarcação e dribles de mudança de direção. No Voleibol, os alunos realizaram os gestos técnicos, mas com necessidade de algumas correções, enquanto no Atletismo, houve pouca motivação, sendo necessário adaptar os exercícios para manter o empenho.

No 2º período, com 31 aulas, o planeamento continuou com modalidades como Andebol, Badminton, Ginástica de Aparelhos e de Solo, e Atletismo. Ténis e Orientação não foram lecionados devido a contratempos. O Andebol exigiu mais treino no passe e no posicionamento dos alunos, enquanto no Badminton, os alunos dominaram os gestos técnicos básicos. A Ginástica de Solo e de Aparelhos decorreu com normalidade, no entanto, alguns alunos apresentaram dificuldades ao nível da execução dos rolamentos.

No 3º período, com 27 aulas, foram abordadas modalidades como Futsal, Dança, Jogos Pré-Desportivos e Orientação. O Futsal foi bem aceito pelos alunos sendo esta uma modalidade de prevalência masculina, no entanto o empenho da turma e as capacidades da mesma facilitavam a implementação das unidades. A dança foi uma agradável surpresa pois a turma mostrou elevado empenho e motivação, conseguindo atingir resultados muito bons.

Para a turma do 10º ano, o planeamento foi feito em conjunto com a colega de estágio, decorreram 35 aulas no 1º período com modalidades como Basquetebol, Voleibol, Ginástica e Atletismo. No 2º período, o planeamento totalizou 34 aulas, com algumas modalidades não realizadas devido a condicionantes, como o Ténis e a Orientação. No 3º período, as aulas foram reduzidas devido à sobreposição com o desporto escolar, e a Orientação foi finalmente lecionada.

Piéron (1999) destaca quatro variáveis que parecem desempenhar um papel fundamental na consecução dos objetivos do ensino das atividades físicas: empenhamento motor dos alunos, *feedback*

do professor às suas prestações, ambiente em que participam na atividade da aula e gestão da organização da atividade.

Durante o meu EP, percebi que ser professor vai muito além de transmitir conteúdos. É um constante processo de adaptação, reinvenção e pensamento crítico e criativo, que procura tornar a aprendizagem mais significativa e representativa da realidade dos alunos. Por isso, procurei sempre estabelecer uma ligação entre os conteúdos lecionados e as experiências dos alunos, utilizando diálogos sobre atividades extracurriculares e desportivas como forma de contextualizar as aprendizagens.

Tive uma ampla autonomia no planeamento, implementação e avaliação das atividades, o que me permitiu experimentar diferentes abordagens e compreender melhor as consequências das minhas escolhas. A adaptação foi uma constante, tanto nas estratégias de ensino como na gestão das especificidades de cada turma. Criei rotinas para organizar as aulas, estabeleci normas de segurança e disciplina e procurei promover um ambiente propício à aprendizagem.

As primeiras aulas foram determinantes para conhecer as turmas, identificar desafios e compreender as motivações dos alunos. No 10º ano, deparei-me com um grupo exemplar e cooperativo, o que facilitou a implementação das estratégias planeadas. Contudo, houve desafios individuais, como lidar com um aluno menos motivado, ou o facto de serem uma turma agrupada, não tinham um relacionamento muito próximo. No 8º ano, encontrei maior resistência inicial e discrepâncias de desempenho, o que exigiu adaptações constantes e maior esforço na gestão de turma.

Utilizei demonstrações práticas como ferramenta essencial para a compreensão dos exercícios, muitas vezes envolvendo os próprios alunos nas explicações. Além disso, o *feedback* foi uma parte crucial do processo de ensino-aprendizagem. Procurei oferecer tanto *feedback* corretivo como motivacional, ajustando a abordagem às necessidades e características de cada aluno. Percebi que uma preparação prévia rigorosa era indispensável para transmitir confiança e credibilidade, sobretudo ao enfrentar desafios com alunos mais experientes em determinadas modalidades.

A organização dos alunos em grupos variou conforme as necessidades. No 10º ano, a autonomia foi respeitada e eficiente, enquanto no 8º ano foi necessário intervir mais diretamente para evitar conflitos e garantir uma dinâmica produtiva. Em modalidades como ginástica e futsal, a introdução gradual de exercícios e a aplicação de regras específicas ajudaram a envolver os alunos e a melhorar a interação entre eles.

No geral, a experiência foi enriquecedora e desafiadora. No 10º ano, a participação ativa e o empenho dos alunos facilitaram o alcance dos objetivos. No 8º ano, embora os desafios fossem maiores, estas dificuldades contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento como professora e para o progresso dos alunos, reforçando a importância de uma abordagem flexível e focada nas suas necessidades.

3.1.2.4. Avaliação

De acordo com Serpa (2010), a avaliação é um elemento fundamental do processo de ensino-aprendizagem, cuja importância se estende além desse processo, abrangendo também todo o planeamento (Correia, 2014). Fernandes (2021) acrescenta que a avaliação é intrinsecamente ligada ao processo de ensino, desempenhando um papel crucial na análise das práticas pedagógicas, permitindo que elas sejam aprimoradas e influenciando positivamente a aprendizagem.

Correia (2014) organiza a avaliação em três níveis: Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa. Como mencionado anteriormente, o planeamento é fundamentado na avaliação diagnóstica, que é extremamente importante, pois fornece detalhes sobre o nível da turma, sendo essencial para a definição de metas. Essas metas devem ser estabelecidas inicialmente com critérios realistas e alcançáveis para os alunos (Correia, 2014).

A avaliação no AENACB é definida no início do ano e os critérios de avaliação, são aprovados pelo GEF e posteriormente homologados pelo Conselho Pedagógico do Agrupamento, em todos os períodos escolares do ano letivo. Os critérios a ter em conta na avaliação, decorrem dos objetivos formulados para cada Unidade de Ensino, as quais enunciam as competências esperadas nos alunos, nos domínios: Motor, Conhecimentos e Atitudes.

A avaliação deve respeitar dois princípios:

- **O princípio formativo dos processos e resultados da avaliação**, que possibilita ao professor uma adequação do processo Ensino-Aprendizagem;
- **O princípio da deliberação pedagógica**, que possibilita ao professor a discriminação necessária (e possível) do ensino, proporcionando os conteúdos programáticos e as situações mais ajustadas às necessidades de cada turma.

Neste processo é indispensável a utilização das três modalidades fundamentais da avaliação contínua:

A avaliação inicial, identificação do nível das habilidades motoras dos alunos em cada uma das Unidades de Ensino selecionadas e constatação das dificuldades e dos diferentes ritmos de aprendizagem, para que o professor possa prognosticar com validade o grau e determinar os grupos de nível e a estratégia para a consecução do currículo real dos alunos;

A avaliação formativa, fator dinâmico da progressão e planejamento do processo educativo, esteve de acordo com a seleção dos objetivos adequados ao nível dos alunos, devendo ser contínua e sistemática.

A avaliação final (sumativa), que constitui um balanço parcial ou total de um conjunto de aprendizagens, é um meio de controlo da progressão do aluno e ocorre no fim de um período de formação. Permite aferir resultados de aprendizagem e fazer uma apreciação global do trabalho do aluno que possibilite a sua classificação.

Os alunos com atestado médico não podem ser dispensados das atividades letivas, salvo em situações excepcionais, como atestados médicos, mas devem permanecer na sala de aula. O atestado deve ser entregue ao Diretor de Turma, e se não especificar claramente as incapacidades do aluno, deve ser solicitado um relatório médico detalhado, indicando as atividades físicas interditas, condicionadas e permitidas. Para alunos no âmbito da educação inclusiva, aplicam-se as medidas do Decreto-Lei nº 54/2018. Alunos impedidos de participar nas aulas práticas podem auxiliar o professor em diversas tarefas e são avaliados segundo os critérios da disciplina.

As competências estabelecidas em cada Unidade de Ensino devem orientar o processo de avaliação dos alunos, com foco no desenvolvimento e demonstração em três dimensões: Atitudes, Conhecimentos e Capacidades.

No que se refere à avaliação formativa, esta foi realizada de forma contínua ao longo de todas as aulas, permitindo acompanhar e analisar a evolução dos alunos, a ajustar sempre que necessário o planejamento.

Já a avaliação sumativa era conduzida no final de cada período, com o propósito de medir o desempenho dos alunos após a conclusão das aulas da modalidade. Este processo visava identificar progressos em relação aos resultados obtidos na avaliação diagnóstica e avaliar a eficácia do ensino-aprendizagem implementado.

Neste agrupamento, a avaliação era organizada em parâmetros específicos (Anexo 7):

- Psicomotor: 70%
 - Unidades Didáticas: 60%
 - FITescola: 10%
- Cognitivo: 10%
- Sócio-afetivo: 20%

Por fim, importa destacar que os indicadores utilizados nas avaliações diagnóstica, formativa e sumativa foram definidos de acordo com as Aprendizagens Essenciais, considerando o ano de escolaridade e o nível de proficiência da turma. Para modalidades específicas, o nível de introdução foi aplicado ao 8.º ano, enquanto o nível elementar foi usado no 10.º ano.

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

Durante o período de EP, além das atividades diretamente relacionadas ao ensino, decorreram uma variedade de atividades não letivas, que enriqueceram a minha experiência como professora estagiária e contribuiu para o dinamismo da comunidade escolar. Estas atividades não apenas complementaram a formação teórica e prática, mas também promoveram um ambiente mais envolvente e colaborativo.

As atividades não letivas podem ser categorizadas em duas principais áreas. A primeira abrange as iniciativas voluntárias dos estagiários, que surgiram a partir da interação e do relacionamento com a comunidade escolar. Essas ações, embora não exigidas pelo protocolo do estágio, tiveram um impacto positivo e significativo na vida escolar, mostrando o compromisso e a criatividade dos estagiários.

A segunda área inclui atividades que foram parte integrante dos objetivos estabelecidos no protocolo de estágio. Essas atividades foram planeadas para se alinharem aos objetivos pedagógicos e contribuir para a formação profissional das estagiárias. A participação nessas atividades ofereceu-me oportunidades valiosas de desenvolvimento e integração com a equipa pedagógica e a comunidade escolar.

3.2.1. Desporto Escolar

O Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025 visa promover a prática desportiva e a competição como estratégias para o sucesso educativo e a adoção de estilos de vida saudáveis,

garantindo igualdade de oportunidades e respeitando a diversidade. O programa procura expandir gradualmente a oferta de atividades físicas, regulares e ocasionais, em todas as escolas, num ambiente que valoriza a liberdade de participação e escolha dos alunos, visando o seu desenvolvimento integral.

O Desporto Escolar, conforme o Decreto-Lei n.º 95/91, é uma atividade complementar ao currículo escolar, destinada a ocupar os tempos livres dos alunos com práticas desportivas de livre escolha, integradas no plano de atividades da escola. Estas atividades são coordenadas no sistema educativo e ocorrem nos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e no ensino secundário.

A Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86) destaca o papel do Desporto Escolar na promoção da saúde, no desenvolvimento de habilidades motoras e na valorização do desporto como parte da cultura. O programa também incentiva a solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, sendo orientado por profissionais qualificados.

Durante o EP, tive a oportunidade de acompanhar a equipa de voleibol feminino, que estava sob a supervisão de um professor distinto do meu orientador cooperante. Esta experiência revelou-se extremamente valiosa, permitindo-me observar e assimilar novas abordagens em termos de liderança e comunicação. O contexto do Desporto Escolar proporciona uma visão mais próxima da realidade dos treinos e da competição, além de possibilitar a formação de relações distintas das que se estabelecem no âmbito da componente letiva com os alunos.

Os treinos ocorriam semanalmente às terças-feiras, das 17h00 às 19h30, destinados ao escalão de juvenis, composto por alunas do 10º ao 12º ano. O voleibol possui uma característica particular no agrupamento: existe um acordo de colaboração com o Agrupamento Amato Lusitano, no qual a equipa masculina treina nas instalações desse agrupamento sob a orientação de um professor associado a ele. Em contrapartida, a equipa feminina realiza seus treinos no AENACB, sob a supervisão de um professor deste agrupamento, mas a equipa acolhe participantes de ambos os agrupamentos.

Acompanhar uma equipa de voleibol no desporto escolar implicou uma série de responsabilidades, a começar pelo planeamento e gestão dos treinos. Durante o EP, fui responsável por planear e estruturar os treinos com objetivos específicos, tendo em consideração a preparação física, a tática de jogo e o estado psicológico das jogadoras. Esta experiência proporcionou-me a oportunidade de trabalhar não apenas o desenvolvimento físico, mas também a capacidade de criar estratégias de jogo, fundamentais para o sucesso da equipa.

