

**Relatório de Estágio Pedagógico Escola
Secundária de Afonso de Albuquerque –
Guarda**

**Motivação para a Prática de Desportos Náuticos no
Desporto Escolar**

Sónia Catarina de Sousa Pereira Afonso

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em

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

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof.^a Doutora Kelly de Lemos Serrano O' Hara

junho de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Sónia Catarina de Sousa Pereira Afonso, que abaixo assino, estudante com o número 12449, 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 referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã: 25 /06 /2024

(Assinatura)

Sónia Catarina de Sousa Pereira Afonso

Agradecimentos

Com a finalização do meu estágio pedagógico, não posso deixar de expressar a minha gratidão a diversas pessoas que, de forma direta ou indireta, foram fundamentais ao longo desta etapa tão significativa da minha vida pessoal e profissional.

Quero muito agradecer a paciência, reconforto e apoio do meu marido e ao meu filho, que sempre me incentivaram na conclusão desta etapa e foram sempre compreensivos pela minha falta de tempo muitas das vezes para com eles.

Quero agradecer e expressar todo o meu reconhecimento em especial ao Professor Carlos Bombas, professor cooperante na Escola Secundária Afonso de Albuquerque que desde o primeiro dia de contacto, demonstrou um apoio incansável aos estagiários, revelando uma receptividade e afeto que contribuíram para um ambiente extremamente positivo. Por toda a disponibilidade e partilha de conhecimentos, por toda a paciência, ensinamentos, críticas, correções e sugestões relevantes feitas durante a orientação, foram sem dúvida uma mais valia neste processo para a minha aprendizagem.

À professora Doutora Kelly O'Hara minha orientadora da UBI, agradeço pela sua disponibilidade e pelas sugestões sempre pertinentes, para melhorar e dar continuidade na minha dissertação.

Agradeço ao Professor Nuno e Carlos Marta da EB Santa Clara pela disponibilidade e ajuda prestada, durante o tempo de estágio, de 2º ciclo.

Agradeço ao grupo de os professores de educação física pela receção e contribuição da minha formação e aprendizagem.

Quero agradecer a todos os professores da Universidade da Beira Interior (UBI) pela sua disponibilidade e partilha valiosa de conhecimentos.

Também gostaria de expressar o meu reconhecimento à Escola Secundária Afonso de Albuquerque, agradecendo à sua direção, assim como a todos os docentes e não docentes, pela receção e contribuição essencial durante este importante processo de aprendizagem e formação.

Resumo

O relatório de estágio foi elaborado no âmbito do Mestrado em Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário. O Estágio decorreu durante o ano letivo de 2023/2024, na Escola Afonso de Albuquerque, localizada na cidade da Guarda, com as turmas do 7ºB, 11ºA, 11ºTD Curso Profissional de Desporto e Desporto Escolar. O estágio pedagógico (EP) iniciou a 04 de setembro de 2023 e terminou dia 14 de junho de 2024. A escolha desta escola para o estágio baseou-se em várias razões: em primeiro lugar, a escola está situada na minha cidade, na Guarda, onde eu resido e onde trabalho, onde consegui conciliar de forma mais eficaz as duas tarefas. Além disso, a escola é altamente conceituada e possui uma excelente reputação, não só localmente, mas também em toda a região com instalações de qualidade e condições favoráveis para o ensino.

Este estágio pedagógico representou um papel fundamental no desenvolvimento de novas competências e conhecimentos essenciais para a minha futura carreira como professora de Educação Física, resultando no aperfeiçoamento das habilidades necessárias para tornar o ensino e a aprendizagem mais eficazes.

No relatório, são abordadas as particularidades e os elementos essenciais de um ambiente escolar relacionados ao ensino de Educação Física, sendo destacado o papel central do professor na promoção do sucesso escolar e no desenvolvimento dos alunos.

O primeiro capítulo resume as atividades realizadas ao longo do ano letivo, incluindo os desafios enfrentados, a apresentação da escola, a descrição do grupo de professores de Educação Física, a planificação das aulas para os diferentes níveis de ensino, as atividades realizadas na escola, o envolvimento no desporto escolar e apresenta algumas conclusões finais.

O segundo capítulo foca-se na investigação e inovação pedagógica realizada durante o estágio, cujo objetivo foi aplicar um questionário e perceber qual a motivação dos alunos na Escolha da Prática dos Desportos Náuticos no Desporto Escolar.

Palavras-Chave

Motivação; Psicologia; Desporto Escolar; Desportos de água; Canoagem.

Abstract

The internship report was prepared within the scope of the Master's Degree in Physical Education for Basic and Secondary Education. The internship took place during the 2023/2024 school year at Afonso de Albuquerque School, located in the city of Guarda, with the classes of 7thB, 11thA, 11thTD Professional Sports Course, and School Sports. The pedagogical internship (PI) started on September 4, 2023, and ended on June 14, 2024. The choice of this school for the internship was based on several reasons: firstly, the school is located in my city, Guarda, where I live and work, which allowed me to effectively balance both tasks. Additionally, the school is highly regarded and has an excellent reputation, not only locally but throughout the region, with quality facilities and favorable conditions for teaching.

This pedagogical internship played a fundamental role in developing new skills and essential knowledge for my future career as a Physical Education teacher, resulting in the improvement of the necessary skills to make teaching and learning more effective.

The report addresses the particularities and essential elements of a school environment related to Physical Education teaching, highlighting the central role of the teacher in promoting school success and student development.

The first chapter summarizes the activities carried out throughout the school year, including the challenges faced, the presentation of the school, the description of the Physical Education teaching staff, lesson planning for different education levels, activities carried out at the school, involvement in school sports, and presents some final conclusions.

The second chapter focuses on the research and pedagogical innovation conducted during the internship, which aimed to apply a questionnaire to understand the students' motivation in choosing to practice Water Sports in School Sports.

Keywords

Motivation; Psychology; School Sports; Water Sports; Canoeing.

Índice

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica	1
1. Introdução	1
2. Contextualização.....	2
2.1. Escola	2
2.2. Grupo de Educação Física	3
2.3. Professor Estagiário	4
3. Intervenção	5
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	5
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	5
3.1.1.1. Princípios Base	5
3.1.1.2. Planeamento	7
3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem	8
3.1.1.4. Avaliação.....	9
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	10
3.1.2.1. Princípios Base	11
3.1.2.2. Planeamento.....	12
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	17
3.1.2.4. Avaliação	18
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	20
3.2.1. Desporto Escolar	20
3.2.2. Intervenção na Escola	22
3.3.3. Direção de Turma	23
3.3.4. Integração com o Meio	24
3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional	25
4. Reflexão	25
5. Referências.....	29
Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica - Motivação Para a Prática de Desportos Náuticos no Desporto Escolar	30
1. Introdução	30
2. Metodologia	32
2.1. Participantes	32
2.2. Procedimentos	33
2.2.1 Instrumento de avaliação	33

2.3. Análise e Tratamento de Dados	34
3. Resultados	34
4. Discussão	39
5. Conclusão.....	41
6. Referências.....	43
Anexos	45

Lista de Figuras

Figura 1 - Esquema de uma aula politemática - Ginásio.....	15
Figura 2 - Esquema de uma aula politemática - Pavilhão Polidesportivo.	15
Figura 3 - Visita de Estudo da Turma 10 ^o ano do Curso Profissional de Desporto, Escola Frei Heitor Pinto da Covilhã (Desportos Náuticos).	22

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Caracterização da amostra (N = 150).....	33
<i>Tabela 2 - Consistência Interna das dimensões do Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) experimentado.</i>	<i>35</i>
Tabela 3 - Estatísticas descritivas nas diferentes dimensões motivacionais do questionário.....	35
Tabela 4 – Correlações entre as dimensões motivacionais.....	36
Tabela 5 - Comparação das motivações por género.	36
Tabela 6 – Comparação das dimensões motivacionais relativamente à idade.	37
Tabela 7 - Comparação entre as dimensões motivacionais entre os anos de escolaridade.	38

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Representação gráfica das médias das classificações das diversas dimensões conforme o género.....	37
Gráfico 2 - Representação gráfica das médias das classificações das diversas dimensões segundo a idade dos alunos.....	38
Gráfico 3 - Representação gráfica das médias das classificações das dimensões em função do ano de frequência.	39

Lista de Acrónimos:

AD: Avaliação Diagnóstica;

AECS: Atividades extracurriculares;

AF: Avaliação Formativa;

CAA: Centro de Apoio à Aprendizagem;

CFD: Centro de Formação Desportiva;

DE: Desporto Escolar;

DE.: Departamento de Educação;

DN: Desportos Náuticos;

DT: Direção de Turma;

DGE: Direção Geral de Educação;

E.E: Encarregados de Educação;

EF: Educação Física;

EP: Estágio Pedagógico;

ESAA: Escola Secundária de Afonso de Albuquerque;

GDEF: Grupo Disciplinar de Educação Física;

GIAE: Gestão Integrada para Administração Escolar;

IPG: Instituto Politécnico da Guarda;

MIME: Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar;

PAT: Plano Anual da Turma;

PAFD: Práticas Atividades Físicas Desportivas;

PEE: Projeto Educativo Escolar;

PNEF: Plano Nacional de Educação Física;

U.D: Unidades didáticas;

UBI: Universidade da Beira Interior.

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) foi realizado como parte integrante do 2º ano do programa de Mestrado em Ensino de Educação Física para os níveis de Ensino Básico e Secundário. Durante esses dois anos, adquiri um amplo conjunto de conhecimentos, tanto teóricos quanto práticos, que culminaram na elaboração deste relatório. Neste documento, descrevo minuciosamente todas as atividades de estágio que realizei e por fim, apresento uma seção dedicada à pesquisa, com foco em análises específicas da minha dissertação de Mestrado, com o tema, Motivação para a Prática de Desportos Náuticos no Desporto Escolar. O Estágio Pedagógico (EP), foi realizado na Escola Secundária Afonso de Albuquerque da Guarda (ESAAG), sendo o Presidente do Concelho Pedagógico o Professor José Carvalho. Para tornar o estágio possível na ESAAG, foi necessário estabelecer um núcleo de estagiários, composto por dois estudantes da Universidade da Beira Interior (UBI). Além de mim, também integrou no grupo de estagiários o meu colega David Santos. A supervisão do estágio ficou a cargo da Professora Doutora Kelly O'Hara da UBI, enquanto o Professor Carlos Bombas da ESAAG, atuou como professor cooperante. Neste estágio, liderado pelo Professor Carlos Bombas, trabalhamos com uma turma de 3º ciclo e duas turmas de ensino secundário, sendo uma do curso profissional de Desporto. Apesar das alternâncias ao longo do ano, todos trabalhamos em conjunto, de forma a ter contacto com várias realidades diferentes.

O Estágio Pedagógico visa promover valores cívicos e morais, organizando atividades educativas e colaborando em projetos interdisciplinares que despertem o interesse na escola e na comunidade. Tem ainda o objetivo de fomentar a interdisciplinaridade através do trabalho em grupo, executar projetos educativos que geram interesse na escola e com o recurso a meios tecnológicos, desenvolver o empenho pela investigação de forma a solucionar os problemas que ocorrem na escola e na comunidade escolar no âmbito do Projeto Educativo Escolar (PEE).

Segundo Nóvoa (2021), os estágios representam um momento fundamental para a formação de professores, permitindo uma imersão na prática pedagógica que é indispensável para o seu desenvolvimento profissional.

Cada dia de estágio representou um passo significativo na minha jornada de aprendizagem, permitindo experimentar diferentes metodologias de ensino, adaptar estratégias pedagógicas às necessidades dos alunos e desenvolver habilidades de comunicação e gestão de sala de aula. O ambiente prático foi crucial para que eu pudesse vivenciar a dinâmica real do ensino, enfrentando desafios e encontrando soluções criativas para problemas educacionais. Além disso, o estágio

proporcionou-me a oportunidade de interagir diretamente com alunos, colegas de profissão, enriquecendo o meu entendimento sobre o processo educativo e fortalecendo minha rede de contatos profissionais. Essas interações foram fundamentais para a construção de uma visão mais pormenorizada e colaborativa da educação. O meu Estágio Pedagógico foi desenvolvido com crianças, jovens e adolescentes que permitiu não só compreender melhor os outros, como também desvendar mais sobre mim mesma. Consegui perceber que, ao partilhar conhecimentos e experiências, consegui acrescentar algo significativo às suas vidas e aprimorar as competências pela minha paixão que é a arte de ensinar.

Para Alves (2017), transformação da educação passa pela redefinição do papel do professor, que deve ser um agente de mudança, capaz de inovar e de promover uma educação inclusiva e de qualidade. O papel do professor na escola é claramente multifacetado e envolve não só a transmissão de conhecimentos, mas também o apoio do desenvolvimento global dos alunos, mediante a promoção de valores e habilidades que os preparem para uma participação ativa na sociedade. O professor desempenha um papel crucial na formação do futuro dos alunos e, como tal, é uma figura fundamental na sociedade.

2. Contextualização

Serão disponibilizadas informações e conhecimentos com o intuito de contextualizar a escola, o Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) e todas as atividades da professora estagiária, realizadas ao longo do ano. Esta contextualização permite-nos perceber a realidade vivida, todos contextos e recursos humanos.

2.1. Escola

No contexto da disciplina de Estágio Pedagógico, optei por realizar o meu estágio na (ESAA) Escola Secundária de Afonso de Albuquerque na Guarda, que pertence ao Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque da Guarda (AEAAG) e é o único estabelecimento de ensino do agrupamento com oferta de ensino secundário. A escola está localizada na cidade da Guarda, onde resido e trabalho, facilitando minha organização. Situada na Beira Interior Norte, região Centro de Portugal, a Guarda é a cidade mais alta do país, com 1.056 m de altitude. A cidade da Guarda conta com uma população de 26.446 residentes no perímetro urbano e é a capital do Distrito da Guarda, encontra-se inserida na sub-região das Beiras e Serra da Estrela sendo conhecida como a cidade dos "5 F's" — Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa. O Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque (AEAAG), além de englobar a Escola Secundária Afonso de Albuquerque (ESAA), abrange a Escola Básica de Santa Clara, do 2º ciclo e as escolas do 1º ciclo Adães Bermudes, Augusto Gil, Bonfim, Espírito Santo, Famalicão da Serra, Gonçalo, Lameirinhas, Maçainhas, Santa Zita e Trinta; Jardins de Infância: Gonçalo, Lameirinhas, Sé e Trinta, oferecendo uma ampla variedade de serviços para atender às diversas necessidades da comunidade escolar.

Para garantir a adaptação do ensino às necessidades específicas dos alunos, o Agrupamento conta com o Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA). Este centro é um recurso dedicado ao suporte da aprendizagem e inclusão, focando-se especialmente no apoio a crianças e jovens autistas e multideficientes com profissionais especializados para garantir aprendizagem e bem-estar destes alunos.

Os edifícios de interligação incluem funções administrativas e comunitárias, como biblioteca, auditório e pavilhão, conectados por pátios recreativos. Como serviços adjacentes incluem bar dos alunos, papelaria, reprografia e salão polivalente. No salão polivalente, os alunos usufruem de matraquilhos, bilhar, ténis de mesa e uma televisão com consola de videojogos. Os espaços exteriores possuem percursos e áreas de lazer. A ESAA oferece um pavilhão polidesportivo interior, ginásio, espaço polidesportivo exterior e onde dispõe de três percursos de orientação, visando proporcionar um ambiente educacional completo e diversificado para os alunos. O pavilhão polidesportivo interior possui um campo de medidas standard (40m x 20m) e está em boas condições estruturais, garantindo segurança e conforto. O piso de madeira é sinalizado para Badminton, Voleibol, Futsal, Andebol e Basquetebol. Dispõe de 6 balizas móveis, 2 balizas fixas, 4 cestos de basquetebol, postes de voleibol, postes de corfebol, colchões e um boque, visualizar foto **no anexo número 25**. Há 3 balneários masculinos e 3 femininos para higiene dos alunos. O espaço pode acolher até quatro turmas simultaneamente, com divisórias permitindo atividades desportivas organizadas e eficazes. O ginásio, dispõe de ótimas condições, permite aulas de ginástica, ginástica de aparelhos, dança e escalada. Equipado com diversos aparelhos gímnicos, como plinto e trampolim, espelho, colunas para dança, oferece um ambiente propício à prática desportiva, visualizar foto **no anexo número 25**. O campo polidesportivo ao ar livre da escola está em condições aceitáveis e é adequado para aulas de educação física simultâneas, visualizar foto **no anexo número 25**. No entanto, as condições climáticas da região frequentemente limitam seu uso. Contudo este espaço inclui um campo para modalidades coletivas, um campo de voleibol, duas balizas de futebol e duas tabelas de basquetebol. Nos espaços exteriores da escola, existem três trilhos de orientação: o Percurso Amarelo (marcações laranjas e brancas), o Percurso Roxo (marcações brancas) e o Percurso Laranja (marcações laranjas).

2.2. Grupo de Educação Física

O grupo disciplinar de Educação Física é constituído por 17 professores e 2 estagiários. O núcleo de estágio é liderado pelo Professor Cooperante Carlos Bombas, que por sua vez, também preside o Concelho Geral do AEAAG. No Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF), existem diferentes funções, das quais se destaca, um coordenador de Departamento de Expressões, Prof.^a Alda, um coordenador do Desporto Escolar (DE) Prof. Marco Araújo, um diretor dos cursos profissionais Rui Carvalho e um coordenador de grupo EF, Prof.^a Deolinda Pina que lidera o grupo e fica encarregue de algumas funções como marcar as reuniões de grupo e consequentes realizações de atas.

Durante este ano letivo, ocorreram várias reuniões de grupo, sendo a mais crucial a primeira, na qual foram discutidos aspetos de elevada importância, como a planificação anual, pode ser visualizado no **anexo número 1**, os critérios de avaliação, podem ser visualizados **nos anexos números 5 e 7**, o Roulement pode ser visualizado no **anexo número 3**, que se refere ao mapa de rotações dos espaços. Todas as modalidades de Desporto Escolar são organizadas e asseguradas por todo o grupo de EF, proporcionando aos alunos modalidades individuais e coletivas ao longo do ano letivo e todas as competições envolvidas.

Relativamente aos materiais disponíveis na ESAAG para a disciplina de Educação Física, a escola tem dois espaços dedicadas ao armazenamento desses recursos. Um dos espaços é sensivelmente de acesso mais fácil e é usado, diariamente, para guardar materiais mais comuns como bolas de várias modalidades, coletes, arcos, barreiras, material de atletismo, bolas medicinais, material de uni-hóquei, disco de frisbee, sinalizadores, marcadores, raquetas entre outros, visualizar foto **no anexo número 25**. A outra sala que fica numa área mais reservada e de acesso mais complexo destina-se ao armazenamento de materiais complementares entre outros que cuja utilização ocorre unicamente em ocasiões específicas do ano letivo. Foi elaborado um inventário de todos os materiais desportivos, considerando as modalidades, a quantidade, quantos estavam em uso, em bom estado (novos), e em mau estado de conservação, pode ser visualizado no **anexo número 4**.

A ESAAG possui um Clube Náutico associado ao seu Centro de Formação Desportiva (CFD) de Náuticas. Este CFD/Clube Náutico têm uma quantidade considerável de embarcações marítimas, (caiaques, canoas, pranchas, k1, k2 e um veleiro), vários coletes salva-vidas, vários fatos de mergulho, capacetes de proteção, várias pagaias, que se destinam aos alunos que frequentam os Desporto Escolar na modalidade de Desportos Náuticos, e consequentes competições e eventos que possam surgir.

2.3. Professor Estagiário

Desde criança manifestei o meu gosto pelo ensino, sempre quis ser professora, talvez porque tinha uma enorme empatia pela minha professora primária e um gosto enorme de conviver com crianças. Mais tarde, quando ingresso no 2º Ciclo, deparo-me com a disciplina Educação Física no currículo, que me fez despertar então para a junção do gosto pelo ensino e pela atividade física, sendo esta sempre a minha disciplina favorita. Sempre fui uma criança amante de desportos ao ar livre, participando em todas as provas de corta-mato, propostas pela escola e jogos coletivos. Sendo um ponto de partida para a minha escolha, concluo a minha Licenciatura em Desporto Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e o meu percurso passa pelas escolas, onde dou aulas de atividade física, nas atividades extracurriculares (AECS), para além de dirigir outro negócio pessoal em paralelo. Sendo que nunca é tarde e a curiosidade em lecionar e contactar com crianças de outros ciclos, decidi ingressar no Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e

Secundário, assim poder concorrer a nível nacional e não estar apenas limitada às AECS, possibilitando mais oportunidades de futuro.

O papel do professor estagiário em formação é fundamental e multifacetado. Consegui aplicar conhecimentos teóricos na prática, desenvolvi habilidades pedagógicas como planear aulas, organizar as aulas, tanto em tempo como em recursos materiais e avaliar aprendizagens. Estabeleci relações positivas com os alunos, demonstrando empatia e adaptabilidade. A reflexão crítica foi essencial, avaliava a minha envolvência, para melhorar continuamente a minha prestação. Foi fundamental poder ensinar, inculcar boas maneiras, adquirir metodologias e estratégias de ensino e aprendizagem, presenciar um contexto real, contactar com os alunos de diversas idades e ciclos. Espero no futuro, colocar em prática todas as aprendizagens e conhecimentos adquiridos ao longo de todo este processo.

3. Intervenção

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

Aqui, são destacadas as circunstâncias mais importantes e métodos adotados durante o processo de ensino-aprendizagem. Para este procedimento, foi realizada uma preparação inicial abrangente, com ajustes e reformulação de objetivos.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

No correr do 1º Semestre, realizei a observação e lecionação da disciplina de EF no 2º Ciclo na Escola Básica de Santa Clara, do Agrupamento de Escolas Afonso Albuquerque. Acompanhei duas turmas, o 5º B com 22 alunos e o 6º C com 24 alunos, a observação e as aulas lecionadas foram realizadas às segundas-feiras às 08h30m até às 10h10m e terças-feiras às 11h30m até às 13h10m, sempre com a supervisão do respetivo professor titular. Foram observadas 10 aulas e lecionadas 10 aulas. As modalidades que estavam a ser abordadas, nas duas turmas eram a ginástica de solo, ginástica de aparelhos, futebol, basquetebol e andebol. Eram turmas energéticas e por vezes barulhentas, refletindo atitudes típicas da idade. Demonstravam algumas dificuldades em realizar alguns exercícios/técnicas/táticas, como por exemplo na ginástica de solo e aparelhos, existiam variações significativas nas habilidades motoras entre os alunos, alguns demonstravam grande destreza e outros apresentavam grandes dificuldades em realizar movimentos básicos, contudo, eram alunos que demonstravam entusiasmo em aprender e cooperar em todas as atividades propostas.

3.1.1.1. Princípios Base

No 2º Ciclo, a Educação Física foca-se no desenvolvimento das competências motoras dos alunos, promovendo coordenação, equilíbrio, força, resistência e flexibilidade através de atividades físicas variadas e adaptadas, e têm objetivos definidos que seguem princípios: A Educação Física no

ensino básico e nos princípios de organização das atividades nas aulas baseia-se **nas aprendizagens essenciais e no perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória**. Os objetivos definidos para o 2º ciclo, estão identificadas duas áreas de objetivos gerais: agrupados em objetivos comuns a todas as áreas e os objetivos por área: **Os objetivos comuns:** englobam a participação ativa, visando o sucesso pessoal e coletivo, promovendo cordialidade e respeito entre colegas. Cooperam-se em atividades, analisando desempenho e aplicando técnicas, ética desportiva, e normas de segurança e higiene. O foco é elevar capacidades físicas como resistência, flexibilidade e força, além de habilidades coordenativas. **Os objetivos mais específicos:** incluem a cooperação em jogos desportivos coletivos, seguindo ética e regras, executar destrezas na ginástica com técnica e expressão, realizar saltos, corridas e lançamentos no atletismo conforme regulamentos, e interpretar sequências de dança, aplicando critérios de expressividade. Estes princípios orientadores foram essenciais para estruturar a minha intervenção pedagógica, que promoveu o desenvolvimento integral dos alunos, tanto a nível físico como social e emocional. Resultou num ambiente de aula mais colaborativo, seguro e mais produtivo, facilitando o alcance dos objetivos e o desenvolvimento das competências dos alunos. Ensinei os alunos a analisar e interpretar atividades físicas, aplicando conhecimentos técnicos e princípios de ética desportiva. Fomentei a cooperação em momentos de aprendizagem e organização, garantindo ações favoráveis ao sucesso e segurança de todos. Incentivei atitudes respeitadas e amigáveis entre os alunos, tanto como parceiros quanto como adversários. Promovi a aceitação e ajuda mútua, de forma a encorajar os alunos a reconhecer e apoiar os esforços e dificuldades dos colegas. Foquei-me no desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas gerais dos alunos, ajustando as planificações conforme as necessidades individuais. Estruturei as aulas para incluir uma variedade de exercícios a nível da coordenação como por exemplo o lançamento e receção de bola medicinais: lançar bolas de diferentes tamanhos e pesos com os colegas, a nível de agilidade usei cones e escadas onde foram criados percursos que desafiem mudanças rápidas de direção e de velocidade. A nível de flexibilidade tentar ficar em uma só perna por 30 segundos, com a outra perna levantada à frente.