Além dos treinos, participei ativamente na organização e acompanhamento das competições escolares. Esta experiência permitiu-me adquirir uma visão prática da logística envolvida na

organização de eventos desportivos, desde a preparação do material até à coordenação com outros estabelecimentos de ensino. Foi necessário um grande envolvimento na gestão do tempo, comunicação entre equipas e alunos, bem como na resolução de imprevistos que surgiram ao longo das competições.

Por fim, a avaliação contínua do desempenho da equipa foi uma parte essencial do meu estágio. Ao longo do acompanhamento, aprendi a observar e analisar os resultados obtidos em treinos e competições, adaptando os métodos de treino conforme o desenvolvimento dos alunos e os desafios encontrados em campo. Esta experiência de avaliação e adaptação permitiu-me melhorar continuamente o desempenho da equipa e ajustar os treinos de acordo com as necessidades dos atletas, promovendo o seu crescimento desportivo e pessoal.

3.2.2. Intervenção na Escola

Neste subtópico serão brevemente apresentadas, em ordem cronológica, todas as atividades não letivas realizadas, que contaram com a participação do Núcleo de Estágio de Educação Física, seja na organização ou apenas na participação. Algumas dessas atividades faziam parte do Plano Anual de Atividades, enquanto outras surgiram ao longo do ano letivo, seja por convite de outros professores da escola ou por iniciativa dos próprios estagiários. Também serão mencionadas as reuniões nas quais estivemos presentes e nos foi possível participar ativamente.

Reuniões de Departamento - As reuniões de departamento reuniram todos os professores do agrupamento que lecionam essas disciplinas, abordando temas comuns a todas elas, com foco principalmente nas formas de avaliação e na organização dos grupos disciplinares.

Reuniões de Grupo Disciplinar - As reuniões de grupo disciplinar, nas quais os estagiários também participaram, envolveram todos os professores de Educação Física do agrupamento. Estas reuniões foram de grande importância, pois permitiram que todos os docentes, em todas as escolas, estivessem alinhados, promovendo coerência no agrupamento. Para os estagiários, o contacto com essa dinâmica foi uma oportunidade valiosa para compreender o funcionamento interno da escola e do agrupamento.

Reuniões de Conselho de Turma - As reuniões de Conselho de Turma foram especialmente relevantes para os estagiários, pois ofereceram a oportunidade de conhecer melhor as turmas e os alunos. Nessas reuniões, realizadas no final de cada período ou de forma intercalar, discutiam-se aspetos importantes relacionados com o comportamento da turma, estratégias de apoio aos alunos, e

identificavam-se os alunos com maiores dificuldades, tanto ao nível das aprendizagens quanto a nível social. Este processo ajudou as estagiárias a melhorar a sua intervenção, tanto com as turmas como individualmente com os alunos. Durante essas reuniões, as estagiárias tiveram liberdade para participar ativamente, o que favoreceu uma maior integração no ambiente escolar.

13 dezembro'23 – **Corta-mato escolar** - realizou-se a tradicional prova de Corta-Mato Escolar do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares. Esta efetuou-se nos espaços envolventes da Escola Cidade de Castelo Branco, tendo a organização do evento ficado a cargo do grupo de Educação Física/Desporto Escolar. Participaram nesta atividade 420 alunos. Foi da responsabilidade das estagiárias acompanhar as chegadas (marcar os tempos) e a entrega das medalhas.

15 dezembro'23 – **Torneio de Natal ESNA (Escola Secundária Nuno Álvares)** - No encerramento do primeiro período letivo, a Escola Secundária Nuno Álvares celebrou o Torneio de Voleibol de Natal. Organizado pelo Grupo de Educação Física, o evento contou com a participação de 4 equipas do 3º ciclo e 19 equipas do ensino secundário. No qual desempenhei as funções de arbitra das provas femininas e gestão dos resultados.

25-26 janeiro'24 – **Megas** – composta pelas modalidades de Mega Salto, Mega Km, Mega Voo, Mega Lançamento e Mega Sprint – os alunos participaram de diversas provas atléticas, promovendo o desenvolvimento de diferentes capacidades físicas, como a velocidade, resistência, força e coordenação. Durante o evento, desempenhei funções de apoio na organização das provas, garantindo o correto acompanhamento dos alunos e o cumprimento dos horários.

19 fevereiro'24 – **Corta-Mato Distrital** - Realizou-se a Fase Final Distrital do Corta-Mato Escolar na Zona de Lazer de Castelo Branco, com a participação de uma comitiva de 28 alunos do AENACB. O grupo de estagiárias esteve presente, prestando apoio em pontos específicos de passagem, colaborando na organização e na coordenação da prova.

22 março'24 – **Torneio Futsal ESNA** – No encerramento do segundo período letivo, foi realizado um torneio de futsal que contou com a participação de 12 equipas, distribuídas por três competições distintas: feminina e masculina do 3.º ciclo e masculina do ensino secundário. O Núcleo de Estágio desempenhou funções de arbitragem e prestou apoio na preparação e organização do torneio, colaborando nos processos de inscrições, sorteios e planificação do evento.

18 abril'24 – **III Olimpíadas Raianas** - Cerca de 70 alunos do AENACB participaram nas “III Olimpíadas Raianas”, que tiveram lugar em Valência de Alcântara, Espanha. Nesta 3ª edição, o evento contou com a presença de mais de 1000 alunos provenientes de diversas escolas de Portugal e Espanha. Os alunos competiram em várias modalidades desportivas, como Futebol 3x3, Futebol 7x7, Petanca, *Cuadriatlón (pickleball, pinfuvote*, lançamento ao cesto e corrida de estafetas) e Atletismo (lançamento do peso, corrida de 1000m e estafetas mistas). Esta atividade proporcionou-nos uma compreensão aprofundada de todas as questões logísticas envolvidas numa deslocação internacional. No entanto, revelou-se extremamente benéfica, tanto para os alunos como para os professores, pois permitiu o contacto com modalidades desportivas diversas e a interação com alunos de diferentes nacionalidades, promovendo o intercâmbio cultural e o enriquecimento pessoal e desportivo de todos os participantes.

29 abril'24 – **Dia Mundial da Dança** – Esta atividade foi proposta pelo núcleo de estágio para a escola Faria Vasconcelos e ficou a realização da mesma com a responsabilidade do núcleo de estágio, desde cartaz de divulgação, divulgação na comunidade escolar, articulação do material necessário, preparação das coreografias e gestão do tempo. Acolhimento dos participantes e pedido de apoio para a cobertura de gravação do mesmo. Participaram, com entusiasmo, alunos do 1º, 2º e 3º ciclos, professores e assistentes operacionais.

7 de junho'24 – **Olimpíadas do 4ºano** - Os alunos do 4.º ano de escolaridade do AENACB, participaram nas Olimpíadas Escolares 2024, realizadas na Escola Faria de Vasconcelos. O evento, marcado por uma alegria contagiante, promoveu o desenvolvimento de habilidades motoras e incentivou o gosto pela prática regular de atividade física entre os participantes. Nesta atividade, desempenhei funções de acompanhamento na modalidade de ténis e, no final, fui responsável por orientar um momento de dança, conforme solicitado pelo GEF, envolvendo todos os alunos que participaram no evento.

13/14 de junho'24 – **Torneios desportivos Inter-turmas** - Nos dias 13 e 14 de junho, realizaram-se torneios desportivos inter-turmas na Escola Básica Faria de Vasconcelos, destinados aos alunos do 2.º e 3.º ciclo. No dia 13, a competição foi dedicada ao Gira Vólei, com 25 duplas a disputar cerca de 50 jogos ao longo da manhã. Já no dia 14 de junho, o foco foi o badminton, onde aproximadamente 60 alunos tiveram a oportunidade de competir de forma saudável entre si. O Núcleo de Estágio desempenhou funções de arbitragem e prestou apoio na preparação e organização do torneio, colaborando nos processos de inscrições, sorteios e planificação do evento.

3.3.3. Direção de Turma

De acordo com o artigo 36.º do Decreto-Lei n.º 115-A/98, de 4 de maio, os diretores de turma têm a responsabilidade de coordenar e desenvolver o Projeto Curricular da Turma, atuando como líderes da equipa pedagógica. Para além do seu papel na docência, este docente desempenha uma função crucial na gestão, sendo responsável pela definição das estratégias a serem implementadas no âmbito da turma (Duarte, 2019).

A turma de 8.º ano que me foi atribuída tinha como diretor de turma o professor de História, Joaquim Almeida. Foi possível acompanhar o diretor nas suas funções. Após contactá-lo para verificar a disponibilidade para a minha participação como estagiária, agendou-se uma reunião para discutir assuntos pertinentes à direção de turma. Este encontro permitiu que me familiarizasse com o programa da escola, os encargos da função e os documentos necessários para o correto desempenho deste papel.

Além de acompanhar as funções do diretor de turma, como a mediação de conflitos e a gestão administrativa da turma e as reuniões do conselho de turma para avaliação da turma, tive a oportunidade de participar no projeto de turma sob a orientação do professor Joaquim Almeida, diretor de turma do 8.º A, da Escola Faria de Vasconcelos. Nos dias 22 e 23 de maio, esta turma finalizou a parte prática do projeto DAC, que consistiu em restaurar e revitalizar algumas peças de mobiliário do Lar de Rapazes do Cansado (EDM Estrela). O projeto foi realizado em parceria com a Fábrica da Criatividade, onde as peças (cadeiras e dois louceiros) foram transportadas, e com o apoio dos responsáveis do Lar, que forneceram tintas, lixas e pincéis desde o início.

Esta atividade foi motivada pela presença de um aluno da turma que reside no Lar de Rapazes do Cansado, permitindo aos alunos compreender e fomentar a solidariedade em relação à sociedade que os rodeia.

3.3.4. Integração com o Meio

Numa fase inicial, o orientador cooperante reuniu-se com as professoras estagiárias para esclarecer as funções que iríamos desempenhar ao longo do ano letivo, abrangendo a intervenção nas diversas turmas e o desenvolvimento de atividades de Desporto Escolar. Posteriormente, o orientador, João Fazenda, conduziu-nos numa visita ao recinto escolar, permitindo-nos conhecer os espaços desportivos, a sala dos professores entre outras áreas. Dada a nossa atuação em dois estabelecimentos

de ensino—Escola Secundária Nuno Álvares e Escola EB 1,2,3 da Faria Vasconcelos—esta visita foi realizada em ambos os locais.

Ao longo do ano letivo, a autonomia e o sentido de responsabilidade destacaram-se como elementos cruciais para o nosso desempenho. Esses fatores facilitaram a procura de informações e propiciaram uma adaptação gradual ao ambiente escolar, ao GEF, aos colegas professores, aos auxiliares da ação educativa e aos alunos.

No que diz respeito ao GEF, estabelecemos um relacionamento positivo, com os membros do grupo que se mostraram acessíveis e dispostos a fornecer informações sobre as atividades a serem realizadas, além de estarem abertos ao diálogo sobre a nova experiência de estágio. Demonstraram grande disponibilidade, especialmente em situações que poderiam impactar a lecionação, como condições meteorológicas adversas, adaptando-se prontamente aos espaços disponíveis. Permitiram sempre a nossa presença em todas as reuniões e em casos pontuais solicitaram a nossa opinião. Este grupo possui uma presença significativa na escola e exerce uma influência notável nas decisões da direção.

Em relação às turmas, a adaptação decorreu de forma satisfatória, e o relacionamento com os alunos foi se fortalecendo à medida que as aulas eram lecionadas. A primeira aula teve como objetivo a apresentação e o enquadramento dos alunos para o ano letivo. Ao longo do ano, o relacionamento entre professores e alunos melhorou, resultado do trabalho realizado em conjunto com o diretor de turma.

3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

O EP representou uma jornada de aprendizagem, onde tive a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos até então e permitiu-me continuar a desenvolver a minha identidade profissional como futura professora de Educação Física.

Ser professor hoje é uma tarefa complexa, difícil e exigente, que não se limita nem começa na formação inicial. Aos professores é exigido que sejam cada vez mais flexíveis, reflexivos, inovadores, criativos e dinâmicos nas suas respostas, adaptando-se às mudanças de circunstâncias. Devem ser capazes de compreender, interpretar e aplicar diferentes abordagens e discursos nas suas aulas. Ao conceito de desenvolvimento profissional deve estar subjacente a ideia de evolução e continuidade, que ultrapassa

o modelo tradicional de aperfeiçoamento dos professores. Esse pressupõe uma formação que valorize o seu caráter contextual, organizacional e orientado para a mudança.

Gostaria de destacar pontos essenciais para o meu desenvolvimento profissional, assim como para outros professores. É crucial aceitar, assimilar e respeitar a diversidade, promovendo uma escola inclusiva e adaptada aos contextos atuais. Nesse sentido, a formação inicial e contínua dos professores desempenha um papel fundamental. O trabalho em equipa e o desenvolvimento conjunto devem ser priorizados para tornar a escola mais preparada para os desafios do presente e do futuro. Considerando que o digital permeia todas as nossas atividades diárias, é imperativo que a escola e os professores não resistam à mudança, mas sim que a utilizem de forma regulada para facilitar a aprendizagem.

Neste ano participei numa formação sobre dança nas aprendizagens essenciais, sendo que esta era uma modalidade que apesar de gostar não dominava principalmente no que concerne às especificidades das danças tradicionais e danças sociais. Este momento foi para além de muito enriquecedor a nível de conhecimentos, um momento de partilha com outros professores (25 professores de Educação Física) muito benéfica para o meu crescimento.

O EP permitiu-me conhecer o verdadeiro funcionamento de uma escola e de tudo o que está associado, fez-me conhecer a importância de trabalhar com um bom grupo de trabalho e a influência que esse trabalho pode ter nos alunos e conseqüentemente na sua formação.

4. Reflexão Final

Ao longo deste ano, tive a oportunidade de colocar em prática toda a teoria transmitida no primeiro ano de mestrado. Não cheguei ao mestrado como uma “tábua rasa”, mas as aprendizagens adquiridas foram cruciais para aprofundar e consolidar conhecimentos que ainda não possuía ou não dominava plenamente sobre a educação.

O EP representou uma etapa fundamental nesse processo, pois permitiu-me vivenciar a realidade da profissão docente de uma forma concreta, ultrapassando o mero conhecimento teórico. Foi uma experiência transformadora, que me desafiou a refletir sobre a minha prática pedagógica, a testar estratégias, a lidar com imprevistos e a desenvolver um olhar mais crítico e consciente sobre o papel do professor na construção do conhecimento dos alunos.

Contudo, é na prática que somos confrontados com uma realidade que, muitas vezes, difere daquilo que perspetivamos. Não posso dizer que seja melhor ou pior, apenas distinta. Cada contexto tem características muito específicas que os tornam únicos, e cabe a nós, enquanto professores, adaptarmo-nos e, sempre que possível, contribuir para a sua melhoria.

A importância da formação inicial e contínua do professor é inegável para a sua construção como agente da educação, preparado para os desafios que constantemente lhe são colocados. No entanto, para além da formação, o estágio demonstrou-me que a resiliência e o gosto pelo ensino são fatores essenciais para o sucesso na docência. A formação proporciona as bases teóricas e práticas necessárias para o desempenho eficaz da profissão, permitindo que os professores adquiram conhecimentos atualizados, desenvolvam novas habilidades e adotem metodologias inovadoras.

Por outro lado, a resiliência é o que permite ao professor enfrentar as dificuldades inerentes ao exercício da profissão, superar desafios e adaptar-se a diferentes realidades educativas, mantendo-se motivado e comprometido com a sua missão. O entusiasmo pelo ensino, por sua vez, é fundamental para inspirar e motivar os alunos, criando um ambiente de aprendizagem positivo e estimulante.

Assim, a experiência do estágio foi, para mim, uma confirmação do que significa ser professor: não apenas um transmissor de conhecimentos, mas um facilitador da aprendizagem, um mentor e um agente de transformação. Foi um período de crescimento pessoal e profissional, que me permitiu compreender melhor a complexidade da educação e a importância de continuar a aprender e a evoluir ao longo de toda a carreira docente.

5. Referências

Agrupamento de Escolas Nun'Álvares. *Projeto Educativo*. Recuperado de <https://www.aenunalvares.edu.pt>. Acedido setembro de 2024.

Barbosa, A. (2019). *Prática de Ensino Supervisionada - A exploração de materiais manipuláveis no processo de ensino e aprendizagem*. Instituto Politécnico de Bragança.

Cimatti, B. (2016). *Definition, development, assessment of soft skills and their role for the quality of organizations and enterprises*. *International Journal for Quality Research*, 10(1), 97–130.

Correia, I. M. (2014). Um programa de intervenção para melhoria dos níveis de flexibilidade numa turma do 10º ano de escolaridade. Universidade do Minho.

Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Diário da República n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06, p. 2918- 2928.

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. Diário da República n.º 129/2018 Série I de 2018-07-06, p.2928-2940. Decreto-Lei n.º 115-A/98, de 4 de maio. Diário da República, n.º 102/1998, 1.º Suplemento, Série I-A.

Duarte, V. L. P. da C. T. (2019). *O Papel do Diretor de Turma no Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular*. Universidade de Lisboa.

Educação, D. G. (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025. Retirado de: <https://desportoescolar.dge.mec.pt/>

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

Freire, E. dos S., & Verenguer, R. de C. G. (2007). *Estágio supervisionado: a nova proposta para o curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Presbiteriana Mackenzie*. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(2), 115–119

Lei n.º 46/86, de 14 de outubro. (1986). *Estabelece as bases do sistema educativo*. Diário da República.

Nunes, C. (2015). *Aprender a ser professora de Educação Física na e pela prática*. Universidade do Porto.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. (Colección La Educación Física en Reforma)*. Barcelona: Ed. INDE Publicaciones.

Ramos, C. A. (2007). *Educação Física e Formação Profissional: Reflexões sobre o Estágio Supervisionado*. Educação Física em Debate

Rosado, A. (2003). *Conceitos básicos sobre planificação didática. In Faculdade de Motricidade Humana (Ed.), Pedagogia do Desporto - Estudos 7 (pp. 27- 47)*. Cruz Quebrada: Edições FMH.

Serpa, M. (2010). *Compreender a Avaliação. Fundamentos para Práticas Educativas*. Lisboa: Edições Colibri.

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

As sociedades modernas enfrentam o desafio de promover a saúde e o bem-estar de sua população, reconhecendo a Atividade Física como uma componente essencial nas políticas de prevenção de saúde pública e na redução da mortalidade. A prática regular, estruturada e moderada de Atividade Física não só proporciona bons níveis de Aptidão Física, mas também contribui para uma menor predisposição a doenças crônicas não transmissíveis (OMS, 2020). Nesse contexto, a Escola e a disciplina de Educação Física surgem como espaços cruciais para a promoção da Atividade Física e para a melhoria da Aptidão Física (Seabra, 2017).

A Inatividade Física é um dos principais problemas de saúde pública, com uma crescente prevalência de jovens e adolescentes apresentando baixos níveis de aptidão física (Seabra, 2017). A saúde, o bem-estar e o estilo de vida ativo tornam-se preocupações centrais para a sociedade, a escola e todos os envolvidos no processo educativo e de saúde pública. A escola, em particular, desempenha um papel fundamental na luta contra o sedentarismo, sendo considerada um ambiente privilegiado para implementar estratégias que incentivem os alunos a adotarem hábitos saudáveis (Lubans et al., 2016). Os dados são preocupantes e reforçam a importância de agir, onde apenas 20% dos adolescentes cumprem as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para prática de Atividade Física regular (OMS, 2020). Este comportamento é crucial para impactar positivamente a Aptidão Física. Durante a adolescência, a prática de Atividade Física traz benefícios como a melhoria da saúde óssea e o controle da pressão arterial, enquanto o sedentarismo está ligado à diminuição da capacidade funcional nas atividades diárias. Além disso, a prevalência crescente de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes atinge cerca de 30% nessa faixa etária (Gaio et al., 2018), sublinhando a necessidade urgente de intervenções baseadas em dados concretos.

É responsabilidade das escolas fomentar o hábito da prática de atividade física, pois os adolescentes de hoje tornar-se-ão os adultos do futuro. Dado que a escola é um espaço de frequência obrigatória para todas as crianças e adolescentes, é crucial que seja utilizada para promover comportamentos saudáveis (Marques, 2010). Contudo, a maioria das crianças ainda não garante um estilo de vida ativo, refletindo uma percepção compartilhada entre pais, professores e a comunidade escolar. Portanto, é fundamental que as escolas maximizem os seus recursos para garantir o desenvolvimento dos alunos, especialmente em termos de saúde, com um foco especial na Educação Física (Guthold et al., 2018).

Nos últimos anos, a preocupação com a condição física de crianças e jovens tem ganhado destaque na interseção entre saúde e educação, dada a relação intrínseca entre Aptidão Física e indicadores de saúde (Moreira et al., 2013). A atividade física é reconhecida como um pré-requisito para um desenvolvimento saudável, sendo definida como qualquer movimento corporal que resulte em consumo de energia. Neste sentido, conforme Wiersma e Sherman (2008), a avaliação da Aptidão Física deve ser orientada por princípios que incentivem a prática lúdica e frequente de Atividade Física, promovendo a saúde e qualidade de vida dos indivíduos. No entanto, o sedentarismo é uma preocupação crescente, uma vez que Portugal se encontra entre os países com os maiores índices de inatividade física na Europa (Raimundo et al., 2019).

A condição física é integrada no PNEF, que estabelece objetivos para o ensino secundário em relação à Aptidão Física dos alunos, procurando melhorar o bem-estar e saúde. A avaliação da Aptidão Física deve ser realizada com cuidado, focando em estimular e promover uma abordagem educativa que enfatize a importância da saúde física em vez de simplesmente classificar os alunos (Kathleen et al., 2016). Embora a literatura não apresente consenso sobre os métodos, objetivos e aplicações da avaliação da Aptidão Física nas escolas (Cunha et al., 2017), é amplamente reconhecido que trabalhar as componentes da condição física é fundamental para o bem-estar dos alunos. A ferramenta FITescola® é um exemplo amplamente utilizado para avaliar a Aptidão Física de forma estruturada e alinha-se com os objetivos para a educação.

Posto isto, o presente estudo teve como objetivo analisar a Aptidão Física dos alunos do ensino secundário do AENACB e a sua motivação na prática de atividades desportivas. Como objetivos secundários foram definidos: (i) verificar a existência de diferenças entre os sexos nos níveis de Aptidão Física e hábitos de vida saudáveis; (ii) estudar o impacto das aulas de Educação Física ao longo do ano letivo nos níveis de Aptidão Física. As hipóteses de estudo são: i) a motivação para a prática de Atividade Física pode ser influenciada pelo sexo e pela faixa etária dos alunos; ii) a prática regular das aulas de Educação Física ao longo do ano letivo tem uma influência positiva na melhoria da Aptidão Física dos alunos e no aumento da motivação para práticas desportivas extracurriculares.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Para a realização do presente estudo foram recrutados alunos do ensino secundário, abrangendo todas as turmas do 10.º ao 12.º ano do AENACB. Antes da inclusão dos participantes, o estudo foi apresentado aos alunos e aos seus encarregados de educação ou tutores legais, sendo obtido o consentimento informado conforme as diretrizes éticas estabelecidas. Os objetivos do estudo, bem como as vantagens e possíveis desvantagens, foram detalhadamente explicados, assegurando a confidencialidade dos dados recolhidos. A participação no estudo foi de carácter voluntário, sendo garantido aos alunos o direito de desistir a qualquer momento, sem implicações negativas. A amostra total incluiu 355 estudantes do ensino secundário, pertencentes ao Agrupamento de Escolas Nuno Álvares de Castelo Branco (AENACB), dos quais 156 (43,9%) eram do sexo masculino e 199 (56,1%) do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos. Para a avaliação da aptidão física, todos os 355 alunos realizaram os testes previstos. No entanto, apenas 203 alunos responderam ao Questionário de Motivações para a Atividade Desportiva (QMAD). Os critérios de inclusão foram: estar matriculado no ensino secundário no AENACB, realizar regularmente nas aulas de Educação Física e não terem doenças crónicas e/ou limitações para a prática de atividade. Entre os participantes, foram analisadas variáveis relacionadas com idade, peso, altura e índice de massa corporal (IMC). A média de idades e desvio-padrão foram de 16.28 ± 0.86 anos, enquanto do peso foi de 54.87 ± 19.64 kg. A altura foi de 167.87 ± 9.47 cm, e o IMC apresentou valores de 21.03 ± 4.57 .