Relativamente as modalidades que lecionei no 2º ciclo durante o primeiro semestre passaram pelos jogos desportivos coletivos: futebol e basquetebol e nos desportos individuais: ginástica de solo e de aparelhos. No que diz respeito às aprendizagens, foi possível identificar em que níveis os alunos se encontravam. Nomeadamente no nível introdutório, elementar ou avançado e considerando os princípios base das aprendizagens essenciais e do perfil do aluno no final da escolaridade obrigatória, foram fundamentais planificar, e para encontrar metodologias e estratégias com o foco na evolução de todos os alunos individualmente. Para perceber o nível de cada aluno foram realizados testes iniciais de aptidão física e de habilidades específicas para cada modalidade, no início do semestre. Durante as aulas, observei atentamente a participação, o desempenho e comportamento dos alunos e efetuei um registo de todas as habilidades motoras, táticas e conhecimento de regras.

3.1.1.2. Planeamento

Para Alves (2020), o planeamento na educação é um processo fundamental que visa orientar e organizar as atividades educativas, garantindo a eficácia e a eficiência das práticas pedagógicas. Sublinha também a importância de uma abordagem flexível e adaptativa no planeamento e considera as mudanças sociais, culturais e tecnológicas, assim como as necessidades e características específicas de cada contexto educativo. Deste modo, o planeamento na educação deve ser um processo dinâmico e contínuo, que promova a inovação e a melhoria constante das práticas educacionais. Deve estabelecer objetivos educacionais claros e mensuráveis, que possam orientar o planeamento e a implementação de políticas educativas eficazes.

Segundo Rodrigues (2019), o planeamento na educação não é apenas um exercício de previsão, mas sim um processo dinâmico e participativo que permite às escolas anteciparem-se às mudanças e promoverem a qualidade do ensino para todos os alunos.

O planeamento anual foi executado consoante o Plano Nacional de Educação Física (PNEF), os objetivos pré-definidos das Unidades Didática e da rotação dos espaços.

O planeamento do 2º ciclo foi elaborado em colaboração com o professor cooperante neste ciclo, tanto para a turma do 5º ano como para a turma do 6º ano. Na planificação semanal das minhas aulas defini objetivos claros, alinhados ao currículo de Educação Física, enfatizando o desenvolvimento de habilidades motoras, competências sociais e hábitos saudáveis. Seguidamente, planei uma variedade de atividades, desde jogos a exercícios de coordenação e introdução a várias modalidades, com o intuito de manter os alunos envolvidos e motivados durante as aulas. Procurei selecionar cuidadosamente os conteúdos e as estratégias pedagógicas mais apropriadas. A escolha dos recursos e materiais didáticos foi realizada com cuidado e critério, definidos em função dos modos de avaliação que melhor refletissem a aprendizagem dos alunos. A formação de grupos nas aulas, nestas idades facilitou o meu trabalho, pois permitiu um feedback mais uniforme e eficaz. Adaptei as atividades às características específicas de cada grupo, promovi um ambiente de aprendizagem personalizado e inclusivo. Esta abordagem minimiza disparidades de habilidades dentro dos grupos, equilibrando a participação e o progresso dos alunos. Garantindo que todos estejam no mesmo nível de aprendizagem, proporcionei uma experiência educativa mais eficiente e motivadora, permitindo que cada aluno avance ao seu ritmo e receba o suporte necessário às suas necessidades individuais. Nas aulas, realizei uma avaliação contínua e formativa, acompanhando de perto o desempenho dos alunos de forma a intervir o mais cedo possível e ajudá-los a superar as suas dificuldades. O planeamento tinha uma orientação flexível, que se moldava consoante a realidade dinâmica da sala de aula. Ao criar um plano, delineei um caminho a seguir, no entanto, sempre consciente de que cada turma era única, com características, necessidades e dinâmicas próprias.

3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem

Neste ciclo, todas as planificações elaboradas por mim eram enviadas por *email* ao professor cooperante neste ciclo, com o conhecimento do meu orientador de estágio pedagógico de modo a ser retificado ou complementado com alguma sugestão de melhoria. Trabalhei com duas modalidades em cada aula lecionada, modalidades estas que foram indicadas pelo professor cooperante neste ciclo.

Após uma avaliação inicial da aptidão física com o auxílio dos Testes **FIT Escola**, conforme **exemplo em anexo número 15**, e assim obtendo os resultados das competências motoras, conhecimentos prévios das modalidades, **presente no anexo número 16**, e interesses dos alunos, tive a responsabilidade de elaborar planos de aulas onde estabeleci objetivos gerais e específicos em concordância com o PNEF. Elaborei um plano anual flexível, distribuindo os conteúdos ao longo dos semestres e abordando modalidades específicas. Dividi este plano em unidades didáticas com objetivos claros, métodos de ensino e critérios de avaliação. Cada aula semanal foi cuidadosamente planeada, através de um plano em que constava a parte inicial, parte fundamental e parte final assim como todas as informações com os objetivos comportamentais, componentes críticas no qual o objetivo é elementar, com recurso a diversas metodologias e à flexibilidade para superar situações imprevisíveis, situações de aprendizagem e organização particularmente das estações das modalidades, aspetos críticos de execução como a organização dos exercícios e suas variantes e o tempo de aula com duração de 50 ou 100 minutos. No caso de uma aula de 100 minutos, era dividida na parte inicial com duração de 10/15 minutos, parte fundamental com 70 minutos de duração e período 5 minutos para a parte final. Nas aulas com esta duração, os alunos saíam sempre 10 minutos mais cedo para poderem ter tempo de realizar a troca de equipamento e a sua higiene pessoal. Relativamente à aula prática, na parte inicial, eu recebia os alunos e transmitia o objetivo da aula, esclarecia dúvidas que pudessem surgir e de seguida realizava a mobilização articular, o reforço muscular e os alongamentos. Na parte fundamental, organizava o espaço e o material necessário para a dinâmica das aulas com o auxílio dos alunos, abordava as modalidades planeadas, com orientação das unidades didáticas, sempre atenta às dificuldades dos alunos. Os *feedbacks* construtivos eram sempre essenciais e tentava perceber as dificuldades dos alunos para que, nas novas planificações, o exercício/técnica previstos fossem mais facilmente executados. Na parte final, conduzia ao retorno à calma com alongamentos e conversava com os alunos para perceber quais as suas dificuldades e realizava algumas questões de forma a perceber se realmente tinham entendido objetivo da aula. Após cada aula, refleti sobre os pontos positivos e as áreas de melhoria, ajustando o planeamento conforme necessário e elaborando relatórios correspondentes. No final de cada plano, incluía uma área em branco destinada a um resumo da aula, onde registava as dificuldades encontradas, os pontos positivos identificados e sugestões para aprimoramentos futuros. Esta prática era crucial para o processo de ensino-aprendizagem, pois permitia-me identificar o que funcionou bem e onde havia espaço para melhorias. Com base nessa reflexão, adaptava as estratégias de ensino

para tornar as aulas mais eficazes e envolventes, à procura sempre de promover um ambiente de aprendizagem estimulante e produtivo aos alunos.

Em termos de comportamento, as turmas apresentavam padrões normais, considerando as idades. Relativamente aos alunos, eram todos bastante comunicativos e amigáveis, o que contribuiu para a criação de um ambiente saudável e empático. Como professora, procurei sempre fomentar este ambiente, incentivando a comunicação aberta e a colaboração entre os alunos.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação é contínua ao longo do ano, conduzida pelo professor titular, incluiu discussões sobre o desempenho dos alunos nas minhas aulas, resultando em avaliação qualitativa. O regime de avaliação permitiu reavaliações para melhorar classificações, incentivando os alunos a trabalhar continuamente para aprimorar seu desempenho e obter melhores resultados finais. Inicialmente, realizou-se a avaliação diagnóstica tanto de aptidão física, como em todas as modalidades coletivas e individuais. Na aptidão física os alunos realizaram os testes **FIT ESCOLA**, que tem como objetivo avaliar a aptidão física dos alunos em várias áreas, através de exercícios de resistência cardiovascular e muscular, flexibilidade, força muscular e composição corporal. Estas avaliações oferecem uma visão completa do nível de condição física dos alunos, permitindo aos professores identificar áreas que precisam de melhorar e as áreas onde se encontram, em zona saudável ou se têm aptidão atlética. Nas modalidades realizou-se também, uma avaliação diagnóstica, na qual os alunos eram posicionados com classificações qualitativas. Ao visualizar o **anexo número 14**, podemos observar a operacionalização das aprendizagens essenciais no AEAAG, e as classificações qualitativas usadas denominam-se por: **NI** (Não Introdutório), para indicar que o aluno não demonstrou conhecimento ou habilidades introdutórios na área avaliada, **I** (Introdutório), para os alunos que demonstram conhecimento ou habilidades introdutórios na área avaliada, mas ainda num nível básico., **I/E** (Introdutório/Elementar), para os alunos que demonstram habilidades e conhecimentos introdutórios e básicos na área avaliada, **E** (Elementar) quando são demonstradas habilidades e conhecimentos básicos na área avaliada, **E/A** (Elementar/Avançado) quando demonstram habilidades e conhecimentos básicos, bem como algumas habilidades e conhecimentos avançados na área avaliada e **A** (Avançado), sempre que demonstram habilidades e conhecimentos avançados na área avaliada. A avaliação de cada modalidade era especificada, conduzida por vários exercícios/técnica mais importantes, realizados ao longo das aulas, a fim de se concluir um posicionamento qualitativo da modalidade. A meio de cada semestre realizamos a Avaliação Formativa Intermédia através do **REPORT** (documento emitido pela instituição de ensino e contém informações sobre o desempenho escolar e comportamental do aluno ao longo do semestre) disponível **no anexo número 17**, onde avaliávamos os alunos qualitativamente com os dados recolhidos e os posicionávamos com as letras **A, B, C, D**. A avaliação qualitativa com as letras **A, B, C, D** classifica o desempenho dos alunos. Na letra **A**, o aluno manifesta grande facilidade em adquirir e aplicar as competências definidas nos descritores de desempenho das Aprendizagens Essenciais, da disciplina, em

articulação com o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória. O **B**, o aluno manifesta facilidade em adquirir e aplicar as competências definidas nos descritores de desempenho das Aprendizagens Essenciais, da disciplina, em articulação com o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória. O **C**, o aluno manifesta alguma facilidade em adquirir e aplicar as competências definidas nos descritores de desempenho das Aprendizagens Essenciais, da disciplina, em articulação com o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória. O **D**, o aluno manifesta dificuldades em adquirir e aplicar as competências definidas nos descritores de desempenho das Aprendizagens Essenciais, da disciplina, em articulação com o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória. Esta avaliação continua foi reportada no GIAE (Gestão Integrada para Administração Escolar), que permite registrar as avaliações e acompanhar o progresso dos alunos ao longo do ano letivo, que permite que seja visualizado pelos alunos e encarregados de educação. A avaliação sumativa final de cada semestre neste ciclo é feita numa escala de 0 a 5 valores e reflete o domínio cognitivo/motor dos alunos. No 1º semestre, as classificações das matérias são somadas e divididas pelo total lecionado, e no 2º semestre somam-se as classificações anteriores e divididas pelo total das matérias. As ferramentas de avaliação para além da parte prática, incluíram trabalhos, testes e presenças. Adaptámos as aulas conforme as necessidades dos alunos, resultando em melhorias significativas nas classificações, interesse e participação. Para garantir que os alunos melhoraram, comparamos os resultados dos testes iniciais e finais, notando progressos nas duas turmas. Os critérios de avaliação utilizados no 2º ciclo encontram-se no **anexo número 5**.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A ESAAG dispõe do 3º ciclo e do ensino secundário, onde foram realizadas observações a estes ciclos e lecionações ao longo do EP. Fomos acompanhados e orientados pelo professor Carlos Bombas, da ESAAG, professor pertencente ao quadro da escola. O núcleo de estágio tem na sua composição 2 alunos do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Sónia Afonso e David Santos. O primeiro contato com a escola foi no dia 4 de setembro, onde apenas nos apresentamos ao nosso orientador do EP. No dia seguinte, realizaram-se as primeiras reuniões, reunião geral com toda a comunidade docente do AEAAG, que teve lugar no grande salão da escola. No período da tarde seguiram-se as reuniões de departamento e de grupo de EF numa das salas da escola. Nestas reuniões foram abordadas, planificações anuais, modalidades abordar por cada ciclo, atribuição do Desporto Escolar e todas as burocracias existentes no Gabinete de Educação Física (GEF), como os espaços desportivos a utilizar e o procedimento de rotação desses espaços, o chamado "*Roulement*", conforme **anexo número 3**.

As aulas começaram no dia 12 de setembro e a pedido do orientador, começamos a trabalhar na elaboração das unidades didáticas (U.D) das modalidades que iríamos trabalhar ao longo do ano. Semanalmente realizávamos os planos de aulas e considerando que éramos apenas dois estagiários, as turmas do 7º B e do 11º A, foram partilhadas por ambos, com o objetivo de

observarmos e lecionarmos em ciclos diferentes, aulas estas que eram lecionadas às terças e quintas-feiras, em blocos de 50´ e 100´ minutos. Também acompanhamos e trabalhamos em conjunto com o 11º ano do curso Profissional de Desporto no módulo de Animação e Lazer, às quartas-feiras, com blocos de 100 minutos, onde foi abordada a modalidade de escalada.

3.1.2.1. Princípios Base

O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho foi criado para definir princípios de gestão curricular e avaliação dos alunos, com o objetivo de otimizar a utilização dos recursos disponíveis e responder às necessidades dos alunos. Este concede mais liberdade aos agrupamentos de escolas para organizarem os currículos e gerirem os processos educativos. Mas é crucial considerar as determinações das aprendizagens essenciais além do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória de forma a executar um planeamento objetivo e equitativo, que vá ao encontro das necessidades individuais de cada aluno. No contexto do grupo de Educação Física, todos os anos é elaborada uma planificação anual para cada ano de ensino e esta foi cuidadosamente ponderada durante a elaboração do planeamento anual. Com esta autonomia, as escolas podem oferecer uma variedade maior de disciplinas e decidir sobre a carga horária adequada. Os professores têm a liberdade de utilizar os métodos e instrumentos que considerem mais apropriados para alcançar os objetivos das suas disciplinas.

Os princípios orientadores considerados para a intervenção realizada estão de acordo com o estabelecido no artigo 3º do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho principalmente com a promoção da melhoria da qualidade do ensino e com o reforço do caráter transversal da educação para a cidadania estabelecendo conteúdos e orientações programáticas. Para a orientação pedagógica do ensino secundário, foi considerado o determinado no Decreto-Lei n.º 176/2012, de 2 de agosto e os quatro princípios fundamentais do PNEF, especificamente:

- A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.
- A valorização da criatividade pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades.
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

No ensino profissional relativamente à autonomia, nos termos do Decreto-Lei n.º 176/2012, de 2 de agosto, as escolas têm independência de organizar os tempos letivos na unidade mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias totais de cada disciplina.

Para o 3º ciclo e ensino secundário, o grupo de Educação Física definiu um conjunto de conteúdos e atividades com base nas finalidades específicas desta disciplina. Estas definições foram feitas tendo em conta os objetivos educacionais e formativos esperados para estes níveis de ensino. O objetivo do programa de Educação Física é promover a aptidão física e bem-estar, consolidar competências motoras e promover a ética desportiva e responsabilidade cívica. Visa ainda reforçar o gosto pela prática regular de atividades físicas como fator de saúde ao longo da vida.

O grupo de EF, define duas áreas, os objetivos comuns a todas as áreas e os objetivos por cada área. Os mesmos estão descritos de forma resumida: Objetivos comuns a todas as áreas: os objetivos comuns na Educação Física incluem participação ativa visando o sucesso pessoal e coletivo, respeito pelos colegas, cooperação e aceitação do apoio mútuo. Os alunos assumem responsabilidade na organização das atividades individuais e em grupo, aplicam conhecimentos técnicos e ética desportiva, e compreendem os fatores de saúde e segurança associados à prática física. Além disso, buscam entender e aplicar processos para melhorar e manter a condição física no dia a dia, visando a saúde, qualidade de vida e bem-estar. Relativamente aos objetivos das áreas obrigatórias: os objetivos das áreas obrigatórias incluem a cooperação nos Jogos Desportivos Coletivos, a realização e análise de esquemas ginásticos, a participação em provas de Atletismo em equipa e a composição de sequências de Dança. Os alunos aplicam habilidades técnicas e táticas, respeitam as regras e demonstram expressividade nos movimentos. O foco está na realização adequada das ações em cada modalidade, seguindo os critérios de correção técnica e expressiva, tanto individualmente como em grupo, visando o desenvolvimento integral dos alunos. Relativamente aos objetivos das áreas de opção: nas áreas de opção, os objetivos incluem a prática de Jogos de Raquetes com iniciativa e respeito pelas regras, a execução segura de técnicas de Luta ou Judo em jogo formal, o uso correto dos patins em composições rítmicas, a participação em Jogos Tradicionais Populares, atividades de reconhecimento da Natureza com respeito ao ambiente, e a locomoção segura no meio aquático coordenando a respiração com as ações propulsivas. Os alunos aplicam habilidades específicas em cada atividade, demonstrando segurança, respeito pelas regras e consciência ambiental, visando o desenvolvimento integral.

Os programas de 3º ciclo e secundário, têm as aprendizagens essenciais definidas para todos os anos de ensino, servindo estas de guião para o planeamento e indicando-nos em que nível onde o aluno se encontra, se no introdutório, elementar ou avançado.

3.1.2.2. Planeamento

Segundo Darling (2017), o planeamento das aulas deve ser uma prática reflexiva e contínua, onde os professores respondem de forma flexível às necessidades e interesses dos alunos, adaptando

estratégias de ensino para promover a aprendizagem significativa e a participação ativa dos alunos. O planeamento das aulas segue um processo de organização e estruturação das atividades, conteúdos e metodologias que serão utilizados durante a aula para alcançar os objetivos de aprendizagem de forma eficaz, segundo o planeamento anual consoante o PNEF, os objetivos pré-definidos das Unidades Didática e a rotação dos espaços. Para um planeamento organizado no 3º ciclo e secundário, foi elaborado em colaboração e com orientações do professor orientador para as três turmas que lectionei, nomeadamente o 7º B, **ver o anexo número 8**, o 11º A do curso de Ciências e Tecnologia **ver o anexo número 10** e o 11º TD do curso de Animação e Lazer - Curso Técnico de Desporto **ver o anexo número 11**. Para tornar o meu planeamento mais abrangente e eficiente, tive em consideração vários elementos, incluindo a calendarização anual, a disponibilidade de espaços no *Roulement*, as rotações dos espaços pelas turmas, bem como as particularidades e necessidades individuais de cada aluno. No que diz respeito à elaboração do plano de aula, na semana anterior à sua realização, os planos de aulas eram enviados ao professor cooperante através do *Google Classroom*, plataforma utilizada pelo núcleo de estágio em colaboração com o professor cooperante Carlos Bombas. As aulas do 7º B e do 11º A, eram designadas como aulas politemáticas, o que significa que não estavam exclusivamente dedicadas a uma única modalidade, mas sim a várias, o que resultava em aulas organizadas por estações, com 3, 4 ou 5 modalidades a decorrer em simultâneo numa só aula. Tanto para o 7º como para o 11º ano, as unidades didáticas foram as mesmas ao longo do ano letivo. No caso do 11º ano do curso técnico de desporto, o módulo ministrado foi a escalada, sendo estas aulas realizadas em parede *indoor* ou no exterior sempre que as condições climatéricas o permitissem. Relativamente às aulas politemáticas, o seu planeamento foi um processo metódico e adaptativo, tendo em conta as particularidades de cada turma e as modalidades a serem abordadas. Primeiramente, identificámos as necessidades e interesses dos alunos, assim como os objetivos de aprendizagem para cada modalidade. Nestas aulas politemáticas, em todos os planos que elaborei para as turmas 7º B e 11º A, incluíam uma variedade de modalidades e exercícios para cada estação, garantindo que os alunos tivessem a oportunidade de realizar diferentes modalidades ao longo da aula. Este plano foi flexível o suficiente para permitir ajustes conforme necessário, tendo em conta o progresso dos alunos, o tempo e espaço disponíveis. Ao terem contacto regular com diferentes modalidades desportivas, os alunos têm a oportunidade de descobrir e desenvolver as suas preferências e competências, bem como a oportunidade de experimentar sempre atividades novas que podem despertar o seu interesse. Nas aulas politemáticas, a variedade de atividades pode ser organizada de forma que cada estação ou modalidade exija colaboração entre os alunos, seguindo os princípios da aprendizagem cooperativa. Formar grupos com alunos de diferentes habilidades e experiências pode promover a inclusão e a troca de conhecimentos. Incorporar momentos para que os alunos reflitam sobre as suas experiências e forneçam feedback uns aos outros pode fortalecer a aprendizagem contínua e a coesão do grupo.

Segundo Metzler (2017), a colaboração entre os alunos, onde trabalham juntos para alcançar objetivos comuns, utilizando um sistema cooperativo, pode incluir atividades de grupo, discussões colaborativas e resolução de problemas em equipa, para além da aprendizagem continua.

Segundo Casey *et al* (2020) a aprendizagem cooperativa, através de modelos como o STAD (Student Team-Achievement Divisions), pode aumentar significativamente o envolvimento dos alunos. Ao trabalharem em equipa para alcançar metas comuns, os alunos são motivados a participar ativamente nas atividades físicas. A colaboração em grupo promove o desenvolvimento de competências sociais essenciais, como a comunicação eficaz, trabalho em equipa, respeito pelas opiniões dos outros e resolução de conflitos. Estas competências não só beneficiam o ambiente escolar, mas também preparam os alunos para interações sociais fora da sala de aula. Ao trabalharem juntos para compreender conceitos complexos, os alunos têm a oportunidade de discutir ideias, ensinar uns aos outros e reforçar a sua própria compreensão. Sublinha a importância de criar ambientes de aprendizagem inclusivos na educação física, onde todos os alunos se sintam valorizados e capazes de contribuir para o sucesso do grupo. Isto é crucial numa disciplina como a educação física, que pode impactar a autoestima e a participação dos alunos de maneira significativa.

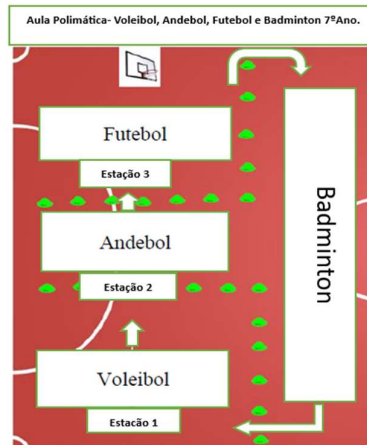
O sistema de ensino cooperativo, através das aulas politemáticas proporcionam uma abordagem mais inclusiva, uma vez que permitem que os alunos de diferentes níveis de habilidade e experiência, participem e se envolvam em várias modalidades e atividades apenas numa só aula. Isso promove um ambiente de aprendizagem colaborativo e cooperativo, onde os alunos podem apoiar-se mutuamente e aprender uns com os outros, e manter uma aprendizagem continua ao longo do ano letivo. Durante as aulas, mantive uma postura reflexiva, observando o envolvimento dos alunos e adaptando as atividades conforme necessário. Também encorajei a participação ativa dos alunos dando-lhes autonomia para explorar as diferentes modalidades e desenvolver as suas habilidades motoras e sociais. No geral, o planeamento das aulas politemáticas foi uma experiência enriquecedora, facto que pessoalmente não estava à espera, permitindo-me proporcionar uma educação física diversificada e estimulante aos nossos alunos, promovendo aulas dinâmicas e muito mais ativas.

Para uma perceção e visão mais pormenorizada de como funcionavam as nossas aulas politemáticas apresento dois esquemas dessas aulas, um com modalidades individuais apresentado na **figura 1** e o outro com modalidades coletivas **na figura 2**.

Figura 1 - Esquema de uma aula politemática - Ginásio.



Figura 2 - Esquema de uma aula politemática - Pavilhão Polidesportivo.



Nestas aulas politemáticas, como se pode visualizar, existe uma rotatividade individual ou em grupo, que corresponde a um determinado tempo estipulado por estação, controlado pelo professor, rotação esta efetuada, no sentido de os ponteiros do relógio de modo à transição ser efetuada pelos alunos sem qualquer problema, após o sinal do professor. As aulas politemáticas, especialmente dentro de um sistema de ensino cooperativo, oferecem diversas no cumprimento dos objetivos da educação física, tais como a diversidade de atividades mantém os alunos interessados e motivados; fomentam habilidades sociais essenciais através de atividades cooperativas; adaptam-se às necessidades de todos os alunos, independentemente de suas habilidades físicas; desafiam os alunos a pensar criticamente e resolver problemas em diferentes contextos; incentivam a adoção de hábitos saudáveis e um estilo de vida ativa.