2.2. Procedimentos

Para alcançar os objetivos apresentados anteriormente, foram realizados dois momentos de avaliação: no início do 1º período e no final do 3º período. Durante essas avaliações, foram utilizados diferentes testes físicos para avaliar a aptidão dos alunos, incluindo a Milha, o teste do Vaivém, a extensão de braços e os abdominais.

Além das avaliações físicas, foi aplicado um questionário nos mesmos momentos de avaliação, com o intuito de avaliar a motivação dos alunos em relação à prática de atividades desportivas. O questionário utilizado foi o Questionário de Motivação para a Atividade Desportiva– Versão Reduzida (QMAD), que abordou diversos fatores motivacionais para a prática de exercício físico, permitindo uma análise dos motivos que influenciam a adesão e a continuidade nas atividades desportivas.

No AENACB, os alunos tinham dois blocos de Educação Física nos horários, um com a duração de 45 minutos e outro de 100 minutos. Todos os professores devem ter em consideração as propostas feitas pelo GEF quando fazem as planificações, o que garante uma abordagem pedagógica alinhada às necessidades dos alunos e aos objetivos curriculares definidos.

Os testes aplicados serão seguidamente explicados:

Teste da Milha (Capacidade cardiorrespiratória)

A realização do Teste da Milha consistiu na execução de uma corrida contínua ao longo de uma distância de 1609 metros (1 milha), com o objetivo de avaliar a resistência aeróbia dos alunos. O teste foi realizado num percurso plano previamente medido, garantindo a exatidão da distância.

Os alunos iniciaram o teste a partir de uma posição de partida definida, e, ao sinal sonoro de início, começaram a corrida, podendo alternar entre corrida e marcha, conforme o seu nível de condição física. A recomendação foi que cada aluno mantivesse um ritmo constante e adequado às suas capacidades, evitando um início demasiado rápido para prevenir fadiga precoce.

Durante o percurso, os alunos foram incentivados a completar a distância de forma contínua, sem paragens desnecessárias, sendo permitido caminhar quando necessário, desde que toda a distância fosse percorrida. O tempo total de execução foi cronometrado individualmente e registado pelo avaliador, constituindo o resultado do teste.

Foram consideradas situações de invalidação do teste sempre que o aluno não percorresse integralmente a distância, abandonasse o percurso sem retomar corretamente a corrida, ou recebesse ajuda externa que interferisse no seu desempenho.

(FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Vaivém (Capacidade cardiorrespiratória)

A aplicação do Teste do Vai-e-Vem é feita com base nas orientações definidas pelo programa FITescola, tendo como objetivo avaliar a resistência aeróbia dos alunos. Este teste é realizado num espaço amplo, como um polidesportivo, com condições adequadas para garantir um percurso contínuo e seguro.

O espaço é previamente marcado com duas linhas paralelas, separadas por uma distância de 20 metros. São utilizados equipamentos sonoros (coluna de som e dispositivo com faixa áudio específica) que emitem sinais sonoros regulares, os quais orientam o ritmo da corrida.

A turma é organizada em dois grupos, sendo que os alunos realizam o teste em pares. Um dos alunos executa o percurso, enquanto o outro observa e contabiliza o número de percursos realizados, conforme a orientação do professor.

Durante o teste, o aluno corre entre as duas extremidades do percurso, devendo tocar na linha a cada chegada e alterar de imediato o sentido ao som do sinal. Se chegar à linha antes do sinal, deve aguardar pela emissão seguinte antes de retomar a corrida. O objetivo é manter um ritmo que permita cumprir cada percurso com eficiência, ajustando a velocidade ao aumento progressivo do teste.

A velocidade inicial é reduzida, aumentando gradualmente em intervalos regulares ao longo do tempo. Cada minuto corresponde a um nível, e a velocidade aumenta em 0,5 km/h a cada nova etapa. O teste continua até que o aluno falhe por duas vezes, ainda que não consecutivas, a chegada à linha antes do sinal sonoro. A primeira dessas falhas é registada para cálculo do resultado final.

No final da prova, todos os alunos são orientados a realizar exercícios de retorno à calma, caminhando num espaço definido pelo professor, com o objetivo de facilitar a recuperação após o esforço. (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Força Resistente Abdominal (Abdominais)

O teste de abdominais do FITescola começa com o aluno deitado de costas no colchão, com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos a aproximadamente 90°, pés assentes no colchão ou no chão e pernas ligeiramente afastadas. Os braços devem estar estendidos, com as palmas das mãos sobre as coxas e os dedos estendidos. Durante a execução, os pés não devem ser segurados por qualquer superfície ou colega. O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés, deslizando as mãos ao longo das coxas até que as palmas das mãos estejam sobre os joelhos. Após atingir essa posição final, o aluno deve descer o tronco de forma controlada até retornar à posição inicial, com a cabeça tocando novamente o colchão ou chão. A execução dos movimentos de flexão/extensão do tronco deve ser contínua, com uma cadência de 20 abdominais por minuto, sendo que cada repetição corresponde a 3 segundos. A cadência é controlada por um sinal de áudio com intervalos regulares. O aluno deve continuar o teste até não conseguir mais realizar repetições ao ritmo da cadência ou até alcançar o número máximo de 75 repetições. O teste será interrompido após a segunda execução incorreta, nos seguintes casos: os pés não estão em contacto com o colchão ou chão, a cabeça não toca no chão entre as repetições, a palma da mão não alcança os joelhos ou o aluno agarra os joelhos com os dedos (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Força Resistente Membros Superiores (Extensão de Braços)

O Teste de Flexão de Braços, incluído na bateria de avaliação do programa FITescola, tem como objectivo medir a resistência muscular dos membros superiores e da zona do tronco.

Para iniciar o teste, o aluno posiciona-se em prancha, com o corpo alinhado e os braços estendidos, apoiando-se nas palmas das mãos e nas pontas dos pés. Os pés devem estar ligeiramente afastados, enquanto as mãos se colocam por baixo ou ao lado dos ombros, com os dedos apontados para a frente. É fundamental manter a postura corporal estável durante toda a execução.

O aluno realiza a flexão dos braços de forma controlada, descendo o tronco até que os ombros fiquem ao nível dos cotovelos, formando um ângulo aproximado de 90 graus entre o braço e o antebraço. Esta é considerada a posição final de cada repetição. De seguida, deve retornar à posição inicial, estendendo totalmente os cotovelos de forma lenta e com controlo.

A execução das repetições deve acompanhar o ritmo imposto por um sinal sonoro, com uma cadência de 20 flexões por minuto, o que corresponde a uma repetição a cada três segundos. O teste prossegue enquanto o aluno conseguir manter o ritmo e a técnica correcta, até atingir o número máximo de repetições previsto.

O teste termina após duas falhas técnicas, mesmo que não ocorram consecutivamente. São consideradas falhas: a não realização da repetição dentro da cadência sonora, a descida incompleta (sem atingir os 90 graus), a perda da posição de prancha ou a falha na extensão completa dos cotovelos ao regressar à posição inicial (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas – Versão Reduzida (QMAD)

O Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) (Serpa, 1992) é uma ferramenta utilizada para avaliar os diferentes fatores motivacionais que influenciam a prática de exercício físico. Este questionário foi adaptado para ser mais conciso, mantendo a capacidade de medir as motivações intrínsecas e extrínsecas dos indivíduos, como o prazer pessoal, a saúde, a imagem corporal e a motivação social. É uma ferramenta útil para entender os motivos que levam os indivíduos a motivarem-se ou desistirem da prática regular de atividade física.

O QMAD avalia os fatores motivacionais relacionados à prática de exercício físico e está dividido em diferentes grupos que correspondem às dimensões da motivação. Motivação Intrínseca (interesse e prazer pela atividade): Questões relacionadas ao prazer pessoal e à satisfação interna que o exercício proporciona. Motivação Extrínseca (Identificada) (valorização pessoal e aceitação social): Questões

que envolvem motivação para alcançar objetivos pessoais e reconhecimento externo, como melhorar a saúde ou a aparência física. Motivação Extrínseca - pressão interna ou externa para a realização da atividade: Questões que envolvem a prática de exercício devido a pressões internas, como a sensação de culpa ou medo de críticas, ou pressões externas, como exigências sociais. Motivação Extrínseca - motivação controlada por recompensas externas: Questões focadas na realização de atividades físicas motivadas por recompensas tangíveis ou reconhecimento de outras pessoas.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Para a análise estatística dos dados, foi utilizado o *Microsoft Office Excel 2007* e o *software* estatístico *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 27.0 (Winchester Hampshire, UK), para *Windows*. Foram calculadas medidas de estatística descritiva (médias, desvios-padrão e intervalos de confiança) e estatística inferencial. Considerando que a amostra é de grande dimensão ($n > 30$), foi possível recorrer ao Teorema do Limite Central. A normalidade da distribuição foi avaliada através do Teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Para a comparação entre momentos (pré- e pós-avaliação), foi utilizado o Teste *T de Student* para amostras emparelhadas de modo a avaliar a aptidão física dos alunos no início e final de ano letivo. Para analisar a motivação dos alunos para a prática de atividades desportivas foram analisadas as respostas obtidas ao QMAD, versão portuguesa. Foram analisadas as variáveis Motivações Intrínsecas, Motivações Extrínsecas e Motivação Global para identificar padrões de motivação, utilizando estatísticas descritivas como média, desvio padrão, valores mínimo e máximo e intervalos de confiança. Também foram analisadas as variáveis Bem-estar e Felicidade, Saúde e Relaxamento e Socialização e Confiança, aplicando os mesmos parâmetros descritivos. A relevância estatística foi determinada com base no valor de p e no teste qui-quadrado, permitindo identificar diferenças entre os grupos ($p \leq 0.05$).

3. Resultados

A tabela 1 apresenta as estatísticas descritivas para as variáveis de peso e IMC e resultados dos testes de aptidão física nos momentos inicial e final. As variáveis foram analisadas para avaliar as alterações no peso corporal e no IMC ao longo do período de intervenção.

Tabela 1: Análise do teste *T de Student* para amostras emparelhadas, comparando variáveis de aptidão física entre o início e o final do ano letivo nos alunos.

Variáveis	Pré-avaliação ($\bar{x} \pm DP$)	Pós-avaliação ($\bar{x} \pm DP$)	Intervalo de Confiança 95%	Valor de t	Valor de p (Sig.)
IMC (kg/m ²)	23.42 ± 4.12	26.80 ± 4.73	[2.43; 4.34]	6.97	<0.001*
Vaivém (nº percursos)	30.45 ± 15.32	29.79 ± 16.22	[-2.05; 0.72]	-0.94	0.347
Abdominais (rep.)	23.18 ± 12.43	20.55 ± 13.11	[-4.38; -0.87]	-2.95	0.003*
Extensões de Braços (rep.)	10.85 ± 5.39	10.09 ± 5.14	[-1.51; -0.01]	-1.99	0.046*
Milha (min)	9.62 ± 1.82	9.21 ± 1.79	[-0.68; -0.15]	-3.04	0.003*

Legenda: p: valor de significância; IMC: Índice de Massa Corporal; rep.: repetições; min: minutos.
* $p \leq 0.05$; DP: Desvio Padrão; Sig.: Significância estatística; \bar{x} : Média.

Os resultados apresentaram um aumento significativo no IMC ($p < 0.001$) e reduções significativas no número de abdominais ($p = 0.003$), extensões de braços ($p = 0.046$) e no tempo para completar a milha ($p = 0.003$), indicando alterações na composição corporal e no desempenho físico. O teste de vaivém não apresentou diferença significativa ($p = 0.347$).

A Tabela 2 apresenta a comparação dos desempenhos médios entre os sexos masculino e feminino nas variáveis físicas avaliadas ao final do período de análise. Os resultados estão expressos como média ± desvio padrão ($\bar{x} \pm DP$), permitindo observar tanto a tendência central quanto a dispersão dos dados.

Tabela 2: Comparação por Sexo – Resultados finais

Variáveis	Sexo	N	Resultado ($\bar{x} \pm DP$)
Vaivém (nº percursos)	Masculino	156	22.29 ± 30.17
	Feminino	199	15.70 ± 18.59
Abdominais (rep.)	Masculino	156	47.91 ± 25.79
	Feminino	199	33.91 ± 22.53
Extensões de Braços (rep.)	Masculino	156	19.77 ± 11.08
	Feminino	199	11.60 ± 8.84
Milha (min)	Masculino	156	3.51 ± 3.68
	Feminino	199	2.98 ± 4.37

Legenda: rep.: repetições; min: minutos; DP: Desvio Padrão; N: Número participantes; \bar{x} : Média.

Observa-se que, em todas as variáveis analisadas (Vai e Vem, Abdominais, Extensões de Braço e Teste da Milha), os participantes do sexo masculino apresentaram médias superiores às do sexo feminino, exceto no teste da milha, em que valores mais baixos indicam melhor desempenho.

Questionário de Motivação para Atividades Desportivas

A tabela 2 apresenta o resultado das respostas dos alunos ao QMAD, alunos responderam a 14 questões sobre suas motivações para praticar atividades desportivas, usando uma escala de *Likert* de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). As afirmações abrangeram motivações tanto intrínsecas (exs.: bem-estar, saúde, prazer) quanto extrínsecas (exs.: competição, socialização).

Tabela 3: Dimensões das Motivações – Medidas Descritivas.

Dimensões das Motivações	N	Média ± DP	Mínimo	Máximo	Intervalo de Confiança a 95%
Motivações Intrínsecas	203	3.82 ± 0.95	0.75	5.00	[3.689; – 3.953]
Motivações Extrínsecas	203	2.30 ± 1.07	0.00	5.00	[2.147; – 2.443]
Motivação Global	203	3.11 ± 0.88	0.57	5.00	[3.109; – 3.230]

Legenda: DP – Desvio Padrão; N- número total de participantes.

As motivações intrínsecas destacaram-se como as mais valorizadas pelos participantes. As três motivações principais identificadas foram: sentir-se bem: 70% dos participantes classificaram a afirmação *"Eu pratico exercício físico porque me faz sentir bem"* com as notas 4 ou 5, evidenciando que a sensação de bem-estar é uma motivação central; melhorar a saúde: A afirmação *"Eu pratico exercício físico porque me ajuda a manter a minha saúde"* foi altamente valorizada, com 80% dos participantes atribuindo notas altas, refletindo a preocupação com a saúde como um forte motivador; e relaxamento e alívio do stress: 65% dos alunos indicaram que o exercício físico os ajuda a relaxar e a lidar com o estresse, demonstrando uma conexão com o bem-estar emocional.

Embora menos predominantes, as motivações extrínsecas ainda desempenham um papel significativo para alguns participantes: competição: a motivação para competir apresentou a menor média de respostas, com 60% dos alunos classificando a afirmação *"Eu pratico exercício físico para competir com outras pessoas"* com as notas 1 e 2, indicando que, para a maioria, a competição não é um fator relevante; socialização: A prática de exercícios como forma de socializar com amigos ou conhecer novas pessoas teve uma classificação mais baixa (~50%), sugerindo que a socialização é relevante para alguns participantes, mas não figura como uma motivação principal.

Na tabela 4 são apresentadas as diferenças em função do sexo para as motivações intrínsecas, extrínsecas e para a motivação global.

Tabela 4: Averiguação de Diferenças Significativas em Função do Sexo.

Dimensões das Motivações	Sexo	N	Média ± DP	Valor p
Motivações Intrínsecas	Feminino	122	3.75 ± 1.00	0.194
	Masculino	81	3.93 ± 0.88	
Motivações Extrínsecas	Feminino	122	2.08 ± 1.08	<0.001*
	Masculino	81	2.61 ± 0.98	
Motivação Global	Feminino	122	3.01 ± 0.90	0.043*
	Masculino	81	3.26 ± 0.82	

Legenda: DP – Desvio Padrão; * $p \leq 0.05$.

As **motivações intrínsecas** não apresentaram diferença estatisticamente significativa entre os sexos ($p = 0.194$), embora os rapazes tenham registado uma média ligeiramente maior ($\bar{x} = 3.93$) em comparação às raparigas ($\bar{x} = 3.75$). Nas **motivações extrínsecas**, houve uma diferença significativa ($p < 0.001$), com os rapazes demonstrando maior média ($\bar{x} = 2.61$) do que as raparigas ($\bar{x} = 2.08$), sugerindo que os rapazes são mais influenciados por fatores externos. Para a **motivação global**, também foi identificada uma diferença significativa ($p = 0.043$), com os rapazes apresentando uma média maior ($\bar{x} = 3.26$) em relação às raparigas ($\bar{x} = 3.01$). Os resultados indicaram que, enquanto as motivações intrínsecas são semelhantes entre os sexos, os rapazes tendem a ser mais influenciados por motivações extrínsecas e apresentam uma maior motivação geral (tabela 3).

4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar a Aptidão Física dos alunos do ensino secundário do AENACB e a sua motivação na prática de atividades desportivas.

No que respeita os valores de Aptidão Física entre sexos, os resultados mostraram que os rapazes apresentaram maior desempenho em variáveis de força (abdominais e extensões de braços) e menor tempo na milha, refletindo uma superioridade estatística no nível de aptidão física global ($p < 0.05$). Estudos recentes destacam que diferenças hormonais e de composição corporal, como maior massa muscular nos rapazes, sendo fatores-chave para esse desempenho superior (Pate et al., 2021). Por

outro lado, as raparigas apresentaram níveis semelhantes de motivações intrínsecas, o que evidencia que o envolvimento psicológico e emocional com a prática desportiva é consistente entre os sexos. As motivações extrínsecas, como a competição, foram significativamente mais relevantes para os rapazes ($p < 0.001$), corroborando pesquisas que apontam maior interesse dos rapazes em validar as suas habilidades em contextos competitivos (Rodríguez-Ayllón et al., 2019).

No final do ano letivo, verificou-se um aumento do IMC ($p < 0.001$), podendo estar relacionado a comportamentos alimentares inadequados ou à redução da atividade física fora do ambiente escolar, um padrão identificado em adolescentes devido ao aumento de comportamentos sedentários (Lopes et al., 2021). No entanto, melhorias no tempo da milha ($p = 0.003$) indicam que as aulas de Educação Física foram eficazes em promover o desempenho cardiovascular, alinhando-se a evidências de que o exercício regular em ambiente escolar pode melhorar a saúde cardiorrespiratória (Donnelly et al., 2016). Por outro lado, a redução no número de abdominais ($p = 0.003$) e extensões de braços ($p = 0.046$) pode sugerir uma menor ênfase em atividades de força muscular no currículo de Educação Física. Estudos recentes recomendam incluir exercícios de resistência muscular nas aulas para promover melhorias nessa capacidade ao longo do tempo (García-Hermoso et al., 2020).

As motivações intrínsecas, como sentir-se bem (70%), melhorar a saúde (80%) e alívio do stress (65%), foram as mais valorizadas pelos participantes. Isso é consistente com a literatura que destacam o papel das motivações intrínsecas no incentivo à prática desportiva sustentável em adolescentes (Teixeira et al., 2012). Por outro lado, as motivações extrínsecas, como competição e socialização, tiveram menor relevância, especialmente entre as raparigas, refletindo tendências apontadas por pesquisas sobre diferenças motivacionais entre sexos (Jaakkola et al., 2021). Embora as motivações intrínsecas tenham predominado, os rapazes, que foram mais influenciados por razões extrínsecas, apresentaram melhores resultados em aptidão física. Isso reforça a necessidade de considerar diferentes perfis motivacionais para maximizar o envolvimento e o desempenho dos alunos. Os resultados destacaram a necessidade de ajustar o currículo de Educação Física, de forma a equilibrar o desenvolvimento das capacidades cardiorrespiratórias e musculares. Além disso, estratégias pedagógicas que promovam as motivações intrínsecas (prazer, bem-estar) e extrínsecas (competição, socialização) poderão contribuir para uma maior adesão e participação ativa dos alunos. Parece ser também essencial implementar intervenções que combatam o sedentarismo fora do contexto escolar, dada a sua importância, conforme indicado pela literatura atual.

Futuras investigações poderão aprofundar a influência de outros fatores, como o contexto socioeconómico e os hábitos familiares, na motivação e na aptidão física dos jovens, contribuindo

assim para o desenvolvimento de políticas e programas mais eficazes e inclusivos no âmbito da Educação Física escolar.

5. Conclusão

Este estudo evidencia a necessidade de uma abordagem mais equilibrada e personalizada na Educação Física, de forma a garantir que todos os alunos, independentemente das suas características individuais e motivações possam beneficiar plenamente da prática desportiva. A diversidade de fatores que influenciam o envolvimento na atividade física – sejam eles biológicos, emocionais ou sociais – demonstra que as estratégias pedagógicas devem ser adaptáveis, promovendo tanto o desenvolvimento das capacidades físicas como a valorização do exercício enquanto elemento essencial para a saúde e o bem-estar. Além disso, torna-se evidente que, para fomentar uma participação mais ativa dos alunos, é fundamental integrar abordagens que atendam às diferentes motivações – sejam elas intrínsecas, como o prazer e a superação pessoal, ou extrínsecas, como a competição e a socialização. Este equilíbrio pode contribuir para uma maior adesão à prática desportiva a longo prazo, ajudando a criar hábitos que ultrapassam o contexto escolar.

A identificação de desafios como o aumento do sedentarismo e a necessidade de reforçar a força e a resistência muscular sublinha a importância de repensar o planeamento das aulas e das atividades complementares. Para além das sessões curriculares, iniciativas extracurriculares, como programas de desporto escolar, atividades durante as pausas letivas e parcerias com a comunidade, podem desempenhar um papel determinante na promoção de um estilo de vida mais ativo. Deste modo, este estudo reforça a importância da Educação Física não apenas como um espaço de aprendizagem motora, mas como um pilar essencial na formação integral dos alunos. Investir em estratégias inovadoras e diversificadas permitirá não só otimizar os benefícios da prática desportiva, mas também incentivar uma cultura de saúde e bem-estar que perdure para além do contexto escolar, preparando os jovens para uma vida mais ativa e saudável.

6. Referências

Cunha, F., Marques, A., Santos, R., & Mota, J. (2017). *Avaliação da aptidão física nas aulas de Educação Física: Perceções dos professores e alunos*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 17(1), 25-36.

Direção-Geral da Educação. (2021). FITescola®: O programa dos alunos ativos (3.^a ed.). Lisboa: Direção-Geral da Educação. <https://fitescola.dge.mec.pt>

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., et al. (2016). *Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222.

Gaio, V., Antunes, L., Barreto, M., Gil, A. P., Kislaya, I., Vieira, S. C. N. G. C., ... & Dias, C. M. (2018). *Prevalência de excesso de peso e de obesidade em Portugal. Observações Boletim Epidemiológico*, (22), 29-33.

García-Hermoso, A., Ramírez-Vélez, R., & Izquierdo, M. (2020). *Is muscular fitness associated with future health benefits in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies*. *Sports Medicine*, 49(7), 1079–1094.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). *Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants*. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086.

Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Huotari, P., Watt, A., & Liukkonen, J. (2021). *Students' motivation in physical education across performance levels and educational stages*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(3), 497-507.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física para o 10^o, 11^o e 12^o anos: Cursos gerais e cursos tecnológicos*. Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.

Kathleen A. Martin Ginis, Jasmin K. Ma, Amy E. Latimer-Cheung & James H. Rimmer (2016) A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities, *Health Psychology. Review*, 10:4, 478-494.

Lopes, V. P., Malina, R. M., & Maia, J. A. (2021). *Inatividade física e seus determinantes em adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura*. *Motricidade*, 17(3), 59-75.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). *Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. Pediatrics, 138*(3), e20161642.

Marques, A. (2010). *Atividade física e estilo de vida dos adolescentes: um estudo de base escolar em Portugal*. Tese de Doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto.

Moreira, C., Santos, R., Moreira, P., Lobelo, F., Ruiz, J. R., Vale, S., & Mota, J. (2013). Cardiorespiratory fitness is negatively associated with metabolic risk factors independently of the adherence to a healthy dietary pattern. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases, 23*(7), 670–676.

Oliveira, L., & Martins, F. (2018). *A motivação como fator determinante para a adesão ao exercício físico em jovens*. *Revista de Saúde Pública, 21*(3), 345-353.

OMS – Organização Mundial da Saúde. (2020) Atividade física. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acedido a 26 de outubro de 2023.

Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2021). *Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools*. *Circulation, 142*(10), 68–74.