Ao analisarmos com atenção o **roulement** **exposto no anexo número 3**, é possível ver que, para cada dia da semana, há uma distinção entre o pavilhão 1 (P1), pavilhão 2 (P2) e o pavilhão 3(P3). Todos estes espaços pertencem ao espaço interior do pavilhão multidesportivo, que pode ser dividido por três turmas. "EXT" refere-se ao campo exterior e "GIN" ao salão de ginástica. **No anexo número 2**, podemos verificar o horário atribuído às turmas do professor cooperante Carlos Bombas e ao núcleo de estágio, nomeadamente a turma do terceiro ciclo 7º B e as turmas de secundário, 11º A e 11º TD. À terça-feira, as aulas começavam com a turma 11º A com a duração de 100 minutos, entre 08h30 e as 10h10. No mesmo dia, entre as 10h30 e as 11h20, ao longo de 50 minutos, lecionávamos à turma B do 7º ano. À quarta-feira entre as 08h30 e as 10h10 minutos, por um período de 100 minutos, ministrávamos aula à turma 11º TD. Enquanto que no período da tarde, com início às 14h00 até às 17h00 decorria o Desporto Escolar (DE) na modalidade de Desportos Náuticos (DN). Neste caso, as condições climáticas existentes eram fundamentais, pois só ocorria normalmente na barragem do Caldeirão se o estado do tempo fosse favorável. Por exemplo em dias de temperaturas mais baixas esta não decorria no exterior sendo realizados treinos de aptidão física e escalada no ginásio da escola. Às quintas-feiras iniciávamos as nossas

aulas às 8h30 com a turma do 7º B, que ter a duração de 100 minutos se prolongava até às 10h10 e retomávamos as aulas às 11h30 até às 12h20, com aula de 50 minutos, à turma do 11ºA. Sempre que possível reuníamos com o orientador da escola, para falar de aspetos a melhorar e organizações das aulas. As unidades didáticas foram comuns às duas turmas tanto do 7º B, como 11º A e o número de aulas por cada modalidade foi semelhante. Relativamente aos exercícios aplicados, apresentaram variações, com diferentes multiplicidades além de abordagem na exposição e explicação dos exercícios realizada de maneira distinta. Na turma 11º TD, o módulo que lecionado foi a escalada com duração de 60 horas. Durante o 1º Semestre foram lecionadas à turma do 7º B, 14 aulas de Ginástica de Aparelhos, 14 aulas de Ginástica de solo, 8 aulas de ARE, 2 aulas de Orientação, 8 aulas de Ténis de mesa, 8 aulas de Badminton, 17 aulas de Basquetebol, 15 aulas de Voleibol, 12 aulas de atletismo e 7 aulas de Rugby. Já no 2º semestre foram ministradas 16 aulas de Ginástica de aparelhos, 12 aulas de Ginástica de solo, 11 aulas de ARE, 5 aulas de orientação, 9 aulas de ténis de mesa, 8 aulas de Badminton, 15 aulas de Ginástica acrobática, 10 aulas de Corfebol, 8 aulas de Badminton, 14 aulas de andebol, 14 aulas de futebol e 12 aulas de Rugby. Relativamente à turma 11º A no decorrer do 1º Semestre foram lecionadas 15 aulas de Ginástica de aparelhos, 14 aulas de Ginástica de solo, 8 aulas de ARE, 2 aulas de Orientação, 8 aulas de atletismo, 12 aulas de Badminton, 8 aulas de Ténis de mesa, 8 aulas de Basquetebol, 16 aulas de voleibol e 8 de Rugby. Por sua vez, no segundo semestre lecionamos 8 aulas de Ginástica de aparelhos, 7 aulas de Ginástica de solo, 15 aulas de Acrobática, 12 aulas de atletismo, 12 aulas de ARE, 3 aulas de Orientação, 10 aulas de Corfebol, 12 aulas de Andebol, 12 aulas de Futebol, 8 aulas de Rugby. No referente à turma do profissional de Desporto 11º TD, foram lecionadas 30 aulas de 100 minutos de Escalada. De referir ainda que na última semana de cada semestre, introduzimos os desportos alternativos *ultimate-frisbee*, uni-hóquei e *skatering* para diversificar as experiências dos alunos. As unidades didáticas orientam o ensino, mas exigem ajustes constantes à realidade. O planeamento deve ser contínuo, flexível e regularmente revisado para garantir eficácia. Para uma perceção mais abrangente, numa aula polimática de 50 minutos, por exemplo com as seguintes modalidades Basquetebol, Andebol, Uni-Hóquei e Frisbee com o objetivo de desenvolver habilidades físicas, cognitivas, emocionais e sociais através de várias modalidades. Organização por grupos de alunos que rotacionam entre diferentes estações de atividades, o tempo em cada modalidade (10 minutos), com transições de (1 minuto). Após um aquecimento com jogos rápidos com bola (exemplo: passes e movimentação) para preparar fisicamente e mentalmente os alunos. A estação do Basquetebol, atividades com jogo 5x5, dribles, passes e lançamentos, com o objetivo de desenvolver coordenação motora, habilidades de equipa e tomada de decisão. Na estação do Andebol atividade com jogo 6x6, passes, dribles e remates, com o objetivo de trabalhar resistência, força, agilidade e estratégia de jogo em equipa. Na estação do Uni-Hóquei atividades, desenvolver as técnicas de manuseio de stick e passes, com o objetivo de promover cooperação e comunicação. Na estação do Frisbee, atividades: lançamentos, receção e pequenos jogos, com o objetivo de estimular pensamento crítico e resolução de problemas. No

fim Reflexão (3 min) com discussão rápida sobre as atividades realizadas e quais os pontos a melhorar.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Durante o ano letivo, trabalhei com três turmas, 7º B, 11º A e 11ºTD. A turma 7º B, com 26 alunos, era uma turma bastante barulhenta à qual era necessário ter uma enorme capacidade de resolução de conflitos e uma postura vocal bastante forte. Ao invés, os 22 alunos do 11º A demonstraram, desde o início do ano, uma atitude excepcional, respeitando as normas e participando ativamente nas aulas. Por sua vez, a turma do 11º TD, composta por 12 alunos, destacou-se pelo comportamento exemplar e pelo ambiente propício para interações próximas entre alunos e professor. Em todas as turmas, o compromisso com os estudos, o respeito pelo ambiente escolar e a participação ativa nas atividades de aprendizagem foram características marcantes, contribuindo para o sucesso do ano letivo.

Ao longo do EP, como professora de Educação Física, adaptei-me às diversas necessidades, e ajustei características individuais dos alunos, desenvolvendo estratégias específicas para cada um. Durante o Estágio Pedagógico fui sempre assídua e chegava antes do início das aulas para preparar o material e as estações mediante as planificações, embora o atraso de alguns alunos fosse um desafio recorrente. Inicialmente, focava-me em observar e avaliar os alunos, especialmente durante o aquecimento, garantindo que estivessem preparados e motivados para as atividades físicas seguintes. As aulas, politemáticas, permitiam explorar várias modalidades ao mesmo tempo, proporcionando aos alunos uma experiência diversificada. Desde o basquetebol, ao Uni-Hóquei até ao *Frisbee*, cada aula oferecia oportunidades para experimentar diferentes desportos, mantendo um ambiente dinâmico e estimulante. Era de minha responsabilidade controlar o tempo de aula, e o tempo de transição por cada estação. Durante as aulas, era essencial manter um tom de voz adequado devido à ocupação frequente do pavilhão por várias turmas em simultâneo. A minha intervenção por exemplo na aula polimática (Basquetebol, Andebol, Uni-Hóquei e *Frisbee*), no aquecimento organizei um jogo de aquecimento rápido com bola para todos os alunos participarem simultaneamente, organizei as estações das modalidades e gestão de materiais a utilizar. Liderei todas as estações, No Basquetebol e Andebol demonstrei técnicas de dribles e passes, persisti para que os alunos jogassem em pares ofensivamente e defensivamente, proporcionando feedback individualizado para melhorar suas habilidades. Promovi a participação ativa de todos os alunos, incentivando a aplicação das estratégias aprendidas. Incentivei a lançamentos corretos no *frisbee* e receções eficazes para estimular o pensamento estratégico dos alunos. No Uni-Hóquei ensinei as técnicas de manuseio do stick e estratégias de passe. Ao utilizar o método politemático realizei uma abordagem eficaz no ensino de educação física, promovi uma aprendizagem diversificada, contínua, envolvente e inclusiva. A rotatividade por estações, promoveu uma adaptabilidade, e permitiu aos alunos com diferentes interesses e habilidades que encontrassem as atividades nas quais se sentiam mais confortáveis e motivados, fomentando a cooperação e o trabalho de equipa. Contribuí para o desenvolvimento integral dos

alunos, preparando-os para um estilo de vida ativo e saudável, repleto de oportunidades para a aprendizagem contínua e a melhoria das suas capacidades físicas e sociais. A aplicação do método politemático também exige uma gestão eficiente dos recursos e do tempo, bem como uma supervisão atenta para garantir a segurança e a ordem durante as atividades. No entanto, os benefícios superam os desafios, resultando numa experiência educacional rica e abrangente.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação desempenha um papel crucial na regulação do ensino e da aprendizagem, orientando o trajeto escolar dos alunos e validando as aprendizagens adquiridas. O principal objetivo da avaliação é melhorar o ensino e a aprendizagem através de um processo contínuo de intervenção pedagógica. Diversas formas de coleta de informações sobre as aprendizagens são realizadas, tanto no âmbito da avaliação interna, conduzida pelos professores e órgãos de gestão pedagógica da escola, quanto no âmbito da avaliação externa, a cargo dos serviços ou organismos do Ministério da Educação. Esses processos têm como metas informar e apoiar intervenções pedagógicas, ajustando estratégias para melhorar a qualidade das aprendizagens e promover o sucesso escolar, verificar a consecução dos objetivos definidos no currículo e certificar as aprendizagens.

Apesar das diferenças específicas entre os processos de avaliação interna e externa no que diz respeito ao desempenho dos alunos e ao desenvolvimento do currículo, a análise dos dados recolhidos deve valorizar leituras de complementaridade, de modo a fomentar a melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem.

A avaliação deve ocorrer de forma contínua e constante ao longo de todo o processo de aprendizagem, com a finalidade de observar e analisar o avanço dos alunos. O seu propósito é auxiliá-los na construção do conhecimento, visando o alcance do sucesso educacional. A avaliação é dividida em três tipos de avaliação: avaliação diagnóstica (AD), avaliação formativa (AF) e avaliação sumativa (AS).

O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, define os princípios orientadores da organização e avaliação dos currículos dos ensinos básico e secundário. A avaliação é contínua e sistemática, utilizando diversos instrumentos adaptados à diversidade da aprendizagem. Visa fornecer informações aos professores, alunos e encarregados de educação para ajustar processos e estratégias de ensino. Inclui a Avaliação Sumativa Interna, realizada pelos professores e órgãos de gestão das escolas, e a Avaliação Sumativa Externa, conduzida pelos serviços do Ministério da Educação e Ciência. Este processo visa a avaliação global da aprendizagem dos alunos para fins de classificação e certificação. **Visualizar o anexo número 17.**

Durante o ano letivo, adotámos uma abordagem de avaliação contínua para acompanhar o progresso dos alunos. O professor titular conduziu reuniões com os estagiários sobre o

desempenho nas aulas, resultando em avaliações qualitativas. Inicialmente, realizámos uma avaliação diagnóstica abrangendo aptidão física e nas modalidades coletivas e individuais, utilizando os testes **FIT ESCOLA** para avaliar a aptidão física dos alunos em várias áreas. Nas modalidades, os alunos foram classificados qualitativamente, indicando os seus níveis de habilidade. **No anexo número 14** podemos observar a operacionalização das aprendizagens essenciais no AEAAG, e relativamente às modalidades os alunos eram posicionados com classificações qualitativas, **NI** (Não Introdutório), indicando que o aluno não demonstrou conhecimento ou habilidades introdutórias na área avaliada., **I** (Introdutório), quando eram demonstrados conhecimentos ou habilidades introdutórias na área avaliada, porém ainda em um nível básico, **I/E** (Introdutório/Elementar) se demonstra habilidades e conhecimentos introdutórios e básicos na área avaliada. , **E** (Elementar) para a demonstração de habilidades e conhecimentos básicos na área avaliada, **E/A** (Elementar/Avançado) sempre que demonstra habilidades e conhecimentos básicos, bem como algumas habilidades e conhecimentos avançados na área avaliada e **A** (Avançado)- para quem demonstra habilidades e conhecimentos avançados na área avaliada. A avaliação de cada modalidade era especificada, conduzida por vários exercícios/técnica mais importantes, que o aluno realizava a fim de se concluir um posicionamento qualitativo da modalidade. Realizámos avaliações formativas intermédias enviadas através do **GIAE**, utilizando o sistema **REPORT** (documento emitido pela instituição de ensino e contém informações sobre o desempenho escolar e comportamental do aluno ao longo do semestre). Para posicionar/classificar os alunos utilizamos as letras **A, B, C, D**. A avaliação final de cada semestre foi feita numa escala de 0 a 20 valores, refletindo o domínio conhecimentos / cognitivo /motor dos alunos. As ferramentas de avaliação incluíram trabalhos, testes e presenças. Adaptámos as aulas conforme as necessidades dos alunos, o que resultou em melhorias significativas nas classificações, interesse e participação. Para garantir o progresso, comparamos os resultados dos testes iniciais e finais, observando avanços nas duas turmas. Os critérios de avaliação do 3º ciclo e secundário foram detalhados para orientar o processo de avaliação. O nosso objetivo foi proporcionar uma avaliação abrangente e eficaz, permitindo que os alunos se desenvolvessem e alcançassem os seus objetivos escolares e pessoais. A avaliação é contínua informalmente em todas as aulas, abordando pontos essenciais como revisão de aprendizagens anteriores, criação de um ambiente favorável para a atenção e motivação dos alunos, interação com colegas, resposta a novos estímulos. Os *feedbacks* motivacionais e informativos, foram de extrema importância assim como a habilidade de tomada de decisões e resolução de problemas. Em cada semestre, foram realizados mini-testes com perguntas de escolha múltipla através da plataforma *Google Forms*, complementados por apresentações em *PowerPoint* disponibilizadas na *Classroom* elaboradas pelos estagiários, fazendo parte do processo de avaliação sumativa final. **Ver os anexos números 7 e 9- os critérios de avaliação 3ºCiclo e Secundário.** A avaliação da evolução dos alunos resulta de alguns indicadores como, a comparação entre teste iniciais e finais, bem como as avaliações formativas ao longo do semestre que demonstram avanços nas habilidades motoras, (desempenho nas atividades práticas), conhecimentos teóricos, e

competências sociais. Os feedbacks aos alunos durante as atividades práticas e observações diretas ao longo das aulas proporcionaram uma visão sobre o progresso individual e coletivo. Consoante estes indicadores existe uma adaptação ao planeamento das aulas, (análise dos resultados das avaliações ajuda a identificar áreas onde os alunos precisavam de mais suporte ou desafio, influenciando diretamente a adaptação do planeamento das atividades e dos recursos utilizados em cada aula). As estratégias de ensino foram ajustadas para melhor atender às necessidades individuais e coletivas dos alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem mais eficaz e inclusivo.

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

3.2.1. Desporto Escolar

O Desporto Escolar é uma atividade complementar ao currículo, conforme definido pelo Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na sua versão atualizada. Trata-se de um conjunto de práticas lúdicas, desportivas e formativas com foco desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e para a ocupação dos tempos livres, com liberdade de participação e escolha. Estas atividades estão integradas no plano de atividades da escola e são coordenadas dentro do sistema educativo, sendo realizadas em escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e em escolas do ensino secundário. A Lei de Bases do Sistema Educativo, estabelecida pela Lei n.º 46/86, de 14 de outubro, sublinha a importância do Desporto Escolar para a melhoria da saúde e da condição física dos alunos, ensinando-lhes hábitos motores saudáveis e promovendo o desporto como parte integrante da cultura. Além disso, destaca a necessidade de fomentar valores como solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade através do Desporto Escolar. Este componente do sistema educativo é facultativo e não influencia a avaliação curricular dos alunos.

O Desporto Escolar é uma atividade complementar ao currículo, conforme definido pelo Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na sua versão atualizada. Trata-se de um conjunto de práticas lúdicas, desportivas e formativas com foco desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e para a ocupação dos tempos livres, com liberdade de participação e escolha. Estas atividades estão integradas no plano de atividades da escola e são coordenadas dentro do sistema educativo, sendo realizadas em escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e em escolas do ensino secundário. A Lei de Bases do Sistema Educativo, estabelecida pela Lei n.º 46/86, de 14 de outubro, sublinha a importância do Desporto Escolar para a melhoria da saúde e da condição física dos alunos, ensinando-lhes hábitos motores saudáveis e promovendo o desporto como parte integrante da cultura. Além disso, destaca a necessidade de fomentar valores como solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade através do Desporto Escolar. Este componente do sistema educativo é facultativo e não influencia a avaliação curricular dos alunos.

A ESAA oferece uma vasta variedade de modalidades desportivas, tais como Ginástica, Futsal, Ténis de Mesa, Dança, Badminton, Andebol, Voleibol, futebol, Canoagem, Boccia e Xadrez. Estas opções permitem que os estudantes escolham de acordo com os seus interesses. As modalidades do DE foram atribuídas a cada professor na primeira reunião do início do ano letivo. Os desportos náuticos que fazem parte do Centro de Formação Desportiva (CFD) são da responsabilidade do nosso orientador, do qual acompanhamos todas as aulas. O material era disponibilizado pelo centro náutico na EAAG, incluindo o transporte, as atividades de canoagem eram realizadas na Barragem do Caldeirão, na Guarda. Durante o ano letivo, acompanhei os desportos náuticos realizando várias tarefas sob a supervisão do orientador. As minhas responsabilidades incluíam a verificação e preparação dos caiaques, canoas, pagaias, fatos de mergulho e coletes salva-vidas antes das atividades, garantindo que todo o material estava em boas condições. Após as atividades, participava na limpeza e armazenamento do equipamento. Também ajudava na gestão do equipamento para a barragem. Aprendi e pratiquei técnicas de canoagem, técnicas de *paddle*, incluindo a postura correta e o manuseio das pagaias, realizando vários treinos regulares para melhorar a minha técnica e resistência. Adquiri responsabilidade, habilidades técnicas, colaboração e capacidade de transmitir conhecimentos em visitas escolares tais como a da Escola Secundária Frei Heitor Pinto da Covilhã, Escola Secundária de Fornos de Algodres e Escola Secundária de Almeida. Com estas escolas tive o privilégio de ensinar e proporcionar momentos completamente diferentes do habitual. Os alunos participaram em atividades ao ar livre, o que influenciava positivamente a cognição, educação e motivação, proporcionando experiências únicas no ambiente natural e social. Estas escolas eram divididas por grupos, normalmente um grupo ficava na estação de *paddle* e o outro na estação de canoagem, onde realizavam vários percursos propostos, dinamizando assim a técnica e a experiência única individual de cada aluno. Frequentar o Desporto Escolar nesta modalidade foi uma experiência única para mim. Tenho consciência de que nem todas as escolas têm a oportunidade de vivenciar momentos como estes, seja pela falta de um centro náutico ou pela ausência de espaços azuis. Esta experiência permitiu-me desenvolver diversas competências técnicas, físicas e sociais ao longo deste percurso. Vou guardar na memória todas as vivências ao longo do ano letivo, sempre com a expectativa de voltar a praticar esses tipos de desportos. Sou uma apaixonada por atividades físicas ao ar livre, especialmente quando realizadas em contato com a natureza. Acredito que estes momentos não só contribuíram para o meu crescimento pessoal, mas também para uma maior apreciação e respeito pelo ambiente natural.



Figura 3 - Visita de Estudo da Turma 10^o ano do Curso Profissional de Desporto, Escola Frei Heitor Pinto da Covilhã (Desportos Náuticos).

3.2.2. Intervenção na Escola

Durante o ano letivo 2023/2024, foram realizadas atividades delineadas no Plano Anual de Atividades, nas quais o núcleo de estágio teve oportunidade de contribuir com sugestões, colaborar na gestão e participar na organização dessas iniciativas.

26 a 30 de setembro - Semana Europeia do Desporto foi celebrada neste período. Os alunos participaram em torneios e inter-turmas que coincidiam com as aulas de Educação Física no mesmo horário, abrangendo várias modalidades desportivas Basquetebol (5x5), Andebol (7x7), Futebol (5x5), Voleibol (6x6), Bi-toque Rugby (5x5).

3 e 4 novembro - participei nas I Jornadas de Educação da Guarda sobre o tema “Educar: o futuro nas nossas mãos”. O evento realizou-se no TMG, com participação de vários convidados palestrantes destinado a educadores e professores do ensino básico e secundário. O objetivo destas jornadas foi afirmar a importância de educar no nosso território através da reflexão de conhecimentos e da partilha de boas praticas numa oportunidade de desenvolvimento pra a comunidade e para a região perante os desafios globais que diariamente constituem a realidade.

14 de novembro - Organização e realização do Corta Mato AEAAG na Torre de Menagem, com a participação de estudantes desde o 2^o ciclo até ao secundário.

4 ao 8 de dezembro - teve lugar a Comemoração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, que contou com a participação de elementos da CERCIG (Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda) com a prática de várias modalidades, com tais como escalada adaptada, *Goalball*, *Polybat*, Vôlei sentado, Futebol/Rugby Adaptado, Basquetebol em cadeira de rodas e Boccia. Colaborei na sua organização, nomeadamente na realização de várias modalidades adaptadas e na interação com os alunos, o que exigiu da minha parte sensibilidade e adaptação às suas necessidades específicas. Abordei esta questão com empatia e dedicação, procurando proporcionar-lhes uma experiência positiva e gratificante.

20 de novembro – Nesta data realizou-se o corta-mato distrital no Parque Urbano do Rio Diz, com a participação de escolas de todo o distrito. Estudantes, desde o ensino básico até ao

secundário, competiram com entusiasmo e empenho, criando uma atmosfera vibrante no aprazível parque. O evento promoveu a camaradagem e a competição saudável, destacando a importância do desporto na promoção da saúde e coesão social entre os jovens atletas.

Ao longo do ano letivo, a ESAAG foi palco de vários torneios, Locais e Regionais do Desporto Escolar em várias modalidades, como a Ginástica, Futebol, Andebol, Ténis de Mesa e Badminton.

13 de março - multiactividade, na Quinta do Crestelo - Seia/experiência de *trekking* na neve nas Penhas Douradas com as turmas 10 TD e 11 TD.

17 de abril - CFD Náutico - Formação em Atividades Náuticas de Montanha - GE AEAAG (Vela/Canoagem), Escola de Valência.

18 de maio - CFD Náutico - Formação em Atividades Náuticas de Montanha - GE AEAAG (Vela/Canoagem), Escola Frei Heitor Pinto Covilhã.

4 e 5 de junho - Município da Guarda e o AEAAG celebraram o Dia Mundial da Criança, organizado no Parque da Cidade, com várias atividades distribuídas por estações.

13 de junho - caminhada e multiactividades 7º B, 10º Desporto e 11º Desporto "DAC Multiactividades Outdoor - O Jovem Naturalista" (orientação, pedestrianismo, canoagem, *stand-up-paddle*, JDC, *team building e cooperate*).

14 de junho - AEAAG *Surf Trip* Matosinhos – com as turmas (10ºTD e 11ºTD).

21 de junho - CFD Náutico - Formação em Atividades Náuticas de Montanha - GE AEAAG (Vela/Canoagem), Agrupamento de Escolas de Almeida.

A minha participação nestas atividades foi imprescindível e não só enriqueceu o meu currículo, mas também, proporcionou-me uma experiência prática valiosa, permitindo-me aplicar e expandir os conhecimentos adquiridos no âmbito do meu estágio em formação. Estas experiências foram fundamentais para o meu desenvolvimento profissional, preparando-me melhor para futuros desafios na área do desporto e lazer.

3.3.3. Direção de Turma

O diretor de turma desempenha um papel crucial no ambiente escolar, assumindo diversas funções fundamentais para o bem-estar e sucesso dos estudantes:

- ✓ Acompanhamento individual: Oferece um acompanhamento próximo e personalizado das necessidades educativas e emocionais dos alunos;

- ✓ Ligação com os encarregados de educação: Facilita a comunicação entre a escola e os encarregados de educação, fornecendo informações sobre o desempenho escolar e comportamental dos alunos;
- ✓ Gestão de conflitos: Intervém em conflitos entre alunos, promovendo a resolução pacífica e contribuindo para um ambiente escolar harmonioso;
- ✓ Monitorização do desempenho escolar: Acompanha o desempenho escolar, identificando dificuldades e propondo estratégias de apoio, comportamento e assiduidade;
- ✓ Promoção do ambiente escolar positivo: Contribui para um ambiente positivo, incentivando a cooperação, respeito e valores éticos;
- ✓ Intervenção em situações de risco: Identifica sinais de alerta no bem-estar dos alunos, intervindo quando necessário ou encaminhando para apoio especializado;
- ✓ Coordenação com outros profissionais: Colabora com outros profissionais, como psicólogos e orientadores, garantindo uma abordagem integrada no apoio aos alunos.

O meu orientador não assumiu nenhuma direção de turma no atual ano letivo. Perante esta situação, procurei uma solução para garantir o cumprimento das responsabilidades inerentes a esse cargo. Optei por acompanhar o diretor de turma da turma 11^o A, o que me permitiu manter-me próxima das tarefas características de um diretor de turma e conhecer mais detalhadamente os alunos. O horário do DT era às terças-feiras, no período da tarde, pelas 14h30. Conseguimos ter acesso à plataforma GIAE, uma ferramenta *online* abrangente utilizada para várias situações relacionadas com a turma. O GIAE é uma plataforma que permite aos alunos, encarregados de educação, pessoal docente e não docente aceder a uma variedade de informações do Agrupamento e do educando. Além disso, possibilita efetuar diversos registos por meio desta plataforma. Presenciei uma reunião de DT e um encarregado de educação, onde apenas foram solicitadas informações comportamentais e desempenho escolar do aluno. As reuniões proporcionam oportunidades valiosas para fornecer *feedback* aos encarregados de educação, sobre o progresso e o desenvolvimento dos seus filhos, promove uma colaboração eficaz entre a escola e a família para apoiar o sucesso educacional dos alunos.

3.3.4. Integração com o Meio

No que toca à minha adaptação à ESAAG acho que decorreu de forma muito favorável, a maioria dos professores de educação física já me conhecia e eu já os conhecia, o mesmo acontecendo com professores de outras áreas. A comunidade escolar, em geral, recebeu os estagiários de forma cordial, destacando-se particularmente o professor cooperante que desde o primeiro dia de contato, demonstrou um apoio incansável aos estagiários, revelando uma receptividade e afeto que contribuíram para um ambiente extremamente positivo, contribuindo assim para a minha enorme evolução profissional.

No início do meu estágio na ESAAG, tive algumas dificuldades para orientar-me nos corredores devido ao tamanho considerável da escola. Devido à dimensão do seu espaço físico fazia com que

fosse fácil perder-me ou demorar mais tempo a chegar aos locais desejados. Para superar esta dificuldade, pedi-a orientações aos funcionários e com tempo fui ganhando familiaridade com a disposição dos corredores e áreas importantes da escola. Outra dificuldade que enfrentei foi a relação com algumas auxiliares educativas, que demonstraram alguma dificuldade em socializar connosco e em saber como nos tratar. Para lidar com esta situação, procurei ser sempre educada, mostrando disponibilidade para colaborar sempre que necessário. O ambiente na sala de professores e de convívio era descontraído, onde normalmente estávamos mais com o grupo de EF, criando assim uma relação de amizade e empatia com todos. Conheci também professores de diversas áreas, que se disponibilizaram a ajudar na aplicação do meu questionário de dissertação de mestrado. Todos estiveram sempre disponíveis para me apoiar nas circunstâncias mais difíceis, com muita amabilidade e simpatia. As aulas foram dadas de forma direta, onde estabeleci uma relação positiva e cordial com os alunos das três turmas, experiência da qual gostei bastante.

3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

O estágio foi a fase crucial para a minha aprendizagem e aquisição de experiências diversas ao longo deste mestrado, além do desafio de lidar com alunos de diversas idades, também fui confrontada com situações inesperadas, onde prevaleceu a criatividade e rapidez na resolução dos problemas. Cada dia oferecia uma nova oportunidade para aprimorar as minhas habilidades de comunicação, gestão de tempo e trabalho em equipa. A troca de experiências com o meu orientador foi também essencial para o meu desenvolvimento profissional, proporcionando aprendizagens valiosas. Ao longo do estágio, observei uma melhoria significativa na minha atitude, na forma como me expressava, na postura, na expressão vocal, no envolvimento com os alunos e na capacidade de lidar com situações inesperadas. Lecionar turmas de diversos níveis e faixas etárias permitiu-me uma compreensão prática de realidades educativas variadas e desafiadoras que existem nas escolas. Sempre priorizei o respeito pelos alunos, demonstrando atitudes e valores que promovem a sensibilidade e a partilha através de momentos de consciencialização. Quanto ao meu desempenho como estagiária, mantive-me sempre pronta e colaborativa, mostrando minha motivação ao responder ativamente e de forma participativa a todas as solicitações que me foram feitas. Senti-me sempre ativa e integrada nas atividades e tarefas da escola, não unicamente pelos professores de educação física, mas também pelos restantes docentes. As instalações de excelência da escola e um corpo docente sempre disponível foram fatores determinantes para o sucesso do meu estágio.

Esta experiência foi extremamente marcante e proporcionou aprendizagens de grande relevância que irão influenciar o meu percurso como futura docente.

4. Reflexão

Com o término que está o EP, que teve início em setembro de 2023 e foi concluído em junho de 2024, é crucial realizar uma análise abrangente de todos os acontecimentos, experiências, erros

e, acima de tudo, das lições aprendidas. Consegui ter uma evolução significativa, não apenas no aspecto profissional, mas também no pessoal. Apesar de enfrentar diversos desafios, a relação entre professores e alunos primou sempre pelo respeito, simpatia e bom ambiente. Na esfera pessoal, é visível o progresso. Ensinar e criar condições para o crescimento dos alunos tanto como indivíduos quanto como atletas foi e continuará a ser uma experiência gratificante. Esta reflexão abordará todas as experiências vividas e as dificuldades enfrentadas, reconhecendo que nem tudo decorreu sem contratempos, tanto do lado do professor quanto dos alunos. Relativamente à minha intervenção nas aulas, as dificuldades foram sentidas, inicialmente pela adaptação à lecionação de aulas politemáticas por estações e à gestão do reduzido espaço disponível para a prática de várias modalidades. Na operacionalização das aulas do 7ºB encontrei algumas dificuldades, pelo fato dos alunos estarem em fases iniciais de desenvolvimento, requerendo uma abordagem mais estruturada e orientada do professor. As aulas focam na introdução e desenvolvimento de habilidades fundamentais em várias modalidades exigindo mais tempo dedicado à explicação detalhada das regras e técnicas básicas. Por sua vez, os alunos do 11º A apresentavam habilidades motoras mais refinadas e maior capacidade de participação em atividades físicas complexas, o que permitiu que as aulas fossem mais autônomas. Apesar de tudo e com o tempo, consegui superar todas as dificuldades e fluir de forma mais natural. Na atribuição das notas no fim do primeiro semestre, também enfrentei algumas dificuldades, no entanto segui o documento predefinido pelo orientador, o que facilitou o processo. A turma do 7º ano era bastante diversificada, tanto em termos de condição física, empenho nas aulas e a nível comportamental. Foi necessário adotar uma postura mais firme devido à presença de alunos distraídos, perturbadores e com dificuldades de concentração. Apesar das chamadas de atenção frequentes, consegui controlar a turma e mantê-los motivados nas aprendizagens o que também enriqueceu o meu percurso. Quanto à turma 11º ano, foi um grupo bastante interessado, com alunos sempre motivados na realização do proposto em cada aula. Este grupo destacou-se por um desempenho notável, sempre dedicado e atento aos *feedbacks*, quer motivacionais, quer informativos. Era uma turma bastante competitiva, contudo demonstrava pouca predisposição em colaborar na organização e arrumação de materiais. A experiência vivenciada com a turma 11ºTD do ensino profissional foi especialmente gratificante para mim, muito devido à modalidade lecionada, a escalada, da qual sou uma entusiasta assim como de desportos de aventura/natureza. Além disso, a maioria dos alunos foram serem muito educados e dedicados, o que facilitou bastante o processo ensino-aprendizagem.

O estágio foi muito desafiador e trabalhoso, porém todas as aprendizagens e objetivos alcançados, contribuíram significativamente para o meu crescimento como professora. Durante este ano, enfrentei um caminho árduo marcado por desafios, experiências relevantes, mudanças, trabalho intenso e reflexão profunda. No entanto, foi também uma fase de superação que impulsionou o meu progresso e crescimento e evolução enquanto estagiária e futura docente. Esta experiência revelou-se essencial para adquirir um conhecimento mais específico na área da docência e para

contribuir para o desenvolvimento integral dos "meus alunos", proporcionando-me uma gratificação verdadeiramente significativa.

Como professores, é da nossa responsabilidade assegurar as aprendizagens dos alunos o que implica garantir que eles não absorvam apenas conhecimento de forma rigorosa, mas também desfrutem do processo educativo. Devemos criar um ambiente onde os alunos possam apreciar cada etapa da aprendizagem e não apenas focado na obtenção dos melhores resultados finais. Isso pode ser alcançado através da implementação de métodos de ensino interativos, utilização de recursos variados, contextualização do conteúdo, estímulo à curiosidade, personalização do ensino de acordo com as necessidades individuais dos alunos, apresentação de desafios intelectuais, promoção da interação social e fornecimento de *feedbacks* construtivo. A adoção destas abordagens contribuiu para um ambiente de aprendizagem positivo, promoção do desenvolvimento pessoal e escolar dos alunos. As interações com a comunidade escolar durante o estágio fizeram-me sentir cada vez mais à vontade, transformando esta experiência em algo profissionalmente gratificante. O estágio foi crucial para o desenvolvimento de várias competências e para alcançar os meus objetivos. Lidar com alunos de diferentes idades apresentou desafios, mas também proporcionou grandes oportunidades de aprendizagem. Ao priorizar o respeito, promoção de valores de sensibilização e partilha, observei melhorias notáveis na minha abordagem pedagógica, postura, expressão vocal, interação com os alunos, capacidade de adaptação e habilidade para lidar com imprevistos. Desta forma, a minha contribuição para a escola e a para a comunidade escolar reflete o compromisso em fazer a diferença de maneira positiva, utilizando as experiências vividas este ano como fonte de crescimento e desenvolvimento contínuo. A comunidade escolar foi o elemento fundamental durante o meu estágio. Sem o apoio dos professores, do pessoal não docente e de todos os alunos que me acompanharam nesta jornada, não teria sido possível realizar um estágio tão desafiador e enriquecedor. Numa retrospectiva deste ano de trabalho, posso afirmar que o comecei um pouco nervosa e receosa, mas terminei muito mais tranquila e confiante, sentindo até certa nostalgia pelo seu término. Tenho um sentimento de missão cumprida e concluída com sucesso. Os desportos náuticos no Desporto escolar foram determinantes para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Eles permitiram-me adquirir e aperfeiçoar técnicas de canoagem e *paddle*, além de desenvolver habilidades de preparação e manutenção de equipamentos. Estas atividades reforçaram a minha responsabilidade, capacidade de colaboração e de transmissão de conhecimentos. Além disso proporcionaram-me momentos únicos na natureza, que melhoraram a minha resistência física e habilidades técnicas e aumentaram a minha paixão por atividades ao ar livre. A experiência de ensinar e obter impacto positivo nos alunos foi especialmente gratificante, destacando a importância de oferecer estas oportunidades educacionais e recreativas nas escolas. Ao redigir esta reflexão, recordo todos os momentos vividos e que vão permanecer comigo para sempre. Desde o nervosismo inicial perante o desconhecido, as expectativas em relação a novas situações, até ao momento em que comecei a lecionar e ao meu envolvimento nas atividades do

agrupamento, todos estes aspetos contribuíram significativamente para o meu crescimento pessoal e profissional. As excelentes instalações da escola sede do agrupamento, aliadas a um corpo docente incrível e sempre disponível, desempenharam um papel crucial na fluidez do estágio. Em todos os momentos, senti-me ativamente envolvida e integrada nas atividades da escola, não apenas com os professores de educação física, mas também com os restantes docentes. Quanto ao meu papel enquanto estagiária, mantive-me sempre disponível, colaborativa e participativa diante de todas as solicitações que me foram feitas ao longo do ano letivo. Esta jornada foi longa e exigente, marcada por intenso trabalho e uma profunda paixão pelo ensino. Foi uma vivência única, que enriqueceu de forma significativa ao meu percurso e proporcionou conhecimentos e experiências valiosas. Aguardo que no futuro possa conseguir por em prática tantas aprendizagens que adquiri durante este EP.

5. Referências

Alves, J. M. (2020). *Planeamento educativo e gestão escolar: Desafios e perspetivas para o século XXI*. Escolar Editora.

Aprendizagens essenciais. Ministério da Educação. Ensino Básico. Disponível em: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

Aprendizagens essenciais. Ministério da Educação. Ensino Secundário. Disponível em: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>

Casey, A., Quennerstedt, M., & Cronin, E. (2020). Teachers' implementation of cooperative learning in physical education: A systematic review of studies using the STAD model. *European Physical Education Review*, 26(3), 690-709.

Dantas, P. (2021). *Planeamento e Avaliação: Estratégias e Desafios para a Educação*.

Darling-Hammond, L. (2017). *Preparing teachers for a changing world: What teachers should learn and be able to do*.

Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho. (2012). Organização e gestão dos currículos. *Diário da República*, 1.ª série, N.º 129.

Dyson, B. P. (2001). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*.

Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra.

Metzler, M. W. (2017). *Instructional models in physical education*.

Ministério da Educação. (2012, 5 de julho). Decreto-Lei n.º 139/2012. *Diário da República*, 1.ª série, N.º 129. Disponível em <https://www.dge.mec.pt/modalidades-de-avaliacao>

Ministério da Educação. (2012, 2 de agosto). Decreto-Lei n.º 176/2012. *Diário da República*, 1.ª série, N.º 149. Disponível em <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/176-2012-179057>

Ministério da Educação. (2018, 6 de julho). Decreto-Lei n.º 54/2018. *Diário da República*, 1.ª série, N.º 129. Disponível em <https://dre.pt/dre/detalhe/diario-republica/129-2018-115652951>

Nóvoa, A. (2021). *O regresso dos professores: Inovação, mudança e continuidade em educação*. Porto Editora.

Pacheco, J. (1995). *O pensamento e a ação do professor*. Porto: Porto Editora.

Portugal. (1991, 26 de fevereiro). Decreto-Lei n.º 95/91. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 47, I-A. Disponível em <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/95-1991-484419>

Rodrigues, M. L. (2019). *Planeamento e Gestão Escolar: Reflexões e Práticas*. Porto Editora.

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica - Motivação Para a Prática de Desportos Náuticos no Desporto Escolar

1. Introdução

É essencial compreender o perfil psicológico dos alunos, incluindo a sua vontade e motivação, para uma intervenção eficaz. A investigação na área da motivação tem sido fundamental no desenvolvimento da psicologia social e do desporto. Este foco destaca a importância da motivação para o desempenho dos alunos, sendo um conceito amplamente utilizado em diversos contextos, assumindo-se que é compreendido por todos, conforme referido por Weiss & Ferrer (2002). Têm como base modelos predominantemente sociocognitivos e concentram-se principalmente em questões relacionadas com as orientações motivacionais, motivação intrínseca, expectativas de resultado, medição da motivação (por exemplo, auto motivação), modelo de comprometimento desportivo e análise do clima motivacional.

A motivação para a prática do exercício físico tem sido objeto de considerável atenção na literatura, tanto em termos teóricos quanto de intervenção segundo Dishman (1994). Januário (2012), destaca a importância de monitorizar regularmente os motivos dos jovens para a prática desportiva, dada a rápida mudança sociocultural. Questiona-se o perfil do aluno, incluindo género, idade e escolaridade e sua influência na motivação para a participação desportiva.

As disparidades de género em programas educacionais baseados na responsabilidade pessoal e social, conforme evidenciado pelo estudo de Manzano-Sánchez, Valero-Valenzuela, Conde-Sánchez e Chen et al (2019), indicam que a motivação e satisfação dos alunos podem variar com base no género. Essa descoberta sublinha a necessidade de abordagens inclusivas na motivação dos alunos. A importância de estudar as motivações tem sido reconhecida por investigadores. Segundo Ryan & Deci (2000), a motivação é uma área fundamental porque ajuda a determinar a razão das pessoas se envolverem no lazer, comportamento da maneira que fazem e ajuda na compreensão das consequências de compromissos de lazer. De importância mais imediata, a informação sobre as motivações para o lazer pode ajudar os praticantes a desenvolver programas que tenham maior probabilidade de minimizar conflitos entre usuários e de produzir benefícios humanos. A motivação, conhecida como o "porquê do comportamento", desempenha um papel fundamental na participação em atividades recreativas, como os desportos náuticos, segundo Vallerand & Losier (1999). O crescente interesse em desportos náuticos, como canoagem, rafting e caiaque, reflete várias necessidades sociais, de desafio, intelectuais e fisiológicas identificadas por pesquisadores como O'Connell (2010) e Deci & Ryan (1991), os quais referem que visam

preencher lacunas na compreensão da motivação e explorar os benefícios dos desportos náuticos para crianças e adolescentes em idade escolar.

Os desportos de natureza, consideram-se uma prática de atividades ao ar livre determinantes e fundamentais na promoção da saúde humana, na prevenção de doenças e no impacto no bem-estar. Segundo Sallis & Glanz (2011), existem vários benefícios para a saúde, têm sido associados às atividades físicas por estudos de curto ou longo prazo, tais como o aumento do fluxo sanguíneo ao cérebro e aos níveis de neurotransmissores ou ao aumento da aptidão e redução da pressão arterial e obesidade. Considerando a interação destes componentes, a participação em desportos ao ar livre pode desempenhar um papel importante na saúde humana. Ser ativo na natureza positivamente influencia a cognição, o desempenho educacional e a motivação.

Desportos ao ar livre proporcionam oportunidades únicas no ambiente natural e social, muitas vezes envolvendo a necessidade de trabalhar em conjunto, levando ao desenvolvimento intra e interpessoal. Vários estudos têm associado a prática de desportos ao ar livre a amplas categorias de benefícios tais como a saúde física, a saúde mental e o bem-estar, a educação e a aprendizagem ao longo da vida ou comportamento comunitário e social. O bem-estar infantil através da atividade física está associado ao brincar, particularmente ao brincar na natureza.

Segundo Rocher (2020), têm revelado uma série de benefícios sociais significativos da prática de atividades ao ar livre. Este estudo de caso, realizado em Viana do Castelo, analisou os efeitos positivos das atividades náuticas escolares em crianças e adolescentes. Durante quatro anos, os participantes envolveram-se em atividades como *surf*, remo, vela e canoagem uma vez por semana, resultando em melhorias na saúde mental, bem-estar, educação, comportamento social e consciência ambiental. Outro estudo destacou que programas de desporto aventura podem aumentar a autoestima e melhorar as perceções físicas em jovens. Estes resultados realçam a importância das atividades ao ar livre na promoção da saúde física e mental dos jovens. O estudo de Bernardo & Matos (2003), na revista Portuguesa de Ciências do Desporto, abordou o impacto do desporto aventura na autoestima e auto-perceções físicas de jovens no meio escolar. Com base em 38 participantes, utilizando o *Physical Self-Perception Profile for Children and Youth*, o estudo concluiu que programas de desporto aventura resultaram em aumento da autoestima, melhorias nas auto-perceções físicas e na sua importância atribuída. No estudo de tese de mestrado realizado por Duarte (2017), sobre as motivações do turista para a prática de Turismo Náutico na Região Centro de Portugal, foram identificadas cinco dimensões de motivação. Para os turistas praticantes de atividades náuticas, as dimensões que mais impacto tiveram foram o "Divertimento", a "Experiência na prática de atividades náuticas", o "Conhecimento do destino", o "Relaxamento" e a "Potencialidade do local". O divertimento foi destacado como uma prioridade, envolvendo momentos de diversão, aventura, novas emoções e experiências em grupo. A experiência na prática de atividades náuticas valorizou a aprendizagem e o desenvolvimento de competências pessoais e desportivas. O conhecimento do destino enfatizou a qualidade dos

serviços turísticos e a oportunidade de conhecer e partilhar o destino com outros. O relaxamento foi associado ao bem-estar psicológico e físico do turista, enquanto a potencialidade do local considerou o ambiente e a diversidade de locais para a prática de atividades náuticas como fatores decisivos na escolha do destino.

O Desporto Escolar é uma atividade complementar ao currículo, conforme definido pelo Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na redação atual. Consiste num conjunto de práticas lúdicas, desportivas e formativas com foco desportivo, desenvolvidas tanto como complemento ao currículo quanto como uma forma de ocupar o tempo livre dos alunos. A participação é voluntária e livremente escolhida pelos estudantes, sendo estas atividades parte integrante do plano de atividades da escola e coordenadas dentro do sistema educativo. O Desporto Escolar é realizado em escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e em escolas do ensino secundário. Professores e pais desempenham um papel crucial no desenvolvimento do Desporto Escolar. Ao compreenderem as motivações dos alunos, podem oferecer e adaptar atividades mais específicas e gratificantes. Isso permite a realização de práticas mais satisfatórias e ajuda a delinear uma planificação mais adequada para cada ano letivo.

O desporto escolar relacionado com desportos náuticos proporciona uma oportunidade distinta para promover um papel significativo em programas públicos. Além de ensinar e incentivar um estilo de vida ativo na comunidade escolar, estas atividades proporcionam benefícios para a saúde e o bem-estar, especialmente no que diz respeito à saúde mental e ao bem-estar psicossocial. Além do interesse nos benefícios da atividade física em ‘espaços azuis’ com resultados positivos identificados em termos de saúde geral e bem-estar e importa também perceber o que motiva os alunos para a escolha de prática de desportos náuticos, nomeadamente no Desporto Escolar, a fim de desenvolver estratégias eficazes para atrair um maior número de praticantes.

O presente estudo visa perceber o que motiva os alunos a escolherem os Desportos Náuticos no Desporto Escolar, indo de encontro às suas motivações e a aumentar o número de participantes nestas modalidades. Pretende-se ainda conhecer se fatores como a idade, o ano de escolaridade e o género, têm influência nas suas motivações, de modo a adequar programas em conformidade com o que mais os motiva de acordo com o grupo em que se insere.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Neste estudo exploratório a amostra de conveniência foi constituída por 150 alunos, sendo que 60 alunos do 2º ciclo e 90 do 3º ciclo, obtendo 150 respostas de alunos, equitativamente distribuídos pelos anos de frequência. A média de idades era de 12.3 anos, variando entre um mínimo de 10 e um máximo de 16 anos. A maioria era do género masculino (55.3%).

Tabela 1 - Caracterização da amostra (N = 150)

	N	%
Idade (M; DP)	12.3	1.5
Género		
Feminino	67	44,7
Masculino	83	55,3
Ano escolaridade		
5 ^o ano	30	20,0
6 ^o ano	30	20,0
7 ^o ano	30	20,0
8 ^o ano	30	20,0
9 ^o ano	30	20,0

2.2. Procedimentos

De modo a perceber as motivações que levam os alunos a aderir à prática dos Desportos Náuticos no Desporto Escolar e perceber a influência do género, idade e ano na sua escolha de modo a contribuir para uma melhor definição estratégica visando o aumento a adesão de alunos a estas modalidades, foi aplicado ao grupo de amostra o questionário *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) de Guedes & Netto (2013) os questionários foram aplicados através de dois métodos: aplicação *GoogleForms*, sendo para o efeito envio *link* de acesso ao questionário por *email* enviado aos Diretores de Turma. Posteriormente disponibilizaram aos alunos o respetivo código de acesso para poderem responder através da plataforma *classroom*. Quem não conseguiu, por algum motivo, responder desta forma, respondeu em suporte de papel, sendo neste caso entregue aos Diretores de Turma os questionários neste formato, procedendo assim à entrega aos alunos. Efetuaram também a sua recolha e devolução. Este estudo teve a autorização dos respetivos encarregados de educação. O questionário em questão foi aplicado ao grupo de amostra entre os dias 05 de fevereiro e 16 de março de 2024.

2.2.1 Instrumento de avaliação

De forma a quantificar os motivos que determinam a escolha da modalidade de desportos náuticos no Desporto Escolar procedeu-se à aplicação do Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas – QMAD versão traduzida e adaptada por Frias e Serpa (1991), da versão original *Participation Motivation Questioner* – PMQ Gill & Huddleston1983).

As questões presentes no questionário representam cada uma delas um motivo que conduzem à prática desportiva que foram agrupadas segundo a estrutura fatorial do *Participation Motivation Questionnaire* (PMQ) de Guedes & Netto (2013), em 8 dimensões motivacionais:

- Reconhecimento social: referente às motivações relacionadas com a aquisição de reconhecimento pelos outros dos feitos alcançados. Relacionados com este item estão as questões 3, 12, 14, 19, 21, 25 e 28 do questionário.
- Atividade de grupo: dimensão motivacional relativa às relações criadas com a prática desportiva em estudo. Relacionados com este item estão as questões 8, 18, 22 e 27 do questionário.
- Aptidão física: corresponde aos motivos alusivos à aquisição ou manutenção da forma ou condição física. As questões relacionadas com esta dimensão são as 6, 15, 17, 24 do questionário.
- Emoção: motivações relativas à experimentação de emoções. No questionário, estão relacionadas com esta dimensão as questões a 4, 7 e 13.
- Competição: Dimensão constituída pelas questões n.º 20 e 26 que estão ligadas com motivações associadas à entrada em competição.
- Competência Técnica: composta pelas questões 1, 10 e 23, corresponde à dimensão associada às motivações de melhoria do nível técnico da prática desportiva.
- Afiliação: composta pelas questões 2, 9 e 11 uma vez que correspondem às motivações relativas ao desenvolvimento de relacionamentos de amizade com a prática desportiva.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. Nesta, utilizou-se o coeficiente de consistência interna Alpha de Cronbach, o coeficiente de correlação de Pearson, o teste t de Student para uma amostra, o teste de Mann-Whitney, o teste t de Student para amostras independentes, o teste de Kruskal-Wallis e o teste Anova One-Way. A normalidade de distribuição foi analisada com o teste de Shapiro-Wilk. O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em $\alpha \leq .05$.