Raimundo, A., Malta, J., & Bravo, J. (2019). *O Problema do Sedentarismo – Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício*. Universidade de Évora.

Rodríguez-Ayllón, M., et al. (2019). *Physical fitness and psychological health*. *Sports Medicine, 49*(4), 563-585.

Seabra, A. (2017). A atividade física em crianças e adolescentes: Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista Fatores de Risco, 44*(12), 9-20.

Serpa, S. (1992). Motivação para a prática desportiva: Validação preliminar do Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD). In F. Sobral & A. Marques (Coords.), *FACDEX*:

Desenvolvimento somato-motor e fatores de excelência desportiva na população escolar portuguesa, 2, 89-97.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). *Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. Int J Behav Nutr Phys Act, 9, 78.*

Wiersma, L. D., & Sherman, C. P. (2008). The responsible use of youth fitness testing to enhance student motivation, enjoyment, and performance. *Measurement in Physical Education & Exercise Science, 12(3), 167-183.*

Anexos

Anexo 1. Estabelecimentos de educação/ensino e níveis de ensino lecionados.

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

Anexo 2. Roulement Nuno Álvares

ROULEMENT – Sequência rotativa das instalações desportivas **4 ESPAÇOS**

Etapa Letiva | Ciclo de Trabalho **Distribuição semanal**

I **1º** **16 setembro 2022** **a** **23 setembro 2022**

Tempos	Segunda				Terça				Quarta				Quinta				Sexta			
	P3	G1	P1+G2	P2	P3	G1	P1+G2	P2	P3	G1	P1+G2	P2	P3	G1	P1+G2	P2	P3	G1	P1+G2	P2
8.30 - 9.20			9A	10G	10C	11B	10F	12D	7A	10A	10C	11E	12A	8A		12E	10B	10A	9A	11E
9.25 - 10.15	12F		9A	11D	12C	11B		12D	12F	10A	10C	7A		8A	10F	12E		11F	10D	11E
10.30 - 11.20	12F		11G	11D	12A	11F		12G		11C	11H	10G	12C	11A	10F	12D		11F	10D	12G
11.35 - 12.25	12B	8A	11H		12A			12E	10B	11C	11G	10G	12C	11A			10E	11B		12G
12.30 - 13.20	12B		11H	7A		11A	10D		10B		11G		12B				10E	11C	10C	
13.30 - 14.20																				
14.30 - 15.20																				
15.30 - 16.20		12TA	11TAS	10FA																
16.30 - 17.20		12TA	11TAS	10FA																
17.25 - 18.15																11D				

João Fazenda	Luis Duarte	Andreia Mateus
João P. Campos	Miguel Ângelo	Acácio Farinha
Nuno Pissarra	Catarina Sequeira	Armando Riscado

I Período Escolar					II Período Escolar					III Período Escolar				
Semanas	Et	C.T.	Ciclos Trabalho (C.T.)		Semanas	Et	C.T.	Ciclos Trabalho (C.T.)		Semanas	Et	C.T.	Ciclos Trabalho (C.T.)	
1	I	1º	18 set 23	22 set 23	4 (- 2 dias)	5º	3 jan 24	26 jan 24	3 (- 1 dia)	8º	8 abr 24	26 abr 24		
4 (- 1 dia)		2º	25 set 23	20 out 23	4 (- 3 dias)	III	6º	29 jan 24	23 fey 24	3 (- 1 dia)	9º	29 abr 24	17 mai 24	
4 (- 1 dia)	II	3º	23 out 23	17 nov 23	4 (- 3 dias)	4	7º	26 fey 24	22 mar 24	2 (- 1 dia)	10ª	20 mai 24	4 jun 24	9º, 11º e 12º
4 (- 2 dias)		4º	20 nov 23	15 dez 23						3 (- 2 dias)	10ªb	20 mai 24	14 jun 24	7º, 8º, 9º e 10º

Período	Etapa Letiva	Ciclo de Trabalho	Semanas	Ciclos de Trabalho		Espaços Letivos			
				Início	Térmo	4 ESPAÇOS (leitura na vertical)			
1º	I	1º	1	18 set 23	22 set 23	P3	G1	P1+G2	P2
			2º	4 (- 1 dia)	25 set	20 out	P3	G1	P1+G2
	II	3º	4 (- 1 dia)	23 out	17 nov	G1	P1+G2	P2	P3
			4 (- 2 dias)	20 nov	15 dez 23	P1+G2	P2	P3	G1
2º	III	5º	4 (- 2 dias)	3 jan 24	26 jan 24	P2	P3	G1	P1+G2
			4 (- 3 dias)	29 jan	23 fey	P3	G1	P1+G2	P2
			4	26 fey	22 mar	G1	P1+G2	P2	P3
3º	IV	8º	3 (- 1 dia)	8 abr	26 abr	P1+G2	P2	P3	G1
			3 (- 1 dia)	29 abr	17 mai	P2	P3	G1	P1+G2
			2 (- 1 dia)	20 mai 24	4 jun 24	P3	G1	P1+G2	P2
			3 (- 2 dias)	20 mai 24	14 jun 24	P3	G1	P1+G2	P2

Anexo 3 - Roulement Faria Vasconcelos

ROULEMENT – Sequência rotativa das instalações desportivas

Etapa Letiva | Ciclo Trabalho | Distribuição semanal – 4 Prof.

TEMPOS	SEGUNDA				TERÇA		QUARTA			QUINTA		SEXTA	
	G 2/3	G 1/3	EXT. 1	EXT. 2	G 2/3	G 1/3	G 2/3	G 1/3	EXT. 1	G 2/3	G 1/3	G 2/3	G 1/3
08.30 - 09.20	6º B	9º A	8º B		7º B		7º C	5º B		5º A		5º B	7º B
09.25 - 10.15	6º B	9º A	8º B		7º B		9º C	8º B		5º A		5º B	7º A
10.30 - 11.20	9º B	8º C					6º C	8º A		6º A		7º C	
11.35 - 12.25	6º A	9º B	8º A	6º C	9º C		6º B	8º C	7º A	9º C		7º C	
12.30 - 13.20	6º A	8º A	6º C		5º A		8º C	9º B	7º A	9º C			
15.30 - 16.20										9º AM			
16.30 - 17.20													

FRANCISCO PAULA | ACACIO FARINHA | JOÃO ALEXANDRINO | JOÃO FAZENDA

I Período Escolar			
Semanas	Et.	C.T	CICLOS DE TRABALHO (C.T)
1	1ª	1º	18 set 22 set
4 (-1 dia)	2ª	2º	25 set 20 out
4 (-1 dia)		3º	23 out. 17 nov
4 (-2 dias)		4º	20 nov 15 dez

II Período Escolar			
Semanas	Et.	C.T	CICLOS DE TRABALHO (C.T)
4 (-2 dias)	3ª	5º	3 jan 26 jan
4 (-3 dias)		5º	29 jan 23 fev
4		7º	26 fev 22 mar

III Período Escolar			
Semanas	Et.	C.T	CICLOS DE TRABALHO (C.T)
3 (-1 dia)	4ª	8º	8 abr 26 abril
3 (-1 dia)		9º	29 abr 17 maio
2 (+1 dia)		10ª	20 maio 4 jun
3 (-2 dias)		10ªb	20 maio 14 jun

9º, 11º e 12º ano
5º, 6º, 7º, 8º e 10º

- a) Término das aulas para os 9ºs, 11ºs e 12º ano;
b) Término das aulas para os 5ºs, 6ºs, 7ºs, 8ºs e 10º ano.

G 2/3- ginásio G 1/3 - ginásio EST. 1 – campo exterior (junto ao gimnodesportivo + campos de ténis) EST. 2 – campo exterior (junto aos blocos A/B/C/D)

Período	Etapa Lectiva	Ciclo Trabalho	Ciclos de trabalho		
			Semanas	Início	Termo
1ª	I	1º	1	18 set	22 set
		2º	4 (-1 dia)	25 set	20 out
	II	3º	4 (-1 dia)	23 out	17 nov
		4º	4 (-2 dias)	20 nov	15 dez
2ª	III	5º	4 (-2 dias)	3 jan	26 jan
		6º	4 (-3 dias)	29 jan	23 fev
		7º	4	26 fev	22 mar
		8º	3 (-1 dia)	8 abr	26 abr
3ª	IV	9º	3 (-1 dia)	29 abr	17 mai
		10ª a	2 (+1 dia)	20 maio	4 jun
		10ª b	3 (-2 dias)	20 maio	14 jun

ESPAÇOS LIVRES		
3 OCUPADOS		
G 2/3	G 1/3	Ext 1
Ext 1	G 2/3	G 1/3
G 1/3	Ext 1	G 2/3
G 2/3	G 1/3	Ext 1
Ext 1	G 2/3	G 1/3
G 1/3	Ext 1	G 2/3
G 2/3	G 1/3	Ext 1
Ext 1	G 2/3	G 1/3
G 1/3	Ext 1	G 2/3
G 2/3	G 1/3	Ext 1

NOTA: Esta rotação diz respeito a todos os dias da semana, à exceção das 2ª feiras das 11h35 às 12h25, quando estão 4 turmas em simultâneo.

Anexo 4 - Designação do espaço e respetiva modalidade.

DESIGNAÇÃO	AGRUPAMENTO DE ESPAÇOS (sigla)	NÍVEL	MATÉRIAS LECIONÁVEIS
<i>Ginásio Grande</i>	G1	4	Atletismo (salto em altura), Badminton. Ginástica (solo e aparelhos), Voleibol, Corfebol, Dança e DCM.
Polidesportivo 2 (coberto)	P2	3	Voleibol, Badminton, Jogos Tradicionais, Dança, Orientação e DCM.
Polidesportivo 1	P1+G2	2	Andebol, Atletismo, Futebol, Ténis, Orientação, Jogos Tradicionais e DCM.
<i>Ginásio Pequeno</i> (G2)			Dança, Ginástica (solo), e DCM.
Polidesportivo 3.1.	P3	1	Basquetebol, Futebol, Andebol, Ténis, Jogos Tradicionais e DCM
Polidesportivo 3.2.			Basquetebol, Jogos Tradicionais, Orientação e DCM

Anexo 5 – Plano de Aula do 5ºano (2º ciclo)

- PLANO DE AULA -							
PROFESSOR	Marta Teixeira	AULA N.º		LOCAL	Exterior	ANO/TURMA	5
DATA	10/ 05/2024	HORA	08h20	DURAÇÃO	100' (85' tempo útil)	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Dança			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação		
MATERIAL	Coluna						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: compasso; acentuação; ritmo; passo passeio, passo saltado, passo saltado, passo básico, passo progressivo e vol contravolta;</p> <p>Aptidão Física: Força; Equilíbrio; Agilidade e destreza.</p> <p>Valências Psicossociais: Cooperação, respeito, autonomia, empenho e coordenação.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e terminologia específicas da modalidade.</p>						
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO		ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO			
P. I N I C I A L		<p>Verificar as presenças.</p> <p><u>Professor:</u> O Professor expõe e apresenta aos alunos um PowerPoint <u>Alunos:</u> sentados nos lugares das aulas regulares;</p>		<p>Indicação dos objetivos específicos da aula.</p> <p>Questões sobre a dança:</p> <p>Que estilos de dança conhecem sociais; Que músicas tradicionais conhecem;</p>			
	O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	<p>Exercício 1 – Aquecimento (Jerusalema)</p> <p>Os alunos executam a coreografia aprendida na aula anterior;</p> <p>Professor: Periferia do campo Alunos: Pelo campo</p>		<p>Predisposição para a prática desportiva;</p> <p>Atenção e adequação ao ritmo da música;</p> <p>O aluno executa movimentos ritmados e na sequência da coreografia;</p>			
	Os alunos executam a coreografia selecionada pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas e executando os passos em sincronia com a música;	<p>Exercício 2 – Patuscada – Dança Tradicional</p> <p>O aluno aprende os passos do esquema da música e adequa ao ritmo da música;</p> <p>Professor: De frente para os alunos Alunos: Pelo campo</p>		<p>O aluno realiza:</p> <p>Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória em oito/infinito;</p> <p>Realiza o “passo saltado” com impulsão e recepção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição;</p> <p>Realiza “passe saltado” pare deslocar em quadrado em quatro tempos em cada direção;</p>			
	O aluno realiza os passos/figuras da rumba quadrada respeitando os tempos de compasso os espaços disponíveis e as capacidades dos colegas;	<p>Exercício – Rumba Quadrada</p> <p>O aluno executa a coreografia da dança Social Rumba Quadrada.</p> <p>Professor: De frente para os alunos; Alunos: Pelo campo</p>		<p>O aluno inicia no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras:</p> <p>Passo básico em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido;</p> <p>Passos progressivos em “Posição Fechada” em frente sem volta ou virando progressivamente até ¼ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás;</p>			

Anexo 6 – Planeamento anual 8ªA

 GOVERNO DE PORTUGAL <small>Ministério da Educação e Ciência</small>	 Nuno Álvares CASTELO BRANCO
Planificação - Educação Física – 620	8ªA – FV - Ano Letivo 2023 /2024

PLANIFICAÇÃO DA ETAPA I – Área das Atividades Físicas –

1º CICLO DE TRABALHO			
De 18 set. a 22 set. 23	2ª (2t) – Exterior 4ª (1t) – Gin	3 AULAS de 38	1º P
CONTEÚDOS			
<ul style="list-style-type: none"> Apresentação; Considerações sobre a EF e a sua missão; Normas de funcionamento da disciplina e rotinas de organização das aulas; Composição curricular; Critérios de avaliação; Teste de Ruffier-Dickson; Cálculo do IMC. 			