A análise estatística foi efetuada com o *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 28 para *Windows*.

3. Resultados

A amostra era constituída por 150 respostas de alunos, equitativamente distribuídos pelos anos de frequência. A média de idades era de 12.3 anos, variando entre um mínimo de 10 e um máximo de 16 anos. A maioria era do género masculino (55.3%).

A consistência interna das dimensões do Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD), analisada com o coeficiente de consistência interna Alfa de Cronbach, variou entre um mínimo de .633 (fraco, mas aceitável), na dimensão Competição, a um máximo

de .765 (razoável), na dimensão Afiliação. A categorização dos valores de Alfa tem como referência Hill (2014).

Tabela 2 - Consistência Interna das dimensões do Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas (QMAD) experimentado.

	Alpha Cronbach	Nr. de itens
Reconhecimento social	.761	7
Atividade de grupo	.686	4
Aptidão física	.732	4
Emoção	.645	3
Competição	.633	2
Competência Técnica	.677	3
Afiliação	.765	3
Diversão	.711	4

As estatísticas descritivas dos valores obtidos nas variáveis em análise podem ser observadas na tabela 3. Nela, indicamos os valores mínimos e máximos, média e respetivos desvios padrão. Os alunos obtêm valores mais elevados na dimensão motivacional Aptidão Física (3,97) e mais baixos na dimensão do Reconhecimento social (3,20).

Tabela 3 - Estatísticas descritivas nas diferentes dimensões motivacionais do questionário.

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Reconhecimento social	1,71	5,00	3,20	,67
Atividade de grupo	1,50	5,00	3,81	,63
Aptidão física	2,00	5,00	3,97	,64
Emoção	2,00	5,00	3,47	,66
Competição	1,50	5,00	3,43	,80
Competência Técnica	2,00	5,00	3,70	,71
Afiliação	2,00	5,00	3,87	,71
Diversão	1,50	5,00	3,68	,62

Legenda: 1 – Nada importante 5 - Totalmente Importante

Pode-se ainda observar que todos os valores são significativamente superiores ao ponto médio de avaliação da escala (3 – Importante), $p < .001$, o que significa que sendo os valores de motivação elevados, os alunos estão motivados para a prática dos desportos náuticos. A diferença entre o valor mais baixo e o valor mais elevado é estatisticamente significativa, $t(149) = 12.046$, $p < .001$.

Relativamente aos coeficientes de correlação entre as dimensões da escala de motivação sou de referir, da análise efetuada à tabela 4, que são todos significativos, positivos e moderados ou elevados, como esperado, de dimensões de um mesmo constructo. A correlação mais elevada ocorreu entre as dimensões da Motivação Diversão e Afiliação ($r = .631, p < .001$) ou seja são as dimensões que se encontram mais estritamente ligadas, pelo que quanto maior for as motivações relacionados com a Diversão maiores são as motivações atinentes à Afiliação.

Tabela 4 – Correlações entre as dimensões motivacionais

	1	2	3	4	5	6	7
1 Reconhecimento social	--						
2 Atividade de grupo	,289***						
3 Aptidão física	,283***	,442***					
4 Emoção	,292***	,317***	,371***				
5 Competição	,525***	,520***	,501***	,341***			
6 Competência Técnica	,322***	,337***	,488***	,404***	,492***		
7 Afiliação	,338***	,571***	,460***	,446***	,477***	,480***	
8 Diversão	,517***	,511***	,405***	,507***	,501***	,337***	,631***

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

Comparação por género

De forma a analisar a influência do género nas motivações dos alunos na prática de desportos náuticos os resultados obtidos foram agregados em função dessa característica e obteve-se a tabela 5 e gráfico 1. Percebe-se que não existem diferenças significativas entre os motivos que levam os alunos e as alunas a praticar desportos náuticos, no entanto, as alunas obtêm valores mais elevados nas dimensões da Motivação para a prática desportiva na Emoção e Afiliação e os alunos obtêm valores mais elevados nas restantes dimensões, embora as diferenças não sejam estatisticamente significativas ($p > .05$).

Tabela 5 - Comparação das motivações por género.

	Feminino		Masculino		Sig.
	M	DP	M	DP	
Reconhecimento social	3,16	,67	3,23	,68	,512
Atividade de grupo	3,81	,67	3,82	,61	,298
Aptidão física	3,92	,58	4,02	,69	,553
Emoção	3,49	,58	3,45	,71	,488
Competição	3,37	,74	3,48	,85	,498
Competência Técnica	3,66	,64	3,74	,76	,381
Afiliação	3,92	,69	3,82	,72	,657
Diversão	3,66	,59	3,70	,66	,844

M – Média DP – Desvio padrão

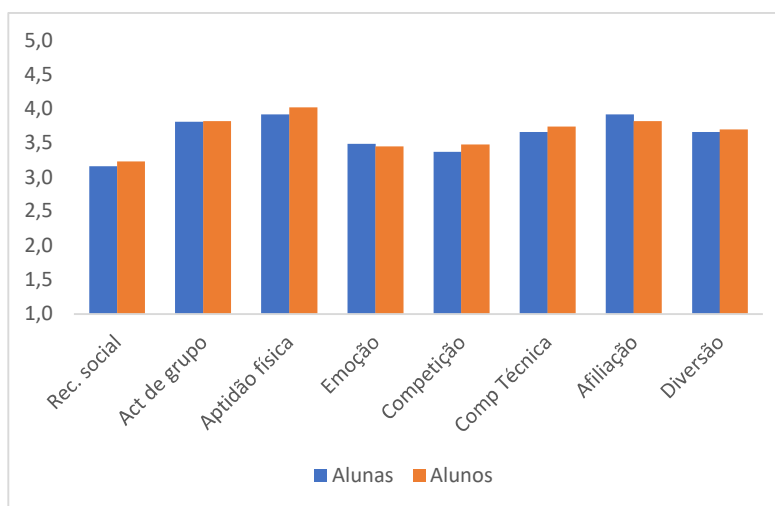


Gráfico 1 - Representação gráfica das médias das classificações das diversas dimensões conforme o género.

Comparação por idade

Para analisar a influência do fator idade na motivação dos alunos para a prática das modalidades náuticas estabeleceram-se duas idades: crianças que compreende os alunos entre os 9 e os 12 anos e os adolescentes que abrange os alunos entre os 13 e os 16 anos. Assim, os dados foram agregados conforme os grupos estabelecidos na tabela 6 e obteve-se o gráfico 2. Verifica-se que os alunos adolescentes obtêm valores mais elevados na dimensão da Motivação para a prática desportiva Atividade de grupo em comparação às crianças e por sua vez os alunos crianças obtêm valores mais elevados nas restantes dimensões relativamente aos adolescentes. A diferença na dimensão Reconhecimento Social é marginalmente significativa $MU = 2317.5$, $p = .064$, sendo o valor mais elevado nas crianças (3.28 vs 3.11) sendo esta a de mais os distingue.

Tabela 6 – Comparação das dimensões motivacionais relativamente à idade.

	Crianças		Adolescentes		Sig.
	M	DP	M	DP	
Reconhecimento social	3,28	,62	3,11	,73	,064*
Atividade de grupo	3,79	,62	3,83	,65	,557
Aptidão física	3,99	,62	3,95	,67	,695
Emoção	3,45	,65	3,48	,67	,769
Competição	3,44	,80	3,42	,80	,825
Competência Técnica	3,72	,71	3,69	,72	,703
Afiliação	3,88	,70	3,85	,72	,836
Diversão	3,71	,59	3,65	,66	,462

M – Média DP – Desvio padrão * $p \leq .10$

No entanto, uma vez mais, as maiores motivações entre ambas idades são a Aptidão Física, a Afiliação e a Atividade de Grupo, as duas primeiras com mais impacto nas crianças.

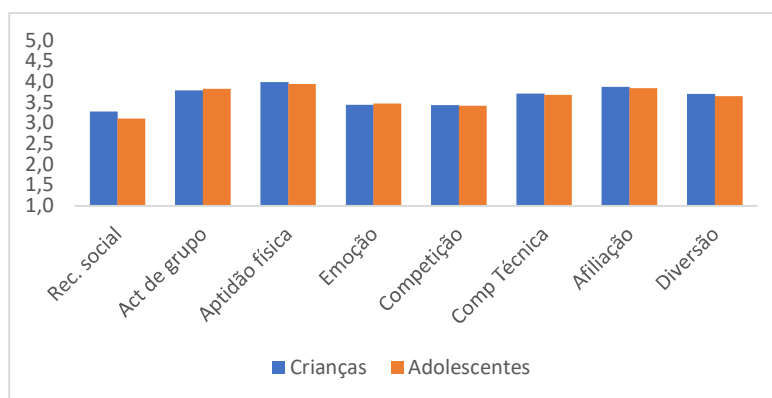


Gráfico 2 - Representação gráfica das médias das classificações das diversas dimensões segundo a idade dos alunos.

Comparação por ano

De modo a estudar a influência do ano de escolaridade na motivação da amostra efetuou-se a distribuição dos resultados em função do ano escolar de frequência, conforme tabela 7, obtendo-se o gráfico 3 para melhor verificação. Assim, observa-se que, quando comparamos as motivações para as atividades desportivas em função do ano de escolar que os alunos frequentam, encontramos as seguintes diferenças estatisticamente significativas:

- Diversão, χ^2 KW (4) = 12.126, $p = .016$, a motivação por Reconhecimento Social é significativamente mais elevada nos alunos do 5º ano quando comparados com os alunos do 8º ano (3.40 vs 2.94).
- Diversão, $F(4, 145) = 2.906$, $p = .024$, a motivação por Reconhecimento Social é significativamente mais elevada nos alunos do 5º ano quando comparados com os alunos do 6º ano (3.97 vs 3.48).

Tabela 7 - Comparação entre as dimensões motivacionais entre os anos de escolaridade.

	5º ano		6º ano		7º ano		8º ano		9º ano		Sig.
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	
Reconhecimento social	3,40	,51	3,25	,73	3,03	,61	2,94	,66	3,37	,74	.016*
Atividade de grupo	3,80	,56	3,62	,62	3,92	,70	3,73	,67	3,99	,57	.150
Aptidão física	4,12	,52	3,81	,68	4,00	,76	3,82	,60	4,13	,60	.159
Emoção	3,58	,65	3,41	,66	3,36	,71	3,31	,59	3,68	,63	.150
Competição	3,33	,81	3,38	,80	3,55	,80	3,23	,69	3,65	,87	.294
Competência Técnica	3,71	,70	3,50	,60	3,97	,69	3,54	,69	3,79	,79	.065
Afiliação	3,94	,61	3,62	,69	3,98	,76	3,79	,65	4,00	,80	.200
Diversão	3,97	,45	3,48	,69	3,56	,54	3,65	,59	3,77	,73	.024*

M – Média DP – Desvio padrão * $p \leq .05$; **; $p \leq .01$ ***; $p \leq .001$.

De forma geral, as motivações de Reconhecimento social e Diversão são mais importantes nos alunos do 5º ano, enquanto que as dimensões de Atividade de grupo, Competência Técnica e Afiliação são mais importantes nos alunos do 7º ano, e as dimensões de Aptidão física, Emoção e Competição são mais importantes para os alunos do 9º ano relativamente aos outros anos. No fator ano de escolaridade, o que mais motiva os alunos em todos os anos escolares é a Aptidão Física, seguida da Afiliação e posteriormente da Atividade de Grupo, há exceção do 7º ano que, por último, é mais motivado pela Competência Técnica.

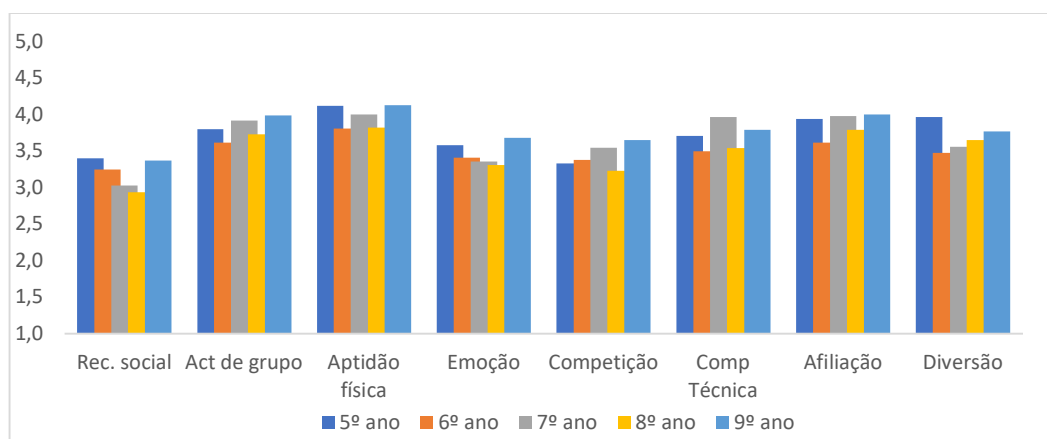


Gráfico 3 - Representação gráfica das médias das classificações das dimensões em função do ano de frequência.

4. Discussão

Os resultados obtidos com as respostas dos inquiridos na pesquisa sobre as motivações para a Prática de Desportos Náuticos no Desporto Escolar indicam que, de forma geral, as principais motivações estão relacionadas com o desenvolvimento de competências físicas, desportivas e atividade de grupo e de relações de amizade. Esses resultados estão em linha com estudos anteriores como Gil et al (1983); Frias & Serpa (1991); Fonseca & Maia (2000); Rebelo (2000); Cid (2002); Quevedo (2009) e Lubans (2010), os quais destacam que o motivo mais importante para a prática desportiva tem um caráter intrínseco. Este estudo é igualmente coincidente com Alcobia (2015), que observou que os alunos participantes nos desportos aquáticos no âmbito do Desporto Escolar procuram melhorar as suas técnicas, obter prazer e manter a forma física, não sendo motivados por razões relacionadas à competição ou à obtenção de um maior estatuto perante terceiros. Ao analisar os motivos menos considerados pela amostra para a escolha destas práticas desportivas verifica-se que são os relacionados com o reconhecimento social e o facto de competir com outros. Este resultado está de acordo com o apurado por Januário (2012) e Lores (2009) que indicam que os alunos são menos motivados pelo estatuto.

Relativamente à influência da motivação por diversos fatores Januário (2012), refere que a motivação dos alunos para a prática desportiva parece estar associada a um conjunto de variáveis demográficas que a determinam, tais como a idade, o nível de escolaridade e o género.

Observando especificamente para os resultados obtidos neste estudo quanto à variação das motivações em função do género nota-se uma tendência para ambos os géneros serem motivados pelas mesmas dimensões motivacionais e em proporções muito idênticas, como a Aptidão Física, a Afiliação e Atividade de Grupo. Analogamente ambos géneros dão menos importância ao Reconhecimento Social, à Competição e à Emoção. No presente estudo não se observam diferenças significativas nas motivações dos alunos e das alunas do grupo de amostra que conduzem à escolha da prática de desportos náuticos, o que indica que o género não é uma característica que influencia a seleção os motivos para a prática dos desportos náuticos no Desporto Escolar. Isto contraria de certa forma os estudos de Januário (2012) e Veiga et al (2009), que apontam diferenças significativas entre géneros. No caso do primeiro destaca que as raparigas apresentam valores menores na motivação referente às aprendizagens técnicas e ao fitness, maior motivação em termos do estatuto social e das influências extrínsecas para a prática. Por sua vez Smith & Hawkins (2014), destacam variações nas motivações entre géneros relacionadas à competição e ao reconhecimento social, e reforça a importância da aptidão física e da socialização como principais impulsionadores da participação. Também Alcobia (2015), observa que a idade influencia diretamente as motivações para os desportos, enquanto que no género essa influência não é verificada.

No que concerne à idade, no presente estudo constata-se que, no universo de amostra, as motivações mais importantes tanto para crianças como para os adolescentes são também as relacionadas com Aptidão física e a Afiliação, com maior relevância nas crianças. Os adolescentes apenas demonstram maior motivação que as crianças nas dimensões de Atividades de Grupo e Emoção enquanto que a maior diferença motivacional entre estas idades reside ao nível do Reconhecimento social que é significativamente de maior valor nas crianças. Quanto à influência da idade na estrutura motivacional parece evidente que é variável diferenciadora embora não seja totalmente clara quanto ao nível das motivações que influencia. Segundo Duarte (2016) à medida que a idade aumenta, cresce o valor da importância atribuída às variáveis “Receber prémios”, “Entrar em competição”, “Divertimento” e ainda “Espírito de equipa”. Por outro lado, Januário conclui que as motivações associadas ao estatuto social, aos processos de socialização e de libertação de energia ganham importância crescente com a idade e o nível de escolaridade.

Relativamente à influência do ano de escolaridade na motivação para a prática de desportos náuticos, este estudo revela que as dimensões motivacionais variam conforme o ano que os alunos se encontram. Em todos os anos, as dimensões mais importantes continuam a ser a Aptidão física e a Afiliação com maior relevância observado no 9º ano. De facto, os alunos do 9º ano mostram-se genericamente mais motivados para a prática desta atividade. As maiores diferenças são

verificadas entre o 5º e o 8º ano em relação ao Reconhecimento social, motivação que é particularmente importante para os alunos do 5º ano. Além disso, a dimensão da diversão é também expressiva para os alunos do 5º ano em comparação com os alunos do 6º ano. Segundo Januário (2012) a importância atribuída aos fatores motivacionais varia, globalmente, em função do ciclo de escolaridade, havendo diferenças significativas para todos os fatores, exceto para a Aprendizagem Técnica/Fitness. Refere ainda que as motivações associadas ao estatuto social, aos processos de socialização e de libertação de energia ganham importância crescente à medida que aumenta a idade e o nível de escolaridade.

O presente estudo apresenta resultados consistentes que estão alinhados com outras pesquisas realizadas e reforça a compreensão das motivações para a prática dos desportos náuticos e do modo como variam com a idade e escolaridade dos praticantes, numa área ainda pouco estudada. Compreender as diferentes motivações permite que organizações, clubes de desportos náuticos e mais particularmente os profissionais de educação destas modalidades no desporto escolar, possam criar programas e iniciativas mais eficazes e direcionadas, promovendo a prática de maneira inclusiva e atraente para diversos públicos. Em suma, este estudo não só enriquece o conhecimento existente sobre as motivações para a prática de desportos náuticos, como também fornece contributos valiosos para a promoção e desenvolvimento sustentável dessas atividades, contribuindo para uma sociedade mais ativa e saudável.

Para aumentar a participação de alunos no desporto escolar náutico, sugeri que no próximo ano letivo, se realizasse uma palestra informativa no início do ano letivo para toda a comunidade escolar. A palestra apresentará as modalidades náuticas, os seus benefícios, testemunhos de praticantes e informações sobre horários e inscrições. Convidados especiais, como alunos que frequentaram e professores, enriquecerão o evento. Além disso, poderão ser distribuídos *flyers* com detalhes sobre as modalidades, benefícios, inscrições e contatos enviados por email aos pais. Para melhor divulgação toda a informação relativa ao evento e respetivos *flyers* poderão estar disponíveis nas redes sociais e no site da escola. Disponibilizei-me para ajuda neste processo, ainda que terminado o meu estágio.

5. Conclusão

O presente estudo demonstra que os alunos têm motivação para a prática de desportos náuticos sendo que o que mais os motiva, independentemente da idade, ano de frequência escolar e género, é a possibilidade de manter ou melhorar a sua forma e condição físicas bem como a possibilidade de desenvolver relações de amizade e participar em atividades de grupo. Sendo estes os fatores mais motivadores, para atrair novos participantes, estes devem ser tidos em conta na definição das atividades a desenvolver de modo a torná-la mais apreciada. Por outro lado, o reconhecimento por outros pela prática destas modalidades e a possibilidade de competir, são fatores menos motivacionais, os quais apenas são relevantes para alguns participantes. Estas motivações para a

prática desta modalidade estão, pois, associadas a um conjunto de variáveis demográficas entre as quais a idade e o nível de escolaridade que produzem alterações nos níveis de motivações. Verifica-se ainda que à medida que os alunos envelhecem e avançam nos níveis de escolaridade, diminui a motivação para o reconhecimento social e em sentido contrário as motivações relacionadas com a aptidão física e socialização que ganham importância. Constatou-se ainda que, as motivações que conduzem à prática de desportos náuticos não são influenciadas pelo fator género, já que não foram verificadas alterações significativas nas motivações entre rapazes e raparigas o que indica que as motivações de ambos são as mesmas e praticamente na mesma dimensão.

6. Referências

Agrupamento Escolas Júlio Dantas. (2021). Atividades do Centro de Formação Desportiva e Grupo Equipa de Vela. <http://www.ajej.d.pt/index.php/desporto-escolar/1186-atividades-do-centro-de-formacaodesportiva-e-grupo-equipa-de-vela>

Alcobia, P. T. (2021). *Motivação para modalidades aquáticas no desporto escolar em função do género e da idade*. ISEIT - Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares.

Aprendizagens Essenciais. (2023). Lisboa: Direção Geral da Educação.

Bento, J. (2001). *A Qualidade na Educação Física e no Desporto*. Madeira: Coleção Gestão do Desporto. O Desporto Madeira.

Bernardo, R. P. S., & Matos, M. G. (2003). Desporto aventura e autoestima nos adolescentes, em meio escolar. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3(1), 33–46.

Costa, L. (2008). *Motivação para a participação e abandono desportivo de jovens em idade escolar* (Tese de doutoramento). Universidade do Porto, Porto.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on Motivation* (Vol. 38, pp. 237–288). University of Nebraska Press.

Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro.

Dishman, R. K. (1994). Motivating older adults to exercise. *Southern Medical Journal*, 87(5), S79–S82.

Duarte, I. N. S. (2017). *As motivações do turista para a prática de Turismo Náutico na Região Centro de Portugal* (Tese de mestrado). Instituto Superior Politécnico de Viseu, Viseu.

Duarte, I., & Martins, S. (2001). *Desporto Escolar. Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar, na Escola EBI C/JI Cidade de Castelo Branco* (Dissertação de mestrado). Universidade da Beira Interior, Covilhã.

Januário, N., Colaço, C., Rosado, A., Ferreira, V., & Gil, R. (2012). Motivação para a prática desportiva nos alunos do ensino básico e secundário: Influência do género, idade e nível de escolaridade. *Motricidade*, 8(4), 38–51.

Manzano-Sánchez, D., Valero-Valenzuela, A., Conde-Sánchez, A., & Chen, M.-Y. (2019). Applying the Personal and Social Responsibility Model-Based Program: Differences According to Gender between Basic Psychological Needs, Motivation, Life Satisfaction and Intention to be Physically Active. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2326.

O'Connell, T. S. (2010). Community Wellness and Social Support as Motivation for Participation in Outdoor Adventure Recreation. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 14(1).

Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional* (2.ª ed.). Porto: Edição APOGESD.

Rocher, M., Silva, B., Cruz, G., Bentes, R., Lloret, J., & Inglés, E. (2020). Benefits of Outdoor Sports in Blue Spaces: The Case of School Nautical Activities in Viana do Castelo. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4736.

MacDonald, D. J., & Coatsworth, J. D. (2021). Group dynamics in youth sport: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142–169.


Weiss, M. R., & Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 101–170).

Rebelo, A. (2000). Influências sociais na motivação para a prática desportiva de jovens atletas. *Revista de Estudos de Psicologia*.

Sallis, J. F., & Glanz, K. (2011). Physical activity and food environments: Solutions to the obesity epidemic.

Anexos

Anexo 1 – Planificação Anual de Educação física 2023-2024

	1º Semestre Dia 12 de Setembro a 19 janeiro 2024				2º Semestre 29 janeiro a 4 junho 2024				
	Semanas	Semana 12/09 a 09/10	Semana 16/10 a 13/11	Semana 20/11 a 20/12	Semana 02/01 a 20	Semana 29/01 a 19/02	Semana 26/02 a 25/03	Semana 02/04 a 30/04	Semana 02/05 a 14/06
		5 Semanas	5 Semanas	5 Semanas	4 semanas	5 Semanas	5 Semanas	5 Semanas	5 Semanas
	N.º Aulas	15	15	15	9	12	15	13	16
	Polidesportivo				Polidesportivo				
	Matérias	Voleibol; Basquetebol; Badminton; Rugby; Ginástica de Solo de aparelhos; Atletismo (Técnica de corrida, salto em comprimento barreiras).	Voleibol; Basquetebol; Badminton; Rugby; Ginástica de Solo de aparelhos; (Técnica de corrida, salto em comprimento, Barreiras).	Voleibol; Basquetebol; Badminton; Rugby; Ginástica de Solo de aparelhos; (Técnica de corrida, salto em comprimento, barreiras).	Voleibol; Basquetebol; Badminton; Rugby; Atletismo; Corfebol; (Técnica de corrida, salto em comprimento, salto de barreiras, triplo salto).	Andebol; Futebol; Basquetebol; Rugby; Corfebol; Acrobática; (Técnica de corrida, salto em comprimento; barreiras, triplo salto, estafetas).	Andebol; Futebol; Basquetebol; Rugby; Corfebol; Acrobática; Atletismo; Desportos alternativos: Ténis de Mesa;	Andebol; Futebol; Voleibol; Badminton; Atletismo; (Técnica de corrida, salto em comprimento, tripo salto, mega km, barreiras, estafetas) Orientação.	Andebol; Futebol; Voleibol; Badminton; Atletismo; Orientação. Desportos alternativos; Ténis de Mesa, Hóquei em campo; Frisbee.
	Semanas	5 Semanas	5 Semanas	5 Semanas	4 semanas	5 Semanas	5 Semanas	5 Semanas	5 Semanas
	Ginásio				Ginásio				
	Matérias	Ginástica de Solo e de aparelhos; Atletismo (Salto em altura); Atividades rítmicas expressivas (Danças)	Ginástica de Solo e de aparelhos; Atletismo (Salto em altura); ARE (Danças).	Ginástica de Solo de aparelhos; Atletismo (Salto em altura); ARE (Danças).	Ginástica de Solo e de aparelhos; Atletismo; ARE (Danças).	Ginástica de Solo de aparelhos; ARE (Danças).	Ginástica de Solo de aparelhos; Acrobática; ARE (Danças).	Ginástica de Solo de aparelhos; Acrobática; ARE (Danças).	Ginástica de Solo de aparelhos; Atletismo; Acrobática; ARE (Danças).