PLANIFICAÇÃO DA ETAPA II – Área das Atividades Físicas –

2º CICLO DE TRABALHO			
De 25 set. a 20 out. 23	2ª (2t) – Ext. / Gin. 4ª (1t) – Gin.	12 AULAS de 38	1º P
MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
ANDEBOL	Introdutório	9	Avaliação inicial
ATLETISMO	Introdutório		
BADMINTON	Introdutório		
BASQUETEBOL	Introdutório		
FUTEBOL	Introdutório		
GINÁSTICA (SOLO E APARELHOS)	Introdutório		
VOLEIBOL	Introdutório		
APTIDÃO FÍSICA (FitEscola)		3	Avaliação inicial <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia (Vaiwém) Força Superior (flexões de braços) Força Média (abdominais) Força inferior (impulsão horizontal) Flexibilidade (senta e alcança)
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral

 GOVERNO DE PORTUGAL Ministério da Educação e Ciência	 Nuno Álvares CASTELO BRANCO
Planificação - Educação Física – 620	8ªA – FV - Ano Letivo 2023 /2024

3º CICLO DE TRABALHO			
De 23 out. a 17 nov. 23	2ª (2t) – Gin. / Gin.	11 AULAS de 38	1º P
	4ª (1t) – Gin.		
MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
VOLEIBOL	Introdutório	6	<ul style="list-style-type: none"> Regras essenciais do jogo de Voleibol Em situação de exercício, em grupos de quatro, coopera com os companheiros para manter a bola no ar, utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe" e a "manchete". Jogos 2x2 (gire-volei) – competição intraturma.
ATLETISMO	Introdutório	2	<ul style="list-style-type: none"> Corrida de velocidade (40 metros). Corrida de resistência.
BASQUETEBOL	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> Objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo. Receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, drible de progressão lançamento parado e lançamento na passada.
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral

4º CICLO DE TRABALHO			
De 20 nov. a 15 dez. 23	2ª (2t) – Gin. / Ext.	12 AULAS de 38	1º P
	4ª (1t) – Ext.		
MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
BASQUETEBOL	Introdutório	4	<ul style="list-style-type: none"> Receção, passe (de peito e picado), paragens e rotações sobre um apoio, drible de progressão, lançamento parado e lançamento na passada. Situação de jogo 3x3 (campo reduzido). Competição intra-turma.
ATLETISMO	Introdutório	2	<ul style="list-style-type: none"> Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada.
VOLEIBOL	Introdutório	1	<ul style="list-style-type: none"> Jogos 2x2 (gire-volei) – competição intraturma.
APTIDÃO FÍSICA (FiEscola)		3	Avaliação final período <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia (Vaivém) Força Superior (flexões de braços) Força Média (abdominais) Força inferior (impulsão horizontal) Flexibilidade (sentar e alcançar)
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral
		1	<ul style="list-style-type: none"> Teste escrito
		1	<ul style="list-style-type: none"> Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos

PLANIFICAÇÃO DA ETAPA III – Área das Atividades Físicas –

5º CICLO DE TRABALHO			
De 3 jan. a 26 jan. 24	2ª (2t) – Ext. / Gin. 4ª (1t) – Gin.	10 AULAS de 31	2º P
MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
ANDEBOL	Introdutório	2	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo. • Passe-recepção em corrida, recepção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola, intercepção.
BADMINTON	Introdutório	4	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares. • Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão. • Executa o serviço curto e comprido. • Jogos de singulares.
GINÁSTICA DE APARELHOS	Introdutório	2	Aparelhos: Salto de eixo no boque; Salto entre-mãos no boque/piloto transversal; Salto em extensão, salto engrupado e salto encarpado (mini-trampolim).
ATLETISMO	Introdutório	2	<ul style="list-style-type: none"> • Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. • Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg.
DESENV. DAS C. MOTORAS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza geral

6º CICLO DE TRABALHO			
De 29 jan. a 23 fev. 24	2ª (2t) – Ext. / Gin. 4ª (1t) – Gin.	9 AULAS de 31	2º P
MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
ANDEBOL	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> • Passe-recepção em corrida, recepção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola, intercepção • Em situação de jogo de andebol de 5: <ul style="list-style-type: none"> - Com a sua equipa em posse da bola: Desmarca-se; Passa ou dribla em progressão para finalizar; Finaliza em remate em salto. - Logo que a sua equipa perde a posse da bola: Assume atitude defensiva; Tenta interceptar a bola; Coloca-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.

 GOVERNO DE PORTUGAL <small>MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA</small>	 Nuno Álvares CASTELO BRANCO
Planificação - Educação Física – 620	8ªA – FV - Ano Letivo 2023 /2024

BADMINTON	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> Coopera com o companheiro batendo e devolvendo o volante (Clear e Lob). Executa o serviço curto e comprido. Jogos singulares. Competição intra-turma.
TÊNIS	Introdutório	1	<ul style="list-style-type: none"> Em situação de exercício, coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes.
GINÁSTICA DE SOLO	Introdutório	2	<p><i>Solo:</i> Cambalhota à frente no colchão (pés juntos); Cambalhota à frente num plano inclinado (pernas afastadas e em extensão); Cambalhota à retaguarda (pernas afastadas e em extensão); Cambalhota à retaguarda (pés juntos); Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, aproximando-se da vertical, terminando em cambalhota à frente; Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do pinto; Posições de flexibilidade variadas.</p>
DESENV. DAS C. MOTORAS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza geral

7º CICLO DE TRABALHO			
De 26 fev. a 22 mar. 24	2ª (2t) – Gin. /Ext. 4ª (1t) – Ext.	12 AULAS de 31	2º P
MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
ORIENTAÇÃO	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo correctamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.
ANDEBOL	Introdutório	1	<ul style="list-style-type: none"> Situação de jogo de andebol de 5:
BADMINTON	Introdutório	1	<ul style="list-style-type: none"> Executa o serviço curto e comprido. Jogos singulares. Competição intra-turma.
GINÁSTICA DE SOLO	Introdutório	1	<p><i>Solo:</i> Esquema individual com os elementos lecionados.</p>
GINÁSTICA DE APARELHOS	Introdutório	1	<p><i>Aparelhos:</i> Salto de eixo no boque; Salto entre-mãos no boque/pinto transversal; Salto em extensão, salto engrupado e salto encarpado (mini-trampolim).</p>
APTIDÃO FÍSICA (FrEscola)		3	<p><i>Avaliação final período</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia (Vaivém) Força Superior (flexões de braços) Força Média (abdominais) Força inferior (impulsão horizontal) Flexibilidade (senta e alcança)
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral
		1	<ul style="list-style-type: none"> Teste escrito
		1	<ul style="list-style-type: none"> Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos

8º CICLO DE TRABALHO				
De 8 abr. a 26 abr. 24	2ª (2t) – Gin. / Gin. 4ª (1t) – Gin.		9 AULAS de 27	3º P
	MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL		
FUTEBOL / FUTSAL	Introdutório	4	<ul style="list-style-type: none"> Objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo. Recepção, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação. 	
DANÇA	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias de grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. 	
BADMINTON	Introdutório	2	<ul style="list-style-type: none"> Jogos singulares. Competição intra-turma. 	
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral 	

9º CICLO DE TRABALHO				
De 29 abr. a 17 maio 24	2ª (2t) – Ext. / Gin. 4ª (1t) – Gin.		8 AULAS de 27	3º P
	MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL		
FUTEBOL / FUTSAL	Introdutório	2	<ul style="list-style-type: none"> Recepção, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação. Em situação de jogo 4x4: <ul style="list-style-type: none"> - Com a sua equipa em posse da bola: Recebe a bola, passa, remata, conduz a bola, desmarca-se. - Logo que a sua equipa perde a posse da bola: Assume atitude defensiva marcando o adversário escolhido. 	
DANÇA	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> Aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias de grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições. 	
BASQUETEBOL	Introdutório	2	<ul style="list-style-type: none"> Situação de jogo 3x3 (campo reduzido). Competição intra-turma. 	
ORIENTAÇÃO	Introdutório	1	<ul style="list-style-type: none"> Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo correctamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga. 	
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral 	

10º CICLO DE TRABALHO			
De 20 maio a 14 jun. 24	2ª (2t) – Ext. / Ext. 4ª (1t) – Ext.	10 AULAS de 27	3º P
MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
VOLEIBOL	Introdutório	2	<ul style="list-style-type: none"> Jogos 2x2 (gira-volei) – competição intraturma.
ANDEBOL	Introdutório	1	<ul style="list-style-type: none"> Situação de jogo de andebol de 5.
FUTEBOL / FUTSAL	Introdutório	1	<ul style="list-style-type: none"> Situação de jogo 4x4.
JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS		2	<ul style="list-style-type: none"> Participa em Jogos, ajustando a iniciativa própria e as qualidades motoras na prestação às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objetivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.
APTIDÃO FÍSICA (FREscola)		3	<p>Avaliação final período</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia (Vaivém) Força Superior (flexões de braços) Força Média (abdominais) Força inferior (impulsão horizontal) Flexibilidade (senta e alcança)
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza geral
		1	<ul style="list-style-type: none"> Teste escrito
		1	<ul style="list-style-type: none"> Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos

Anexo 7 – Extensão e Sequência dos conteúdos da unidade de Voleibol 8ºA

MODULO 4 – Determinar a extensão e sequência dos conteúdos

	SEQUÊNCIA	AULAS						
		1	2	3	4	5	6	7
HABILIDADES MOTORAS	Jogo (1X1 e 2x2)	I	T			E	AS	E
	Recepção e Enquadramento	I	T	E	E	E	AS	E
	Passo alto de frente	I	T	E	E	E	AS	E
	Deslocamentos	I	T	E	E	E	AS	E
	Serviço por Baixo	I	T	E	E	E	AS	E
	Passo alto de costas	I	T			E	AS	E
	Posição Base	I	T	E	E	E	AS	E
	Defesa à zona	I	T			E	AS	E
	Manchete	I	T	E	E	E	AS	E
Passador à Rede	I	T			E	AS	E	
CULTURA DESPORTIVA	História da modalidade	CT	CT	CT	CT	CT	AS	CT
	Equipamento e material	CT	CT	CT	CT	CT	AS	CT
	Regulamento	CT	CT	CT	CT	CT	AS	CT
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Respeito	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Iniciativa	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Cooperação	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Resistência	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
APTIDÃO FÍSICA	Velocidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Flexibilidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Destreza	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Força	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT

Legenda:

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;

Anexo 8 - Planeamento da Unidade Didática de Atletismo 8ºA

	SEQUÊNCIA	Aulas									
		1	2	3	4	5	6	7	8		
HABILIDADES MOTORAS	Corrida de Velocidade (40 m)			E							
	Corrida de Resistência										
	Partida de pé	AI	T/E		E		AS				
	Tempo de Reação	AI	T/E		E		AS				
	Aceleração	AI	T/E		E		AS				
	Salto em Altura										
	Corrida de Balanço	AI						E	E/AS		
	Técnica Tesoura	AI						E	E/AS		
	Chamada	AI						E	E/AS		
	Salto em comprimento										
	Corrida de Balanço	AI		T/E		E	AS				
	Receção	AI		T/E		E	AS				
	Chamada	AI		T/E		E	AS				
CULTURA DESPORTIVA	História da modalidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Equipamento e material	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Regulamento	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Respeito	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Iniciativa	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Cooperação	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
APTIDÃO FÍSICA	Resistência	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Velocidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Flexibilidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Destreza	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Força	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;