Anexo 2 - Horário do ano letivo 2023/24 ao longo do Estágio Pedagógico.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AFONSO DE ALBUQUERQUE

ES Afonso de Albuquerque
Horário do professor: Carlos Bombas



Ano letivo: 2023 - 2024

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:30-09:20			11º A . EDF	INST.DES	TD-TIG . AL	INST.DES	07º B . EDF	INST.DES		
09:25-10:15										
10:35-11:25			07º B . EDF	INST.DES	G Proj Int		G Proj Int			
11:30-12:20			G Proj Int				11º A . EDF	INST.DES		
12:25-13:15							G Proj Int			
13:20-14:10										
14:15-15:05										
15:10-16:00	DE - CFD 1		ORIENT.EST		DE-VELA					
16:10-17:00										
17:00-17:50			CL		DE - CFD 1					
17:50-18:40										
18:40-19:30										

Entrada em vigor: 01, Setembro, 2023

Data de Validade: 31 de Agosto de 2024

O Diretor: _____

Em 06/11/2023: _____



Anexo 3 - Roulement, rotação de espaços educação física AEAAG.

ROULEMENT - HORARIOS 2023/2024 - Versão 8 - 23/10/2023

R1	2.ª feira						3.ª feira						4.ª feira						6.ª feira						Semanas					
	P1	P2	GIN	EXT	P3	INA	P1	P2	GIN	EXT	INA2	P1	P2	GIN	EXT	INA1	INA2	P1	P2	GIN	EXT	P3-INA	P1	P2		GIN	EXT	INA1	INA2	
08:35-09:20	19C	8E	7A	9C	11F		16A	11A	AFIA			7F	9C	11F				7B	8D	9F	12D	AFIA TD	10B	10D	12E	9D			12 a 15 set.	
09:25-10:15	9C	8E	7A	9C	11F		16A	11A	AFIA	10B	D-TIG AF	AL TD	7F	9C	11F			7B	8D	9F	12D	AFIA TD	10B	10D	12E	9D	D-TIG AF	PAFD-TAG	3 a 13 out.	
10:35-11:25	9C	12C	7A	EP-1 (9B)	PAFD-TAG		7B	7E	AFIA	10B	D-TIG AF	12E	EP-TAGTIG	9C	12B			EP-1TD	11A	11C	12B	12D	12A	7D	7G	12F	D-TIG AF	11B	13 a 17 nov.	
11:30-12:20	12C	12D	EP-1 (9B)	PAFD-TAG			13D	14E	12A		D-TIG AF	9E	9G	12F	7D			EP-1TD	9A	11C	12C		12A	13A	7D	12F	19C	D-TIG AF	11B	4 a 7 dez.
12:25-13:15	8E	9H	8D	12B			9B	9F				9E	9G	9B	7D									9F	9G		19C	D-TIG AF	11B	15 a 16 fev.
13:20-14:10																													18 a 22 março	
14:15-16:05	11E	7F	11D	AFCTD-TIG		AFIA TD	9F	9D	7C			7G	9H				9C	10F				9E	9B	11E				PAFD-TAG	15 a 18 abril	
16:10-18:00	9A	7F	11D	AFCTD-TIG		AFIA TD	9F	9D	10F	11C	11D-APC	11D	9H	9A	11D	EP-TIG	PAFD-TAG	10E	7E	11D-APC	7C	EP-3TAGD	8B	9B	11E	7A		PAFD-TAG	13 a 17 maio	
18:15-17:00	9A					AFIA TD			10F		11D-APC	11B		9A		EP-TIG	PAFD-TAG	10E	7E	11D-APC	7C	EP-3TAGD						3 a 7 junho		
17:00-17:50																														

R2	2.ª feira						3.ª feira						4.ª feira						6.ª feira						Semanas					
	P1	P2	GIN	EXT	P3	INA	P1	P2	GIN	EXT	INA	P1	P2	GIN	EXT	INA1	INA2	P1	P2	GIN	EXT	P3-INA	P1	P2		GIN	EXT	INA1	INA2	
08:35-09:20	11F	19C	8E	9F	9C		16A	11A	AFIA			11F	AL TD	7F	9C			AFIA TD	7B	8D	9F		AFCTD-TIG	10D	12E			PAFD-TAG	18 a 22 set.	
09:25-10:15	11F	8C	8E	7A			16B	10A	11A	AFIA	D-TIG AF	12B	AL TD	EP-TAGTIG	9C			AFIA TD	7B	8D	9F	12D	9D	10B	10D	12E	D-TIG AF	PAFD-TAG	16 a 20 out.	
10:35-11:25	EP-1 (9B)	8E	12C	7A	PAFD-TAG		16B	7B	7E	AFIA	D-TIG AF	12F	EP-TAGTIG				EP-1TD	12A	11A	11C	12B	12D	7B	7D	7G	12F	D-TIG AF	11B	20 a 24 nov.	
11:30-12:20	EP-1 (9B)	12C	12D	PAFD-TAG			7C	7D	14E	12A	D-TIG AF	7D	9E	9G	12F			EP-1TD	12A	9A	11C	12C		19C	13A	7D	12F	D-TIG AF	11B	11 a 15 dez.
12:25-13:15	12B	9E	9H	8D			9B	9F				7D	9E	9G	9B								19C	9F	9G				15 a 15 jan.	
13:20-14:10																												19 a 23 fev.		
14:15-16:05	AFCTD-TIG	11E	7F	11D		AFIA TD	9F	9D	7C			7D	9H				9C	10F				9E	9B	11E			PAFD-TAG	18 a 22 março		
16:10-18:00	AFCTD-TIG	9A	7F	11D		AFIA TD	11C	9F	9D	10F	11D-APC	11D	9H	9A	11D	EP-TIG	PAFD-TAG	10E	7E	11D-APC	7C	EP-3TAGD	7A	8B	9B	11E		PAFD-TAG	22 a 26 abril	
18:15-17:00	9A					AFIA TD			10F		11D-APC	11B		9A		EP-TIG	PAFD-TAG	10E	7E	11D-APC	7C	EP-3TAGD						20 a 24 maio		
17:00-17:50																														

R3	2.ª feira						3.ª feira						4.ª feira						6.ª feira						Semanas					
	P1	P2	GIN	EXT	P3	INA	P1	P2	GIN	EXT	INA	P1	P2	GIN	EXT	INA1	INA2	P1	P2	GIN	EXT	P3-INA	P1	P2		GIN	EXT	INA1	INA2	
08:35-09:20	9C	11F	19C	8E	9F	9C	AFIA		16A	11A	AFIA		9C	11F	AL TD	7F	9C	AFIA TD	7B	8D	9F	12E	AFCTD-TIG	10D				PAFD-TAG	23 a 25 set.	
09:25-10:15	7A	11F	8C	8E	9F		AFIA	16B	10A	11A	AFIA	D-TIG AF	9C	12B	AL TD	EP-TAGTIG	9C	12D	AFIA TD	7B	8D	9F	12E	9D	10B	10D	D-TIG AF	PAFD-TAG	25 a 27 out.	
10:35-11:25	7A	EP-1 (9B)	8E	12C	PAFD-TAG		AFIA	16B	7B	7E	AFIA	D-TIG AF	12F	EP-TAGTIG				EP-1TD	12D	12A	11A	11C	12B	12F	7D	7G	D-TIG AF	11B	27 a 30 nov.	
11:30-12:20	12D	EP-1 (9B)	12C	12D	PAFD-TAG		12A	16B	7D	14E	D-TIG AF	12F	7D	9E	9G			EP-1TD	12D	12A	9A	11C	12C	12F	19C	10A	7D	D-TIG AF	11B	19 a 21 dez.
12:25-13:15	8D	12B	8E	9H			9B	9F				9E	9G	9B	7D								19C	9F	9G				23 jan. a 2 fev.	
13:20-14:10																												25 fev. a 1 março		
14:15-16:05	11D	AFCTD-TIG	11E	7F		AFIA TD	7C	8F	9D			9H	7G				9C	10F				11E	8B	9B			PAFD-TAG	25 a 28 março		
16:10-18:00	11D	AFCTD-TIG	9A	7F		AFIA TD	10F	11C	8F	9D	11D-APC	9A	9H	11D		EP-TIG	PAFD-TAG	10E	7E	11D-APC	7C	EP-3TAGD	11E	7A	8B	9B		PAFD-TAG	29 abril a 3 maio	
18:15-17:00	9A					AFIA TD	10F		10F		11D-APC	9A		11D		EP-TIG	PAFD-TAG	10E	7E	11D-APC	7C	EP-3TAGD						27 a 31 maio		
17:00-17:50																														

R4	2.ª feira						3.ª feira						4.ª feira						6.ª feira						Semanas					
	P1	P2	GIN	EXT	P3	INA	P1	P2	GIN	EXT	INA	P1	P2	GIN	EXT	INA1	INA2	P1	P2	GIN	EXT	P3-INA	P1	P2		GIN	EXT	INA1	INA2	
08:35-09:20	9A	9C	11F	19C	8E		11A	AFIA		16A	11A	AFIA		7F	9C	11F	AL TD	9F	12D	AFIA TD	7B	8D	9D	12E		AFCTD-TIG	PAFD-TAG	2 a 5 jan.		
09:25-10:15	7A	11F	8C	8E	9F		11A	AFIA	16B	10A	11A	AFIA	D-TIG AF	EP-TAGTIG	9C	12B	AL TD	9F	12D	AFIA TD	7B	8D	9D	10D	12E	9B	D-TIG AF	PAFD-TAG	5 a 3 fev.	
10:35-11:25	12C	7A	EP-1 (9B)	8C	PAFD-TAG		7E	AFIA	16B	7B	7E	AFIA	D-TIG AF	12F	EP-TAGTIG				EP-1TD	12B	12D	12A	11A	11C	7D	12F	7D	D-TIG AF	11B	4 a 8 março
11:30-12:20	12C	12D	EP-1 (9B)	12C	PAFD-TAG		14E	12A		10D	D-TIG AF	9G	12F	7D	9E	9G		EP-1TD	12C	12C	12A	9A	11C	7D	12F	15C	10A	D-TIG AF	11B	8 a 12 abril
12:25-13:15	9H	8D	12B	9E			9F					9G	9B	9D	7D	9E							9G		15C	9F			6 a 10 maio	
13:20-14:10																												3 a 7 junho		
14:15-16:05	7F	11D	AFCTD-TIG	11E		AFIA TD	9D	7C		8F	9D		9H	7G				9C	10F				9B	11E		8B		PAFD-TAG	3 a 7 junho	
16:10-18:00	7F	11D	AFCTD-TIG	9A		AFIA TD	9D	10F	11C	8F	11D-APC	9H	9A	11D		EP-TIG	PAFD-TAG	10E	7E	11D-APC	7C	EP-3TAGD	9B	11E	7A	8B		PAFD-TAG		
18:15-17:00	9A					AFIA TD	10F		10F		11D-APC	9A		11D		EP-TIG	PAFD-TAG	10E	7E	11D-APC	7C	EP-3TAGD								
17:00-17:50																														

- Franliso Barcos
- Carlos Brazzeta
- Sebastião Pereira
- Elvira Matos
- Rui Teixeira
- João Brito
- Carlos Bombas
- Ana Ribeiro
- Luis Meehuuo
- António Matias
- Deolinda Pina
- Rui Carvalho
- Carlos Chagas
- Luis Ramos
- CrisTina Lourenço
- Joana Gomes
- António Barata

1ª Inter. 30 outubro a 3 novembro
 2ª Inter. 21 a 29 dezembro
 3ª Inter. 22 a 28 janeiro
 4ª Inter. 12 a 14 fevereiro
 5ª Inter. 28 março a 6 abril

1º semestre de 12 de setembro 2023 a 19 janeiro 2024
 2º semestre de 29 janeiro 2024 a 4 junho 2024 para 9ª, 11ª e 12ª ano
 14 de junho de 2024 para 6ª, 7ª 8ª e 10ª ano

A prioridade de ocupação de algum espaço livre é sempre do docente que está no exterior.
 Caso o Pavilhão seja dividido em três espaços, a ordem começa logo a entrada, P1, P2 e P3

Anexo 4 - Inventário do Material – Ano Letivo 2023/2024.

INVENTÁRIO DO MATERIAL – ANO LETIVO 2023/2024

	Bom estado	Mau estado
Bolas Andebol	34	-
Bolas Basquetebol	30	-
Bolas Futsal	22	-
Bolas Rugby	12	7
Bolas Voleibol	24	7
Raquetes Badminton	44	-
Volantes Badminton	36	-
Carro de transporte de bolas <i>elksport</i>	1	-
Carro de transporte de badminton	1	-
Carro de transporte de bolas shopping	1	-
Raquetes Ténis de Mesa	5	-
Bolas Ténis de Mesa	20	-
Raquetes de Ténis	3	-
Bolas de Ténis	4	24
Sinalizadores planos	60	-
Sinalizadores baixos	70	-
Sinalizadores cónicos	23	-
Balizas de Orientação	6	-
Alicates de Orientação	3	-
Bússolas	6	-
Conjunto de Boccia	1	-
Colchões Azuis com velcro	31	-
Colchões azuis e amarelos	5	-
Colchões Verdes	11	-
Colchões de queda verdes	2	-
Colchões de queda Azuis	4	-
Trave Olímpica	1	-
Paralelas Simétricas	1	-
Cavalo	2	-
Minitrampolim	1	-
Trampolim Reuther	3	-
Plinto	2	-
Balizas de alumínio	2	-
Balizas leves	2	-
postes salto em altura	4	-
fasquia elástico salto em altura	2	-
Pesos	7	-
Bolas Medicinais	4	-
Bolas Lúdicas	15	-

Discos	2	-
Dardos	2	-
Caixa de "senta e alcança"	2	-
fitas métricas	4	-
Balança	1	-
Barreiras (plástico)	5	-
Barreiras (metal)	8	-
Extensões	3	-
Sticks Hóquei em campo	12	-
Bolas de Hóquei em campo	5	-
Tabela de Basquetebol (fixas)	8	-
Carros de Poste de badminton	2	-
Poste de corfebol	2	-
Poste de badminton	9	-
Poste de voleibol	6	-
Redes de voleibol	3	-
Praticável de ginástica	6	-
Disco de frisbee	1	-
Testemunhos de estafeta	6	-
Parede de escalada	1	-
Rolos	7	-
Cronómetros	10	-
Coletes	Azuis (10) amarelos (6) Vermelho (3) Verde (8) Laranja (3)	-

Anexo 5 - Critérios de avaliação 2º Ciclo.

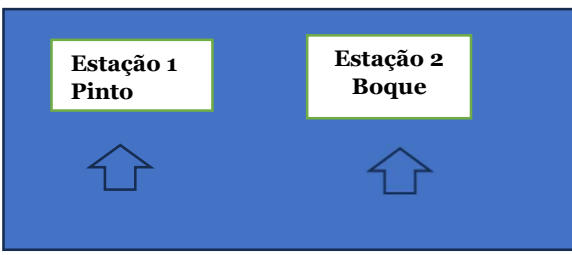
Critérios de avaliação					
Domínios	Ponderação	Aprendizagens específicas	Áreas de competências do Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação (recolha de dados)	
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal - 20%	Área das Atividades Físicas	55%	<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros. Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material, de acordo com as suas capacidades. Executar as diferentes técnicas nas diversas matérias de acordo com a operacionalização das aprendizagens essenciais definidas para o seu ano letivo de acordo com o estipulado no anexo I. 	A B C D E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> Observação direta Testes Práticos Trabalhos de investigação (individuais ou em grupo) Relatórios de aula Bateria dos testes de FitEscola Grelhas de avaliação e registo
	Área dos Conhecimentos	10%	<ul style="list-style-type: none"> Revelar conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, de acordo com o estipulado para o respetivo ano letivo nas aprendizagens essenciais definidas para a disciplina. Aplicar em situação prática os conhecimentos adquiridos (exemplo: arbitragem). 		
	Área da Aptidão Física	15%	<ul style="list-style-type: none"> Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, definido no anexo II. 		
	<ul style="list-style-type: none"> Cumprir as regras estipuladas no Regulamento Interno. Revelar trabalho em equipa, com empatia, tolerância e capacidade de negociação para o bem comum. Revelar empenho e interesse. Revelar responsabilidade e autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, no respeito mútuo e no bem comum. 				

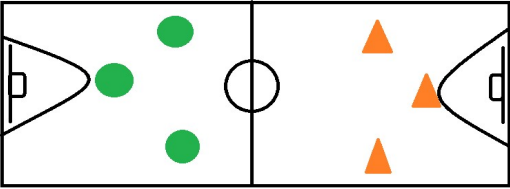
Critérios de avaliação – alunos com atestado médico

Domínios	Ponderação	Aprendizagens específicas	Áreas de competências do Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação (recolha de dados)	
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal - 20%	Área das Atividades Físicas	55%	<ul style="list-style-type: none"> Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros. Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material, de acordo com as suas capacidades. Executar as diferentes técnicas nas diversas matérias de acordo com a operacionalização das aprendizagens essenciais definidas para o seu ano letivo de acordo com o estipulado no anexo I. 	A B C D E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> Observação direta Testes Práticos Trabalhos de investigação (individuais ou em grupo) Relatórios de aula Bateria dos testes de FitEscola Grelhas de avaliação e registo
	Área dos Conhecimentos	10%	<ul style="list-style-type: none"> Revelar conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, de acordo com o estipulado para o respetivo ano letivo nas aprendizagens essenciais definidas para a disciplina. Aplicar em situação prática os conhecimentos adquiridos (exemplo: arbitragem). 		
	Área da Aptidão Física	15%	<ul style="list-style-type: none"> Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, definido no anexo II. 		
	<ul style="list-style-type: none"> Cumprir as regras estipuladas no Regulamento Interno. Revelar trabalho em equipa, com empatia, tolerância e capacidade de negociação para o bem comum. Revelar empenho e interesse. Revelar responsabilidade e autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, no respeito mútuo e no bem comum. 				

Anexo 6 – Plano de Aula 2º Ciclo.

- PLANO DE AULA -									
PROFESSOR	Sónia Afonso		AULA N.º	-----	LOCAL	Ginásio e Salão		ANO/TURMA	5º B
DATA	04/12/2023	HORA	08h 30m	DURAÇÃO	100'	N.º DE ALUNOS	22		
UNIDADE DIDÁTICA	Ginástica de aparelhos e Basquetebol				FUNÇÃO DIDÁTICA	Avaliação Formativa			
MATERIAL	Coletes, bolas, sinalizadores, cones, colchões, plinto, trampolim reauther e boque.								
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Ginástica de aparelhos, salto ao eixo, salto entre mãos e salto ao eixo longitudinal. Basquetebol, drible de progressão, passe de peito, passe picado lançamento em apoio.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, ritmo, timing, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade.</p> <p>Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação, cooperação.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específicas das modalidades.</p>								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	Os alunos atentos, respondem a questões colocadas pelo professor acertadamente.	Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula.	Explicação de toda a dinâmica da aula. Questionamento aos alunos sobre: Qual o conhecimento da modalidade apresentada.	5'
P A R T E P	<p>O aluno executa o exercício proposto elevando a temperatura corporal e a predisposição para a prática da modalidade.</p> <p>Os alunos ativam e realizam exercícios de preparação para os exercícios seguintes, a nível muscular e articular</p> <p>Ginástica de Aparelhos: Plinto e boque O aluno desenvolve o salto entre mãos e salto ao eixo. O aluno executa o salto ao eixo longitudinal no trampolim de esponja.</p>	<p>Aquecimento Geral:</p> <p>Corrida: corrida à volta do ginásio: 4 voltas, 2 mais lentas e 2 mais rápidas.</p> <p>Mobilização articular. Executam os exercícios demonstrados pelo professor. Rotação da cabeça, Rotação dos braços, Rotação dos ombros, Rotação da cintura, Reforço dos joelhos, Reforço da cintura. Reforço para pulsos e tomzolos.</p> <p>Reforço Muscular Os alunos realizam duas séries de 8 repetições de flexões de braços, abdominais, lombares e agachamentos de nível inicial ao sinal do professor.</p> <p>Alongamentos Os alunos alongam os principais grupos musculares solicitados para a prática.</p> <p>Professor: coloca-se em frente para os alunos. Alunos: Em meia lua.</p> <p>Ginástica de aparelhos- Plinto e boque Prática orientada para a realização do salto ao eixo, salto entre mãos e salto longitudinal. Alunos: Divididos em 3 estações em grupos de 7/8 alunos. Professor: Auxiliar com ajudas nas estações.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<p>Corrida contínua: variando de intensidade; Ativação funcional com mobilidade articular e reforço muscular.</p> <p>Mobilização articular: Rotação da cabeça: - Executa rotação da cabeça para cada lado. Rotação dos braços: - Executa movimento de circulação com as duas mãos ao mesmo tempo. Rotação dos ombros: - Efetua movimento de circulação dos ombros para a frente e para trás. Rotação dos pulsos: - Efetua movimento de circulação para ambos os lados. Rotação dos quadris: - Efetua rotação extensa dos quadris para ambos os lados, mantém a cabeça direita. Flexão e extensão dos joelhos: - Efetua elevação alternada dos joelhos. Rotação do pé: - Efetua rotação com o calcanhar do pé.</p> <p>Plinto: Salto ao eixo no plinto: impulsão no reauther; apoio das mãos no boque; subida a pés juntos e partindo desta posição realiza um apoio das mãos e de seguida outros dos pés para depois efetuar o salto ao eixo; receção em equilíbrio com os dois pés em simultâneo através de uma flexão dos MI e com os dois MS em extensão direcionados para o colchão.</p> <p>Salto entre mãos: O aluno, em corrida deve saltar para o reauther a pés juntos, colocar as mãos no plinto e dando impulsão sendo que a bacia tem de subir acima do nível dos ombros.</p> <p>Salto longitudinal ao eixo: pés afastados à largura dos ombros. Dobra ligeiramente os joelhos para ganhar impulso. Utiliza a força das pernas para impulsionar o corpo</p>	10' 40'

R I N C I P A L			para a frente. Balança os braços para a frente para auxiliar na impulsão. Estende os joelhos e os quadris para cima, projetando o corpo para a frente.	
	<p>Basquetebol: O aluno com bola, passa a bola ao colega, realizando o passe picado. O aluno com bola, passa a bola ao colega, realizando o passe de peito. O aluno com bola, realiza o drible de progressão progredindo no campo. O aluno sem bola, está posicionado preparando-se para receber a bola. O aluno com bola, progride no campo, passando a bola de uma mão para a outra. O aluno com bola, executa o lançamento em apoio ao cesto. O aluno sem bola, realiza recepção: Estica os braços na direção da bola; realiza a flexão dos braços aquando contacto com a bola;</p>	<p>Exercício 1 – Passagem por cones drible de progressão; Realizam drible de progressão, com mudanças de direção e de mão, contornando os cones que se apresentam ao longo do terreno de jogo. Sempre que chegar ao fim da fila dos cones passa ao colega que se encontra na fila do outro lado do campo, passa em passe de peito, na próxima volta passa em passe picado. A equipa oposta sempre que recebe inicia drible de progressão contornando os cones, e executa os passes propostos e assim sucessivamente. Variante 1: Passe de peito; Variante 2: Passe picado; Alunos: dispostos em colunas; Professor: Na periferia do campo Alunos: Distribuídos pelo campo. Equipas 5/6 elementos</p> <p>Exercício 2 -Lançamento em apoio; Alunos dispostos em duas colunas, colocados na zona da tabela. O aluno com bola, realiza passe de peito e o aluno da coluna oposta recebe e lança ao cesto com lançamento em apoio. Professor: Na periferia do campo Alunos: Distribuídos pelo campo. Equipas 5/6 elementos.</p> <p>Exercício 3- Jogo reduzido 3x3 Os alunos jogam basquetebol, utilizando os princípios de jogo para marcarem pontos.</p> 	<p>Passe picado - Cotovelos junto ao tronco; - Dirige bola para o solo através da extensão dos braços;</p> <p>Passe de peito - Cotovelos junto ao tronco; - Empurra bola em direção ao peito do colega a partir do seu peito;</p> <p>Drible de progressão: Contacta a bola com a mão aberta; Dedos da mão, estendidos e afastados; Drible ao nível da cintura, à frente e ao lado do pé;</p> <p>Recepção: Estica os braços na direção da bola; Realiza a flexão dos braços aquando contacto com a bola;</p> <p>Drible mudança de direção frente: Mudança rápida de direção; Passa a bola de uma mão para a outra;</p> <p>Lançamento em apoio: Mãos altura da testa; Mão de lançamento, atrás e por baixo da bola; Aponta o cotovelo do braço que lança para cesto; Flete / Estende pernas e braços;</p>	40'
P A R T E F I N A L	<p>O aluno, depois da indicação do professor, colabora na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>O aluno, de pé, ouve o professor, responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p> <p>Retorno à calma.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em “meia lua”.</p>	Atenção	5'
<p>Observações: - Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem. A aula termina 10 minutos mais cedo para a realização da higiene.</p>				