Anexo 9 - Planejamento da Unidade Didática de Andebol 8º A

	SEQUÊNCIA	Aulas									
		1	2	3	4	5	6	7	8		
HABILIDADES MOTORAS	Passe	AI	T	E	E	E	AF	C	AS		
	Recepção Alta	AI	T	E		E	AF	C	AS		
	Recepção Baixa	AI	T	E		E	AF	C	AS		
	Drible Progressão	AI	T		E	E	AF	C	AS		
	Defesa Individual	AI	T	E	E	AF		C	AS		
	Cooperação	AI	T	E	AF			C	AS		
	Interseção	AI	T	E	E		AF	C	AS		
	Remate	AI	T		E	E	AF	C	AS		
	Desmarcação	AI	T			E	AF	C	AS		
	Atitude Defensiva	AI	T	E		E	AF	C	AS		
	Jogo 5x5	AI	T	E		E		C	AS		
CULTURA DESPORTIVA	História da modalidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Equipamento e material	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Regulamento	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Respeito	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Iniciativa	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Cooperação	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
APTIDÃO FÍSICA	Resistência	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Velocidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Flexibilidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Destreza	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		
	Força	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT		

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;

Anexo 10 - Planejamento da Unidade Didática de Badminton 8ºA

	SEQUÊNCIA	Aulas									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HABILIDADES MOTORAS	Posição Base	AI	T	E	E		C	AS			
	Clear	AI	T	E	E	E	C	AS			
	Lob	AI	T	E	E	E	C	AS			
	Serviço Curto	AI	T	E		E	C	AS			
	Serviço Comprido	AI	T		E	E	C	AS			
	Jogo de singulares	AI	T	E	E		C	AS			
	Jogo 2x2	AI	T		E	E	C	AS	E	E	E
	Torneio Intraturma										
CULTURA DESPORTIVA	História da modalidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Equipamento e material	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Regulamento	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Respeito	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Iniciativa	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Cooperação	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
APTIDÃO FÍSICA	Resistência	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Velocidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Flexibilidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Destreza	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Força	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;

Anexo 11 - Planeamento da Unidade Didática de Ginástica 8ºA

	SEQUÊNCIA	Aulas									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
HABILIDADES MOTORAS	Ginástica de Solo										
	Rolamento à frente	AI		T/E		E		AF		AS	
	Rolamento atrás	AI		T/E		E		AF		AS	
	Roda	AI		T/E		E		AF		AS	
	Rolamento à frente MI afastados	AI		T/E			E		AF	AS	
	Rolamento atrás MI afastados	AI		T/E			E		AF	AS	
	Apoio Facial Invertido	AI		T/E			E		AF	AS	
	Ginástica de Aparelhos										
	Corrida Preparatória		AI		T/E	E		AF		AS	
	Receção		AI		T/E	E		AF		AS	
	Salto em extensão		AI		T/E	E		AF		AS	
	Salto Engrupado		AI		T/E		E		AF	AS	
	Salto encarpado		AI		T/E		E		AF	AS	
	Salto ao eixo		AI		T/E	E		AF		AS	
Salto entremãos		AI		T/E		E		AF	AS		
CULTURA DESPORTIVA	História da modalidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Equipamento e material	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Regulamento	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Respeito	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Iniciativa	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Cooperação	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
APTIDÃO FÍSICA	Resistência	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Velocidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Flexibilidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Destreza	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Força	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	

Anexo 12 - Planejamento da Unidade Didática de Futsal 8ºA

	SEQUÊNCIA	Aulas							
		1	2	3	4	5	6	7	
HABILIDADES MOTORAS	Passe	AI	T/E	E	E	E	C	AS	
	Desmarcação	AI	T/E	E	E	E	C	AS	
	Recepção	AI		T/E	E		C	AS	
	Condução de Bola	AI	T/E	E		E	C	AS	
	Remate	AI	T/E	E		E	C	AS	
	Marcação	AI	T/E	E	E		C	AS	
	Jogo 3x3	AI	T/E	E		E		AS	
Jogo 4x4				E		C	AS		
CULTURA DESPORTIVA	História da modalidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Equipamento e material	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Regulamento	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Respeito	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Iniciativa	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Cooperação	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
APTIDÃO FÍSICA	Resistência	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Velocidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Flexibilidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Destreza	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	
	Força	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;

Anexo 13 - Planejamento da Unidade Didática de Dança 8ºA

	SEQUÊNCIA	Aulas							
		1	2	3	4	5	6	7	8
HABILIDADES MOTORAS	Patuscada								
	Passo Passeio	AI	T/E		E	E		E	AS
	Passo Saltado	AI		T/E	E	E	E	E	AS
	Passo Base	AI	T/E	E			E		AS
	Rumba Quadrada								
	Passo Básico	AI	T/E	E	E	E			AS
	Passo Progressivo	AI		T/E	E	E	E	E	AS
	Volta e Contravolta	AI			T/E		E	E	AS
CULTURA DESPORTIVA	História da modalidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Equipamento e material	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Regulamento	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Respeito	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Iniciativa	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Cooperação	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
APTIDÃO FÍSICA	Resistência	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Velocidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Flexibilidade	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Destreza	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
	Força	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT

Legenda: AI – Avaliação Inicial; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AF – Avaliação Formativa; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal;

Anexo 14 – EXCEL – Grelha de avaliação.

8ªA-FV - Grelha de Avaliação - 1º Período													
Data:		PSICOMOTOR (70%)					FitEscola (10%)	COGNITIVO	SÓCIO AFETIVO	Nota	Nota Final	Auto Avaliação	% Final
Nº	Nome	Unidades didáticas (60%)											
		Voleibol	Basquetebol	Atletismo	Modalidade	Modalidade	10%	10%	20%				
1	Abhighail Leonel	2,85	3,33	3,50	0%	0%	2	3,1	4,50	3,30	3		66%
2	Beatriz Martins	3,13	3,49	3,50			5	3,4	4,50	3,74	4		75%
3	Beatriz Jónia	2,93	3,45	4,50			3	2,7	5,00	3,61	4		72%
4	Diogo Nunes	3,10	3,60	4,75			3	3,8	5,00	3,83	4		77%
5	Guilherme Neves	3,95	4,69	4,75			5	4,3	5,00	4,56	5		91%
6	Guilherme Carvalho	3,70	4,23	3,75			4	3,5	5,00	4,11	4		82%
7	Igor Cesário	4,30	4,79	4,50			5	3,9	5,00	4,61	5		92%
8	Joana Mota	3,28	3,65	3,50			1	2,8	4,75	3,41	3		68%
9	Leonor Dias	3,40	3,88	3,75			5	4,4	5,00	4,13	4		83%
10	Lucas Dias	3,43	3,90	4,50			4	3,2	5,00	4,00	4		80%
11	Mafalda Vinagre	2,93	3,41	3,50			2	3,0	4,50	3,33	3		67%
12	Maria Silva	3,38	3,49	3,00			1	2,5	4,50	3,27	3		65%
13	Maria Raminhos	3,54	3,61	3,75			5	4,4	5,00	4,10	4		82%
14	Mariana Roque	3,80	3,69	4,50			5	3,8	5,00	4,20	4		84%
15	Mariana Matos	3,55	3,69	4,00			3	3,8	4,50	3,79	4		76%
16	Miguel Eusébio	3,78	3,78	4,00			5	4,1	4,75	4,15	4		83%
17	Rafael Martins	3,55	3,61	4,00			2	3,4	5,00	3,73	4		75%
18	Rodrigo Trindade	4,38	4,40	5,00			4	4,2	5,00	4,51	5		90%
19	Salvador Trigueiros	4,30	4,38	4,50			5	4,5	5,00	4,57	5		91%
20													

Figura 1 – Atividade Corta-Mato



Figura 2 – Atividade Inter-Turmas Voleibol - Secundário



Figura 3 – Atividade dos Megas



Figura 4 – Atividade proposta e organizada pela estagiária – Lanches Saudáveis



Figura 5 – Olimpíadas Raianas



Figura 6 - Cartaz Dia Mundial da Dança

Nuno Álvares
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
CASTELO BRANCO

LOCAL: JUNTO AO PAVILHÃO

29
ABRIL
DIA INTERNACIONAL DA DANÇA

VENHAM DANÇAR CONNOSCO!!
DAS 10H15 ÀS 10H30
PARA TODA A COMUNIDADE ESCOLAR

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BEATRIZ MARQUES **MARTA TEIXEIRA**

FACULDADE
CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS
Departamento de
Ciências do Desporto

Figura 7 - Atividade Direção de Turma - 8ºA_FV “Cidadania Ativa - Manobras artísticas”



Figura 8 – Torneios Desportivos Inter-Turmas da Faria Vasconcelos



Figura 9 - Torneio Final Voleibol – Desporto Escolar



Figura 10 – Jornadas desportivas do 1º Ciclo.



Anexo 15 – Horário

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:30 - 09:20	F8ºB . EDF	FGIN	N10ºE . EF	GIN	F5ºB . EDF	FGIN			F5ºB . EDF	FGIN
09:25 - 10:15			11ºTAS . DT		F8ºB . EDF	FGIN				
10:30 - 11:20	F8ºC . EDF	FGIN	11ºTAS . DT		F8ºAM . EDF	FGIN			subcoors. DE	
11:35 - 12:25	F8ºAM . EDF	FGIN			F8ºC . EDF	FGIN			N10ºE . EF	GIN
12:30 - 13:20										
13:30 - 14:20										
14:30 - 15:20	11ºTAS . DT								Tr.Col	
15:30 - 16:20	11ºTAS . EDF	GIN	badminton							
16:30 - 17:20										
17:25 - 18:15										
18:20 - 19:10										
19:15 - 20:05										

Entrada em vigor: 01. Setembro, 2023

Data de Validade: 31 de Agosto de 2024

O Diretor: _____

Em 13/09/2023: _____

Anexo 16 – Projeto de Investigação – Pedido de Autorização



Assunto: Projeto de Investigação

Exmo. Sr. Diretor do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares,

O grupo de Estágio de Educação Física da Escola Nuno Álvares/Universidade da Beira Interior, no âmbito do projeto de investigação, pretende desenvolver dois estudos (cada professora estagiária irá desenvolver um).

A professora estagiária Beatriz Marques irá desenvolver um projeto cujo objetivo se centra nos *“Efeitos de um programa de treino concorrente em alunos do 3º ciclo”*. Os alunos das turmas 8ºA e 8ºB da EB Faria de Vasconcelos irão ser submetidos a um programa de treino concorrente com uma duração de 8 semanas, aplicado duas vezes por semana, no início das respetivas aulas de Educação Física. Irão realizar uma bateria de testes para avaliar a aptidão física. Existirá um grupo de controlo (turmas 8ºC e uma turma de 9º ano), que realizará a bateria de testes para avaliar a aptidão física, mas não será sujeito ao programa de treino concorrente ao longo das 8 semanas. Os alunos apenas participarão neste estudo com a devida autorização por parte dos encarregados de educação dos alunos.

A professora estagiária Marta Teixeira terá como tema do trabalho de investigação a *“Caracterização da população infantojuvenil do Agrupamento de Escolas Nuno Álvares relativamente aos níveis de aptidão física”*. Este estudo propõe-se a caracterizar os níveis de aptidão física e os hábitos de vida saudáveis dos alunos de 2º ciclo, 3º ciclo e secundário do AE Nuno Álvares, através do tratamento de dados recolhidos pelos professores do GEF no Programa FITescola ao longo dos três períodos nas respetivas turmas. Como esta investigação tem por base apenas os dados retirados pelos professores, não haverá necessidade de consentimento por parte dos encarregados de educação dos alunos.

A confidencialidade e o anonimato por parte da instituição estão garantidos a todos os intervenientes nos dois estudos, que em momento algum serão identificados. Agradecemos, desde já, a sua compreensão e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

Grupo de Estágio: Beatriz Marques e Marta Teixeira

Autorização

Autorizo o Grupo de Estágio de Educação Física a desenvolver os estudos acima referidos, bem como a contactar os Encarregados de Educação para a solicitação das autorizações.

O Diretor

(António Joaquim Duarte de Carvalho)