Anexo 7 - Critérios de avaliação 3º ciclo.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2021/2022 - 3º CICLO

EDUCAÇÃO FÍSICA - 620

DOMÍNIOS	ÁREAS	7º ANO		8º ANO		9º ANO	
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%	75%	37.50%	80%	40.00%	85%	42.50%
	CONHECIMENTOS * TESTES / TRABALHOS - 75,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 25,0%		18.75%		20.00%		21.25%
	APTIDÃO FÍSICA * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%		18.75%		20.00%		21.25%
ATITUDES E VALORES	ASSIDUIDADE	25%	12.50%	20%	10.00%	15%	7.50%
	EQUIPAMENTO		5.00%		4.00%		3.00%
	PONTUALIDADE		2.50%		2.00%		1.50%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO		2.50%		2.00%		1.50%
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA		2.50%		2.00%		1.50%
			100.00%		100.00%		100.00%

CLASSIFICAÇÃO FINAL

As classificações finais dos períodos são calculadas da seguinte forma:
 1.º período -> Para efeitos do cálculo do domínio Cognitivo/Motor são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias / 3 = Classificação do período);
 2.º período -> ... são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas no 1.º e 2.º períodos e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias 1.º P + 3 matérias 2.º P / 6 = Classificação do 2.º período);
 3.º período -> ... são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas no 1.º, 2.º e 3.º períodos e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias 1.º P + 3 matérias 2.º P + 2 matérias 3.º P / 8 = Classificação do 3.º período/ano);
 NOTA: Este modelo garante uma avaliação contínua do aluno ao longo do ano letivo, permitindo ao aluno uma reavaliação de matérias, sempre que este o solicitar, considerando-se sempre a melhor classificação obtida pelo aluno para efeitos de cálculo da classificação final da disciplina. Garante-se assim, que o aluno pode sempre dar continuidade ao seu trabalho, melhorando o seu desempenho o correspondente avaliação.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2021/2022 - 3º CICLO

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

EDUCAÇÃO FÍSICA - 620

DOMÍNIOS	ÁREAS	7º ANO		8º ANO		9º ANO	
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%	75%	0.00%	75%	0.00%	75%	0.00%
	CONHECIMENTOS * TESTES / TRABALHOS - 75,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 25,0%		75.00%		75.00%		75.00%
	APTIDÃO FÍSICA * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%		0.00%		0.00%		0.00%
ATITUDES E VALORES	ASSIDUIDADE	25%	12.50%	25%	12.50%	25%	12.50%
	EQUIPAMENTO		5.00%		5.00%		5.00%
	PONTUALIDADE		2.50%		2.50%		2.50%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO		2.50%		2.50%		2.50%
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA		2.50%		2.50%		2.50%
			100.00%		100.00%		100.00%

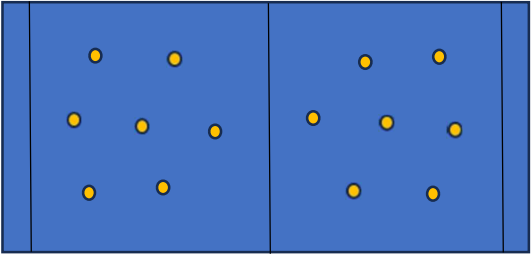
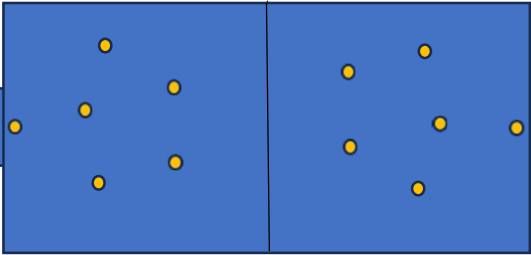
CLASSIFICAÇÃO FINAL

As classificações finais dos períodos são calculadas da seguinte forma:
 1.º período -> Para efeitos do cálculo do domínio Cognitivo/Motor são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias / 3 = Classificação do período);
 2.º período -> ... são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas no 1.º e 2.º períodos e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias 1.º P + 3 matérias 2.º P / 6 = Classificação do 2.º período);
 3.º período -> ... são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas no 1.º, 2.º e 3.º períodos e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias 1.º P + 3 matérias 2.º P + 2 matérias 3.º P / 8 = Classificação do 3.º período/ano);
 NOTA: Este modelo garante uma avaliação contínua do aluno ao longo do ano letivo, permitindo ao aluno uma reavaliação de matérias, sempre que este o solicitar, considerando-se sempre a melhor classificação obtida pelo aluno para efeitos de cálculo da classificação final da disciplina. Garante-se assim, que o aluno pode sempre dar continuidade ao seu trabalho, melhorando o seu desempenho o correspondente avaliação.

Anexo 8 – Plano de Aula 3º Ciclo.

- PLANO DE AULA -								
PROFESSOR	Sónia Afonso		AULA N.º	44 e 45	LOCAL	PAVI/EXT	ANO/TURMA	7ºB
DATA	11/01/2024	HORA	08h 30m	DURAÇÃO	100'	N.º DE ALUNOS	25	
UNIDADE DIDÁTICA	Miniteste Online C2, Testes FIT Escola C3, Desportos Alternativos: Ultimate Frisbee/Uni-hóquei e orientação.			FUNÇÃO DIDÁTICA	Avaliação Formativa Intermédia.			
MATERIAL	Sinalizadores, balizas, tacos (Stick), cones, coletes e disco. Uni-hóquei							
OBJETIVOS DA AULA	Habilidades motoras: Ultimate Frisbee: técnicas de passe, receção e lançamentos. Uni-hóquei: técnicas de passe, receção e lançamentos. Orientação. Aptidão Física: Velocidade, ritmo, <i>timing</i> , resistência, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade. Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação, cooperação. Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específicas das modalidades.							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	Os alunos atentos, respondem a questões colocadas pelo professor acertadamente.	Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula.	Explicação de toda a dinâmica da aula. Questionamento aos alunos sobre: Qual o conhecimento da modalidade apresentada.	5'
	<p>O aluno executa o exercício proposto elevando a temperatura corporal e a predisposição para a prática da modalidade.</p> <p>Os alunos ativam e realizam exercícios de preparação para os exercícios seguintes, a nível muscular e articular</p>	<p>Aplicação do Miniteste Online C2</p> <p>Aquecimento Geral: Jogo da apanha: Um aluno escolhido pelo professor, fica a apanhar. Quem for apanhado fica imobilizado de pernas afastadas no sítio onde foi tocado. Este só se poderá mover novamente quando alguém passar por baixo das suas pernas</p> <p>Mobilização articular. Executam os exercícios demonstrados pelo professor. Rotação da cabeça; Rotação dos braços; Rotação dos ombros; Rotação da cintura; Reforço dos joelhos; Reforço para pulsos e tornozelos.</p> <p>Reforço Muscular Os alunos realizam duas séries de 8 repetições de nível médio e avançado abdominais, lombares, flexões de braços, e agachamentos sem salto e com salto ao sinal do professor.</p> <p>Alongamentos Os alunos alongam os principais grupos musculares solicitados para a prática</p> <p>Professor: coloca-se em frente para os alunos. Alunos: Em meia-lua.</p>	<p>Mobilidade articular: Rotação da cabeça: - Executa rotação da cabeça para cada lado. Rotação dos braços: - Executa movimento de circulação com as duas mãos ao mesmo tempo. Rotação dos ombros: - Efetua movimento de circulação dos ombros para a frente e para trás. Rotação dos pulsos: - Efetua movimento de circulação para ambos os lados. Rotação dos quadris: - Efetua rotação extensa dos quadris para ambos os lados, mantém a cabeça direita. Flexão e extensão dos joelhos: - Efetua elevação alternada dos joelhos. Rotação do pé: - Efetua rotação com o calcanhar do pé.</p>	10'
	<p>O aluno realiza corrida progressiva. O aluno realiza abdominais executando o máximo de repetições possível. O aluno realiza flexão/extensão de braços executando o máximo de repetições possível. O aluno realiza um salto na horizontal executando a maior distância possível. O aluno realiza um salto na vertical executando a maior altura possível. O aluno realiza o contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas executando durante 1 segundo.</p>	<p>Testes Baterias de Testes FITESCOLAC3 Aptidão Aeróbia (Resistência) – Vai e Vem Execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Exercício 2: Baterias de Testes FITESCOLA Capacidade de força (abdominais e extensões de braços) Execução do maior número de abdominais e flexão/extensão de braços a uma cadência predefinida Capacidade de força (impulsão vertical e horizontal) Atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Atingir a máxima distância num salto vertical a pés juntos. Exercício 3: Baterias de Testes FITESCOLA Capacidade de flexibilidade (ombros e senta e alcança) Contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas. – Membros Superiores, Flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. – Membros Inferiores</p>	<p>Corrida de aceleração: - Linha reta - Passadas progressivas - Olhar em frente Abdominais: - Coluna lombar no solo - Elevação do tronco - Mãos no solo Flexão/Extensão Braços: - Tronco em extensão - Mãos paralelas aos ombros - Calcanhars unidos Salto Horizontal: - Pés juntos - Ligeira flexão dos joelhos - Salto para a frente Salto Vertical - Pés juntos</p>	80'

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">PARTES</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">FUNDAIMENTAL</p> <p>O aluno realiza a flexão do tronco sentado no chão executando a maior distancia possível. O aluno realiza um percurso executando no menor tempo possível. O aluno realiza uma corrida executando no menor tempo possível.</p> <p>O aluno com disco, passa o disco ao colega. O aluno sem disco desmarca-se oferecendo linhas de passe.</p> <p>O aluno com bola, passa a bola com o taco ao colega. O aluno sem bola desmarca-se oferecendo linhas de passe.</p> <p>Orientação: O aluno coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservar.</p>	<p>Exercício 4: Baterias de Testes FITESCOLA Capacidade de agilidade (4x10m) Realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado.</p> <p>Capacidade de velocidade (20m) Realizar uma corrida de 20 m, no menor tempo possível.</p> <p>Ultimate Frisbee: Ganhar o Jogo; Situação de jogo 7x7 Os alunos executam jogo 7x7 com o objetivo de realizarem passes para tentarem marcar ponto.</p>  <p>Uni-hóquei: Situação de jogo 6x6 Os alunos executam jogo 6x6 com o objetivo de realizarem passes para tentarem marcar ponto.</p>  <p>Orientação: Realizar um percurso fora da escola, em pares ou em grupo o mais rápido possível.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Salto para cima - Mão a tocar na parede <p>Flexibilidade dos Ombros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Braços nas costas - Dedos agarrados <p>Senta e Alcança:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um pé na caixa - Outra perna em flexão - Flexão do corpo para a frente - Mãos uma em cima da outra <p>Corrida de velocidade:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Linha reta - Passadas progressivas - Olhar em frente <p>Ultimate Frisbee: Desmarcar-se do oponente oferecendo linhas de passe; Trabalhar a desmarcação, oferecendo linhas de passe; Trabalhar as componentes técnicas de passe e receção; Rápida circulação do disco; Receber o disco e enquadrar-se assumindo uma atitude ofensiva; Ocupar racionalmente o campo.</p> <p>Lançamento: Avançar o membro inferior contrário ao superior do lançamento; Movimento do lançamento de dentro para fora;</p> <p>Receção: Olhar dirigido para o disco; Uma mão em cima e a outra por baixo do disco (receção efetuada entre a linha da cabeça e da cintura), preferencialmente utilizada, sendo mais segura.</p> <p>Uni-hóquei: Controlo: controlo da bola com o taco em ambos os lados; Equipa defensora: Procura tirar a bola a equipa adversária; Permitido um contacto leve com o portador da bola. Não é permitido um jogador levar o stick de outro jogador. A Lançamento: bola não deve ser jogada acima da cintura nem a altura dos joelhos. Receção: Posicionar-se de forma a receber a bola com o stick e conseguir dar continuidade ao jogo. O Guarda redes não tem stick deve defender a bola com as mãos. Sempre que marcado golo a bola é lançada ao centro do meio campo. Equipa com maior pontuação vence. Uma equipa pode substituir quantos jogadores quiser.</p> <p>Orientação. Realizar um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga: Orienta o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola; Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação. Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida; em</p>
---	---	---

			percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.	
P A R T E F I N A L	<p>O aluno, depois da indicação do professor, colabora na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>O aluno, de pé, ouve o professor, responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p> <p>Retorno à calma.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em meia-lua”.</p>	Atenção.	5'
Observações: - Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem. A aula termina 10 minutos mais cedo para a realização da higiene.				

Anexo 9 - Critérios de avaliação ensino secundário.



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2021/2022 - SECUNDÁRIO

EDUCAÇÃO FÍSICA - 620

DOMÍNIOS	ÁREAS	10º ANO		11º ANO		12º ANO	
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%	90%	45.00%	95%	47.50%	95%	47.50%
	CONHECIMENTOS * TESTES / TRABALHOS - 50,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 50,0%		22.50%		23.75%		23.75%
	APTIDÃO FÍSICA * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%		22.50%		23.75%		23.75%
ATITUDES E VALORES	ASSIDUIDADE	10%	5.00%	5%	2.50%	5%	2.50%
	EQUIPAMENTO		2.00%		1.00%		1.00%
	PONTUALIDADE		1.00%		0.50%		0.50%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO		1.00%		0.50%		0.50%
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA		1.00%		0.50%		0.50%
		100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

CLASSIFICAÇÃO FINAL

As classificações finais dos períodos são calculadas da seguinte forma:

1.º período -> Para efeitos do cálculo do domínio Cognitivo/Motor são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias / 3 = Classificação do período);

2.º período -> ... são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas no 1.º e 2.º períodos e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias 1.º P + 3 matérias 2.º P / 6 = Classificação do 2.º período);

3.º período -> ... são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas no 1.º, 2.º e 3.º períodos e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias 1.º P + 3 matérias 2.º P + 2 matérias 3.º P / 8 = Classificação do 3.º período/ano);

NOTA: Este modelo garante uma avaliação contínua do aluno ao longo do ano letivo, permitindo ao aluno uma reavaliação de matérias, sempre que este o solicitar, considerando-se sempre a melhor classificação obtida pelo aluno para efeitos de cálculo da classificação final da disciplina. Garante-se assim, que o aluno pode sempre dar continuidade ao seu trabalho, melhorando o seu desempenho e correspondente avaliação.

DOMÍNIOS	ÁREAS	10º ANO		11º ANO		12º ANO	
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%	90%	0.00%	90%	0.00%	90%	0.00%
	CONHECIMENTOS * TESTES / TRABALHOS - 75,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 25,0%		90.00%		90.00%		90.00%
	APTIDÃO FÍSICA * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%		0.00%		0.00%		0.00%
ATITUDES E VALORES	ASSIDUIDADE	10%	5.00%	10%	5.00%	10%	5.00%
	EQUIPAMENTO		2.00%		2.00%		2.00%
	PONTUALIDADE		1.00%		1.00%		1.00%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO		1.00%		1.00%		1.00%
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA		1.00%		1.00%		1.00%
			100.00%		100.00%		100.00%

CLASSIFICAÇÃO FINAL

As classificações finais dos períodos são calculadas da seguinte forma:

1.º período -> Para efeitos do cálculo do domínio Cognitivo/Motor são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias / 3 = Classificação do 1.º período);

2.º período -> ... são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas no 1.º e 2.º períodos e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias 1.º P + 3 matérias 2.º P / 6 = Classificação do 2.º período);




3.º período -> ... são somadas todas as matérias/modalidades avaliadas no 1.º, 2.º e 3.º períodos e divididas pelo número total de matérias (Ex: 3 matérias 1.º P + 3 matérias 2.º P + 2 matérias 3.º P / 8 = Classificação do 3.º período/ano);

NOTA: Este modelo garante uma avaliação contínua do aluno ao longo do ano letivo, permitindo ao aluno uma reavaliação de matérias, sempre que este o solicitar, considerando-se sempre a melhor classificação obtida pelo aluno para efeitos de cálculo da classificação final da disciplina. Garante-se assim, que o aluno pode sempre dar continuidade ao seu trabalho, melhorando o seu desempenho e correspondente avaliação.

Anexo 10 – Plano de Aula Ensino Secundário.
- PLANO DE AULA -

PROFESSOR	Sónia Afonso	AULA N.º	58,59	LOCAL	Ginásio	ANO/TURMA	11A
DATA	27/02/2024	HORA	08h 30m	DURAÇÃO	100'	N.º DE ALUNOS	22
UNIDADE DIDÁTICA	Ginástica de solo e aparelhos, ginástica acrobática atletismo e Dança.			FUNÇÃO DIDÁTICA	Avaliação Formativa		
MATERIAL	Colchões, plinto, minitrampolim, praticáveis de esponja, coluna de som.						
OBJETIVOS DA AULA	Habilidades motoras: Ginástica acrobática esquemas, sequencias, coreografias. Ginástica de aparelhos minitrampolim, salto em extensão, salto de carpa, salto engrupado, mortal e barani. Plinto: Salto ao eixo, salto entre mãos e longitudinal ao eixo. Atletismo com salto em altura. Danças resistência aeróbia, Aptidão Física: Velocidade, ritmo, <i>timing</i> , resistência, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade. Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação, cooperação. Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específicas das modalidades.						

OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
Os alunos atentos, respondem a questões colocadas pelo professor acertadamente.	Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula.	Explicação de toda a dinâmica da aula. Questionamento aos alunos sobre: Qual o conhecimento da modalidade apresentada.	5'

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">P A R T E I N I C I A L</p>	<p>O aluno executa o exercício proposto elevando a temperatura corporal e a predisposição para a prática da modalidade.</p> <p>Os alunos ativam e realizam exercícios de preparação para os exercícios seguintes, a nível muscular e articular</p>	<p>Aquecimento Geral: Jogo da apanha: Um aluno escolhido pelo professor, fica a apanhar. Quem for apanhado fica imobilizado de pernas afastadas no sítio onde foi tocado. Este só se poderá mover novamente quando alguém passar por baixo das suas pernas</p> <p>Mobilização articular. Executam os exercícios demonstrados pelo professor. Rotação da cabeça, Rotação dos braços, Rotação dos ombros, Rotação da cintura, Reforço dos joelhos, Reforço para pulsos e tornozelos.</p> <p>Reforço Muscular Os alunos realizam duas séries de 8 repetições de nível médio e avançado abdominais, lombares, flexões de braços, e agachamentos sem salto e com salto ao sinal do professor.</p> <p>Alongamentos Os alunos alongam os principais grupos musculares solicitados para a prática</p> <p>Professor: coloca-se em frente para os alunos. Alunos: Em meia-lua.</p>	<p>Mobilidade articular: Rotação da cabeça: - Executa rotação da cabeça para cada lado. Rotação dos braços: - Executa movimento de circulação com as duas mãos ao mesmo tempo. Rotação dos ombros: - Efectua movimento de circulação dos ombros para a frente e para trás. Rotação dos pulsos: - Efectua movimento de circulação para ambos os lados. Rotação dos quadris: - Efectua rotação extensa dos quadris para ambos os lados, mantém a cabeça direita. Flexão e extensão dos joelhos: - Efectua elevação alternada dos joelhos. Rotação do pé: - Efectua rotação com o calcanhar do pé.</p>	<p>10'</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">P A R T E F U N D A M E N T</p>	<p>Ginástica Acrobática: Os bases suportam o peso da figura, mantendo as figuras estável durante 3 a 5 segundo. Os volantes fazem o monte executando a figura, mantendo o equilíbrio durante 3 a 5 segundos.</p> <p>Ginástica de aparelhos: Minitrampolim: O aluno realiza o salto em extensão no minitrampolim. O aluno realiza o salto engrupado seguidamente, o aluno executa meia pirueta. O aluno realiza salto de carpa. O realiza mortal e barani</p> <p>Ginástica de aparelhos: Plinto: O aluno realiza o salto ao eixo e entre mãos no plinto transversal. O aluno realiza o salto longitudinal ao eixo com o plinto.</p>	<p>Os alunos divididos por estações: Estação 1 (7 alunos); Ginástica Acrobática: (TRIOS) Figura 1- Base intermedio e volante.</p>  <p>Bases: Lado a lado, com as pernas ligeiramente fletidas, seguram o volante agarrando o na parte interior de cada perna, junto à zona do joelho. Volantes: Coloca os pés, alternadamente, nas coxas dos bases.</p> <p>Figura 2;</p>  <p>Base: Na posição de afundo, com a perna interior em posição avançada, realizando a apreensão das pernas do volante. Volante: Executar o monte colocando se em pé sobre as coxas dos bases, de frente para estes</p> <p>Figura 3;</p>  <p>Bases: Na posição de quatro apoios, com os joelhos e mãos na linha</p>	<p>Ginástica Acrobática: Bases- Não acentuar a curvatura lombar nas costas, facilitar a subida do volante, estabilizar a figura.</p> <p>Volantes- Fazer o (des)monte de forma controlada, subir sempre um membro de cada vez, para facilitar a subida, pode apoiar um pé na coxa outro na base. Apoio na zona sacral e não na zona lombar. Apoio na zona das omoplatas e não na zona cervical. Manter o equilíbrio.</p> <p>Salto longitudinal ao eixo: pés afastados à largura dos ombros. Dobra ligeiramente os joelhos para ganhar impulso. Utiliza a força das pernas para impulsionar o corpo para a frente. Balança os braços para a frente para auxiliar na impulsão. Estende os joelhos e os quadris para cima, projetando o corpo para a frente.</p> <p>Minitrampolim: Salto em extensão. corrida de balanço com chamada simultânea a dois pés no centro da lona e consequente impulsão; extensão total do corpo com elevação dos MS; olhar dirigido para a frente; receção em equilíbrio com os dois pés em simultâneo através de uma flexão dos MI e com os dois MS em extensão direcionados para o colchão;</p> <p>Salto engrupado: corrida de balanço com chamada simultânea a dois pés no centro da lona e consequente impulsão; elevação dos joelhos ao peito e posterior envolvimento pelos braços; extensão completa do corpo; receção em equilíbrio com os dois pés em simultâneo através de uma flexão dos MI e com os dois MS em extensão direcionados para o colchão.</p> <p>Salto de carpa: Corrida preparatória, elevação da bacia; afastamento dos MI, partindo da</p>	<p>40'</p>

Atletismo:

Os alunos exercitam a corrida de balanço em linha reta, passa para a corrida curva e termina na chamada para aperfeiçoar a impulsão vertical através de saltos.

Danças:

Trabalhar a realização de passos dentro dos tempos da música; Trabalhar a harmonia de todos os elementos de uma coreografia.

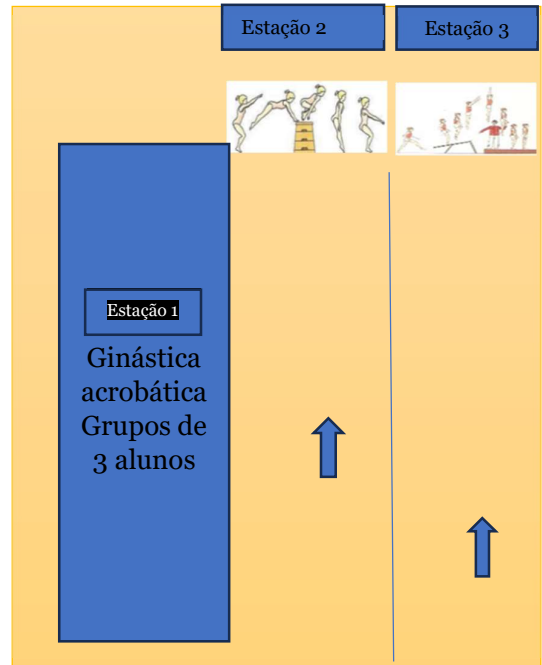
Dança (malhão):

Os alunos no praticável realizam a coreografia.

dos ombros, os bases colocam se lado a lado com uma ligeira distância entre si.

Volante: Executa o monte colocando se em pé sobre a zona lombar dos bases, direcionado para a frente, com os braços, estendidos para os lados (

Executa o monte colocando se em pé sobre a zona lombar dos bases, direcionado para a frente, com os braços estendidos para os lados (Estrela).



posição de pé; afastamento dos MI tocando com as mãos no dorso dos pés; receção em equilíbrio.

½ pirueta: extensão completa do corpo; olhar dirigido para a frente; rotação total do corpo com a ajuda dos braços no ponto mais alto do voo; receção em equilíbrio com os dois pés em simultâneo.

Mortal: Dobrar os joelhos, inclinação para frente. Impulsionar com as pernas. Inicie ação, trazendo joelhos ao peito. Estenda pernas no ar. Foque na aterragem. Flexionar os joelhos ao aterrar.

Barani: Iniciar em pé, dobrar levemente os joelhos e balance os braços para trás. Impulsione-se para cima, iniciando uma rotação para trás. Desenrolar o corpo e inclinar para frente na aterragem, começando pelos dedos dos pés.

Plinto:

Salto ao eixo no plinto: impulsão no reuther; apoio das mãos no boque; subida a pés juntos e partindo desta posição realiza um apoio das mãos e de seguida outros dos pés para depois efetuar o salto ao eixo; receção em equilíbrio com os dois pés em simultâneo através de uma flexão dos MI e com os dois MS em extensão direcionados para o colchão.

Salto entre mãos: O aluno, em corrida deve saltar para o reuther a pés juntos, colocar as mãos no plinto e dando impulsão sendo que a bacia tem de subir acima do nível dos ombros.

Salto no plinto longitudinal ao eixo: após a impulsão, pés afastados à largura dos ombros. Dobra ligeiramente os joelhos para ganhar impulso. Utiliza a força das pernas para impulsionar o corpo para a frente. Balança os braços para a frente para auxiliar na impulsão. Estende os joelhos e os quadris para cima, projetando o corpo para a frente

Salto em altura:

Realizam uma corrida de balanço inicial, seguida de uma curva, sendo que, quando chegam perto do colchão, têm de saltar verticalmente o mais alto que conseguirem, transpor a fasquia.

Dança: Apresentar harmonia de todos os elementos da coreografia;

Realizar os passos da forma correta e dentro dos tempos.

Dança do Malhão:

Em roda rapariga à frente do rapaz; rapariga de mãos na cintura e rapaz de mãos no colete.

Iniciam a dança com o passo de «serrar» para a esquerda e para a direita, dois passos para cada lado; Rapariga e rapaz realizam o «passo do malhão», para a frente e para trás; rapaz e rapariga em «passo do malhão» dão as mãos e rodam, dando uma volta completa pela direita, e recuam para o seu lugar.

		<p>Ginástica de aparelhos- pinto Prática orientada para a realização do salto ao eixo, salto entre mãos e salto ao eixo longitudinal</p> <p>Estação 3 (7 alunos); Ginástica de aparelhos Minitrampolim Prática orientada para a realização do salto em extensão, ½ pirueta, salto engupado, salto de carpa, mortal e barani.</p> <p>Estação 4; Toda a turma; Atletismo: Salto em altura Existem duas filas, os alunos partem, alternadamente, do lado esquerdo e do lado direito,</p> <p>Estação 5: Dança (malhão) Toda a turma; Os alunos realizam a coreografia dada pelos professores, numa primeira fase individualmente, na segunda fase juntam-se em pares.</p>		
P A R T E F I N A L	<p>O aluno, depois da indicação do professor, colabora na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>O aluno, de pé, ouve o professor, responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p> <p>Retorno à calma.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em meia-lua”.</p>	Atenção	5’
<p>Observações: - Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem. A aula termina 10 minutos mais cedo para a realização da higiene.</p>				

Anexo 11 – Plano de Aula Ensino Secundário do Profissional de Desporto.

- PLANO DE AULA -							
PROFESSOR	Sónia Afonso	AULA N.º	47 e 48	LOCAL	Rocódromo do Pavilhão Municipal de São Miguel	ANO/TURMA	11º TD
DATA	21/02/2024	HORA	08h30	DURAÇÃO	100'	N.º DE ALUNOS	12
UNIDADE DIDÁTICA	Escalada de competição indoor em top-rope/a abrir - expressar/em cordada/rappel e técnicas de transposição.			FUNÇÃO DIDÁTICA	Avaliação Formativa		
MATERIAL	Colchões, trave olímpica, espaldares, paralelas, banco sueco, material de escalada (Segurança), cordas, mosquetões, arnês, oito, gri-gri, capacetes de segurança, parede de escalada, paredes improvisadas <i>outdoor</i> . Colchões gímnicos de diferentes formas que fazem parte do plinto de espuma.						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Aprender aprimorar técnicas de escalada <i>top roupe</i> subida, <i>Rapel</i> descida, técnica de escalada a expressar, de transposição e descida em <i>Slide</i>.</p> <p>Aptidão Física: Equilíbrio, força, destreza, agilidade e flexibilidade, coordenação motora, resistência.</p> <p>Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação, cooperação e autonomia.</p> <p>Cultura Desportiva: Terminologia da modalidade e regras da modalidade.</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	Os alunos atentos, respondem a questões colocadas pelo professor acertadamente.	Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos de iniciação da aula de escalada.	Explicação de toda a dinâmica da aula. Questionamento aos alunos sobre: Qual o conhecimento da modalidade apresentada.	5'
	<p>O aluno executa o exercício proposto elevando a temperatura corporal e a predisposição para a prática da modalidade.</p> <p>Os alunos ativam e realizam exercícios de preparação para os exercícios seguintes, a nível muscular e articular</p>	<p>Aquecimento Geral: Executa várias corridas, normal e com progressão com implementação de vários exercícios ao sinal do professor. Corrida lateral. <i>Skipping</i> baixo, médio, alto. Elevação dos calcanhars ao quadril. Polichinelos.</p> <p>Alcança e defende: Tentar tocar nos joelhos do colega e defender os seus. Variante: O mesmo exercício, mas de cócoras tentar alcançar os tornozelos do colega e defender os nossos.</p> <p>Reforço Muscular: Os alunos realizam séries de 10, 8 e 6 repetições de flexões de braços, abdominais, lombares e agachamentos de nível médio e avançado ao sinal do professor.</p> <p>Mobilização articular: Executam os exercícios demonstrados pelo professor. Rotação da cabeça; Rotação da cintura; Reforço dos joelhos; Alongamentos isquiotibiais; Reforço para pulsos e tornozelos.</p> <p>Espaldares – Trabalhar aptidão física: Exercício fundamental para trabalhar a aptidão física, incluindo músculos resistência cardiovascular e equilíbrio. Pré-treino de forma superar medo em alturas, superar os próprios limites.</p> <p>Circuito com material gímnico: Utilizar materiais gímnicos de diferentes formas. Separando vários elementos do plinto de espuma, e plinto de espuma com regulagem. Minitrampolim, Plinto e banco sueco.</p> <p>Alongamentos: Os alunos alongam os principais grupos musculares solicitados para a prática. Professor: coloca-se em frente para os alunos. Alunos: Em meia-lua.</p>	<p>Corrida: Corrida contínua, variando de intensidade e exercícios (corrida normal e com progressão, lateral com <i>skipping</i> baixo, médio, alto, elevação dos calcanhars a trás, corrida com toque de mão no solo esquerda e direita, polichinelos, corrida normal com rotação de braços frente e trás. Nos espaldares: colocar as mãos de forma a prender na parte de trás e elevar os joelhos ao peito. Subir os espaldares, um por um, de forma suspensa até chegar ao cimo, quando chegar ao topo passa os membros inferiores por detrás do espaldar de forma controlada e segue para o espaldar do lado executando o mesmo exercício inicial (elevar os joelhos ao peito) e assim sucessivamente.</p> <p>Suspensão: Coordenação adequada dos membros superiores e inferiores na subida e descida dos espaldares, combinação de movimentos e apoios.</p> <p>Mobilidade articular: Rotação da cabeça: - Executa rotação da cabeça para cada lado. Rotação dos braços: - Executa movimento de circulação com as duas mãos ao mesmo tempo. Rotação dos ombros: - Efetua movimento de circulação dos ombros para a frente e para trás. Rotação dos pulsos: - Efetua movimento de circulação para ambos os lados. Rotação dos quadris: - Efetua rotação extensa dos quadris para ambos os lados, mantém a cabeça direita. Flexão e extensão dos joelhos: - Efetua elevação alternada dos joelhos. Rotação do pé: - Efetua rotação com o calcanhar do pé. Circuito gímnico: Paralelas: Caminhar de braços em extensão forma invertida sobre as paralelas apoiando os MI e MS sobre a parte exterior das mesmas. Trave Olímpica: com membros superiores e inferiores em suspensão caminhar ao longo da trave na parte inferior. Deitado de barriga para baixo sobre o banco sueco, posicionando o banco com elevação de forma a subir com o auxílio dos membros inferiores e superiores. Jogos sem fronteiras: Utilizar um colchão de grande dimensão, onde todos os alunos sustentabilizam o colchão colocando-se por baixo do mesmo, de forma a passá-lo por todo o circuito sem deixar cair. Dois a dois por dentro de uma das partes que fazem parte do plinto executar exercícios de destreza passando por dentro e fora com os MI e MS sem que o material fique em contacto com o solo. Procurar a peça que que encaixa de forma correta no plinto (entre os colegas). Passar pelos obstáculos, dois a dois, controlando a peça pertencente ao plinto em suspensão.</p>	15'

P A R T E F U N D A M E N T A L	Os alunos realizam os exercícios propostos onde exercitam a aptidão física.	<p><u>ESCALADA</u></p> <p><u>Escalada- Top-ropo:</u> Técnica para efetuar a subida da parede de escalada. Segurança: Prestada por um colega.</p> <p><u>Rapel:</u> Técnica utilizada para efetuar a descida através de uma corda. Segurança- Prestada por um colega.</p> <p><u>Escalada a Abrir ou Expressar:</u> Técnica utilizada para realizar a subida, prendendo a corda nas presas metálicas de forma a prestar a sua própria segurança. Segurança- Prestada por um colega.</p> <p><u>Mini-Slide;</u> Técnica utilizada para realizar descidas, em que uma corda está ligada de uma parte superior para uma parte inferior.</p> <p><u>Ranking de Top-Rope:</u> Os alunos sobem as diversas paredes de escalada no menor tempo possível, sendo apontado a melhor prestação em tempos de cada aluno.</p> <p><u>Escalada Boulder:</u> Escalda que consiste em fazer uma progressão num plano inclinado.</p> <p><u>Técnicas de transposição de Rapel:</u> As técnicas de transposição de rapel são utilizadas para superar obstáculos verticais, como paredes, declives, vãos aéreos, cascatas, entre outros.</p>	<p><u>Top-Rope:</u> Ao iniciar a escalada, deve-se manter a corda entre os braços, por medida de segurança. Procurar utilizar as técnicas e a regra dos três apoios, ou seja, mantém três pontos de apoio fixos nas presas (saliências na parede), enquanto o quarto apoio procura a próxima presa. Segurança: Passar a corda pelo Oito, prender ao Mosquetão que se encontra no Arnês. Recupera a corda, à medida que o escalador vai subindo a mantendo a corda tensa e evitando uma queda do escalador. <u>Rapel:</u> Corpo para trás e pernas ligeiramente afastadas (como se estivesse sentado numa cadeira). Passos pequenos. Segurança prestada pelo colega/professor. Na descida, a mão que está junto à anca, afasta-se suavemente do teu corpo, soltando progressivamente a corda. Segurança: Segurar a corda com ambas as mãos (puxar a corda para trancar o deslize caso o escalador escorregue). Ceder corda para a descida segura. <u>Escalada a abrir:</u> Passar a corda pelo equipamento de segurança presas de metal. Segurança: O elemento que faz a segurança deve ter em atenção a tensão da corda. Passar a corda pelo Oito, prender ao Mosquetão que se encontra no Arnês. Recupera a corda, à medida que o escalador vai subindo a mantendo a corda tensa e evitando uma queda do escalador. <u>Slide:</u> Os alunos devem manter uma postura adequada durante a descida, com os pés afastados para garantir estabilidade. Comunicar com os colegas, especialmente com quem estiver a realizar a sua segurança, para garantir uma descida coordenada e segura. Segurança: Segurar a corda com ambas as mãos (puxar a corda para trancar o deslize caso o escalador escorregue). Ceder corda para a descida segura.</p>	75'
	P A R T E F I N A L	<p>O aluno, depois da indicação do professor, colabora na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>O aluno, de pé, ouve o professor, responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas. Retorno à calma.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos.</p> <p>Alunos: Organização da turma em "meia-lua".</p>	Atenção
<p>Observações:</p> <p>- Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem.</p> <p>A aula termina 10 minutos mais cedo para a realização da higiene.</p>				

Anexo 12 – U.D – Voleibol 3º ciclo.

Unidade Didática de Voleibol – Nível Introdutório 7ºB

Professora Estagiária- Sónia Afonso



Objetivo Terminal: O aluno deve ser capaz de executar as tarefas aqui descritas realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a posição em cada fase de jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.

Aulas	UD Voleibol	Local	Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologias	Função Didática	Meios	Avaliação
1	Avaliação Diagnóstica	Pavilhão	Realizar o teste de avaliação das habilidades motoras específicas de JDC – Voleibol	Gestos técnicos do Voleibol	Situação de jogo reduzido	Avaliação	Bolas, sinalizadores, Rede.	Inicial
2	Breve História da Modalidade	Pavilhão	Conhecer a origem e desenvolvimento/ evolução da modalidade.	História da Modalidade	Disposição dos alunos em U	Transmissão	PowerPoint de apoio.	Formativa
3 /4	Elementos técnicos, sinalética e terminologia utilizada na descrição das ações do jogo de Voleibol Regras do Voleibol, Relação Eu-Bola.	Pavilhão	Conhecer a sinalética e terminologia do voleibol, conhecer as principais regras do voleibol. Aprender os elementos técnicos fundamentais do voleibol. Melhorar a relação eu-Bola Aprender os elementos técnicos	Sinais e terminologia de base dos Jogos desportivos Coletivos do voleibol. Regras de jogo do Voleibol. Realiza o passe em toque de dedos. Passe-recepção Deslocamentos (frontais, laterais).	Disposição dos alunos em U e em grupos.	Transmissão Exercitação	Bolas, sinalizadores e rede. Campo de Voleibol	Formativa
5	Elementos técnicos	Pavilhão	Aprender os elementos técnicos	Deslocamentos e manchete.	Dispostos na linha de serviço e nas linhas laterais	Transmissão e exercitação	Bolas e rede.	Formativa
6	Avaliação Intermédia	Pavilhão	Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnicas lecionadas	Todas as ações técnicas lecionadas	Jogo reduzido	Avaliação	Bolas e Rede.	Sumativa
7/8	Elementos técnicos	Pavilhão	Aprender os elementos técnicos	Passe em toque de dedos Deslocamentos; Serviço por baixo; Manchete;	Grupos de 2 a 4 Dispostos na linha de serviço e nas linhas laterais	Exercitação/ Consolidação	Campo de Voleibol	Formativa
9	Elementos técnicos	Pavilhão	Aprender os elementos técnicos	Serviço por baixo	Grupos de 2	Exercitação/ Consolidação	Campo de Voleibol	Formativa
10/11	Elementos técnicos	Pavilhão	Aprender os elementos técnicos	Situação de jogo reduzido 1x1 (Recebe a bola com as duas mãos por cima) e realiza passe. Recebe a bola em manchete.	Grupos de 2	Consolidação	Campo de Voleibol	Formativa
12	Avaliação Final	Pavilhão	Aprender os elementos técnicos	Todas as ações técnicas lecionadas	Jogo Formal	Avaliação	Campo de Voleibol	Sumativa

Anexo 13 - U.D- DANÇA Ensino Secundário.

Unidade Didática de Dança – Nível Elementar 11ªA Professora Estagiária- Sónia Afonso								
								
Objetivo Terminal: O aluno deve ser capaz de executar as tarefas aqui descritas realizando com oportunidade e correção as ações técnicas em todas as funções, conforme a posição em cada fase da dança.								
Aulas	UD Dança	Local	Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologias	Função Didática	Meios	Avaliação
1	Avaliação Diagnóstica	Ginásio	Realizar o teste de avaliação das habilidades motoras específicas de Danças (urbanas e sociais)	Gestos técnicos da dança	Distribuição dos alunos em xadrez	Avaliação	Aparelhagem	Inicial
2	Breve História da Modalidade	Ginásio	Conhecer a origem e desenvolvimento/ evolução da modalidade.	História da Modalidade	Disposição dos alunos em U	Transmissão	Aparelhagem	Formativa
3 /4	Elementos técnicos	Ginásio	Aprender os elementos técnicos fundamentais da dança Melhorar a relação eu-Corpo.	Marcha /Grapevine- passos para a direita e esquerda (Malhão). Braços ao alto. Passo/ Saltitado.	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
5	Elementos técnicos	Ginásio	Aprender os elementos técnicos	Marcha /Grapevine passos para a direita e esquerda (Malhão). Braços ao alto. Passo/ Saltitado.	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
6	Avaliação Intermédia	Ginásio	Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnicas lecionadas	Todas as ações técnicas lecionadas	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Sumativa
7/8	Elementos técnicos	Ginásio	Aprender os elementos técnicos	Dois passos para a esquerda e para direita, Rapariga e rapaz realizam o «passo do malhão», para a frente e para trás; rapaz e rapariga em «passo do malhão» dão as mãos e rodam, dando uma volta completa pela direita, e recuam para o seu lugar	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação/Consolidação	Aparelhagem	Formativa
9	Elementos técnicos	Ginásio	Aprender os elementos técnicos	Marcha, Grapevine. Elevação do joelho/ Passos para Esq./Direita. /Braços ao alto/Passos Saltitado/Deslocamento em duplas esq./direta	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação/Consolidação	Aparelhagem	Formativa
10/11	Elementos técnicos	Ginásio	Aprender os elementos técnicos	Marcha, Grapevine. Elevação do joelho/ Passos para Esq./Direita. /Braços ao alto/Passos Saltitado/Deslocamento em duplas esq./direta.	Distribuição dos alunos em xadrez	Consolidação	Aparelhagem	Formativa
12	Avaliação Final	Ginásio	Aprender os elementos técnicos	Todas as ações técnicas lecionadas	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Sumativa

Anexo 14 – Operacionalização das aprendizagens essenciais no AEAAG.

OPERACIONALIZAÇÃO DAS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS NO AEAAG

No sentido de integrar os objetivos e situações de aprendizagem, no âmbito das atividades físicas, capazes de acomodar as orientações da DGS, ajustadas às particularidades espaciais e materiais do Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque (AEAAG), propõe-se a seguinte distribuição das AEEF por ano de escolaridade ao longo do ano letivo (tabela 1).

Tabela 1 – Distribuição das AEEF por ano de escolaridade.

<i>Ano de escolaridade</i>	<i>Área</i>	<i>Subárea</i>	<i>Grau de competência AEEF</i>
7º	Atividades Físicas	Habilidades motoras: Basquetebol; Ginástica de Solo; Atletismo (corridas, saltos e lançamentos); Dança; Badminton; orientação (alternativa). Capacidades motoras: ZSAF na bateria de testes <i>FITescola</i> . Conhecimentos, hábitos e atitudes: Aptidão Física e Saúde; Jogos Olímpicos e Paralímpicos.	5 Níveis Introdutórios
	Aptidão Física Conhecimentos		
8º	Atividades Físicas	Habilidades motoras: Voleibol; Ginástica de Solo; Atletismo (corridas, saltos e lançamentos); Dança; Badminton; orientação (alternativa). Capacidades motoras: ZSAF na bateria de testes <i>FITescola</i> . Conhecimentos, hábitos e atitudes: Aptidão Física e Saúde; Jogos Olímpicos e Paralímpicos.	6 Níveis Introdutórios
	Aptidão Física Conhecimentos		
9º	Atividades Físicas	Habilidades motoras: Andebol e Futebol; Ginástica de Solo; Atletismo (corridas, saltos e lançamentos); Dança; Badminton; orientação (alternativa). Capacidades motoras: ZSAF na bateria de testes <i>FITescola</i> . Conhecimentos, hábitos e atitudes: Aptidão Física e Saúde; dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos.	5 Níveis Introdutórios e 1 Elementar
	Aptidão Física Conhecimentos		
10º	Atividades Físicas	Habilidades motoras: JDC (2 opção); Ginástica de Solo; Atletismo (corridas, saltos e lançamentos); Dança; Badminton; orientação (alternativa). Capacidades motoras: ZSAF na bateria de testes <i>FITescola</i> . Conhecimentos, hábitos e atitudes: Aptidão Física e Saúde; dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos. e SBV/DAE/manobra de Heimlich/PLS.	5 Níveis Introdutórios e 1 Elementar
	Aptidão Física Conhecimentos		
11º	Atividades Físicas	Habilidades motoras: JDC (2 opção); Ginástica de Solo; Atletismo (corridas, saltos e lançamentos); Dança; Badminton; orientação (alternativa). Capacidades motoras: ZSAF na bateria de testes <i>FITescola</i> . Conhecimentos, hábitos e atitudes: métodos e meios de treino; fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas.	4 Níveis Introdutórios e 2 Elementares
	Aptidão Física Conhecimentos		
12º	Atividades Físicas	Habilidades motoras: JDC (2 opção); Ginástica de Solo; Atletismo (corridas, saltos e lançamentos); Dança; Badminton; orientação (alternativa). Capacidades motoras: ZSAF na bateria de testes <i>FITescola</i> . Conhecimentos, hábitos e atitudes: métodos e meios de treino; aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões".	3 Níveis Introdutórios e 3 Elementares
	Aptidão Física Conhecimentos		

Anexo 15- Ficha de Aptidão Física FIT Escola.

LOS BOMBAS		Turma 7ºB		2023/24										1º Período				
Turma		7ºB		Aptidão Física										P				
Diário-Assiduidade		7ºB												48				
Data de nascimento	Idade	Gênero	Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
															E	D	E	D
25-11-2011	11	M	1,51	33,7	36		4,50		####	80	19	126	25	27	N	S	14	20
31-01-2011	12	F	1,53	48,5	32		4,27		####	22	16	184	20	31	S	S	31	30
11-12-2009	13	M	1,5	32,1	63		3,97		####	33	17	154	30	24	N	S	28	22
09-05-2011	12	F	1,58	64,3	27		4,12		####	70	10	132	20	36	S	S	24	24
26-01-2011	12	F	1,61	55,9	27		4,27		####	80	15	112	20	24	S	S	26	27
24-06-2010	13	M	1,49	35,8	15		4,37		####	25	9	116	22	26	S	S	24	24
07-04-2011	12	M	1,65	73,8	23		4,24		####	80	20	139	35	34	N	S	28	32
12-12-2011	11	M	1,44	39,3	37		4,06		####	35	15	138	30	32	S	S	23	21
03-04-2011	12	M	1,5	35,5	71		3,79		####	30	12	156	35	26	N	S	13	14
25-02-2010	13	F	1,53	53,2	30		3,86		####	34	7	131	20	28	S	S	29	28
02-11-2011	11	M	1,32	28,9	16		4,53		####	80	20	125	19	23	N	N	13	14
11-01-2011	12	M	1,59	66,2	20		3,77		####	70	6	179	30	30	N	S	23	23
25-11-2011	11	M	1,54	33,2	41		3,56		####	60	4	162	25	26	S	S	23	24
14-02-2011	12	F	1,5	56,4	26		4,60		####	40	7	112	25	31	S	S	18	24

Anexo 16- Ficha de registo de avaliação formativa Inicial de 1º Semestre

Agrupamento de Escolas		Ficha de Registo de Avaliação Pedagógica Formativa Inicial										EDUCAÇÃO FÍSICA											
Alfonso de Albuquerque																							
AVALIAÇÃO FORMATIVA		Desportos Gímnicos										NÍVEIS											
PRODUTO (50%)												NI I E A											
PROCESSO (50%)												NI I E A											
PERCENTAGEM (%)												NI I E A											
NOTA												NI I E A											
2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11,1	NI	14	0	0	0
2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	26,4	I	14	0	0	0
2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29,3	I	14	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10,0	NI	14	0	0	0
2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11,1	NI	14	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10,0	NI	14	0	0	0
2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	17,9	NI	14	0	0	0

- Basquetebol C2
- Futebol C2
- Voleibol C2
- Andebol C2
- Ginástica C2
- Danças C2
- Badminton C2



Níveis de consecução relativamente aos parâmetros de avaliação do Perfil de Aprendizagens Específicas

A

Indicador de desempenho "A"

O aluno manifesta grande facilidade em adquirir e aplicar as competências definidas nos descritores de desempenho das Aprendizagens Essenciais, da disciplina, em articulação com o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória.

B

Indicador de desempenho "B" [↔]

O aluno manifesta facilidade em adquirir e aplicar as competências definidas nos descritores de desempenho das Aprendizagens Essenciais, da disciplina, em articulação com o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória.

C

Indicador de desempenho "C"

O aluno manifesta alguma facilidade em adquirir e aplicar as competências definidas nos descritores de desempenho das Aprendizagens Essenciais, da disciplina, em articulação com o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória.

D

Indicador de desempenho "D"

O aluno manifesta dificuldades em adquirir e aplicar as competências definidas nos descritores de desempenho das Aprendizagens Essenciais, da disciplina, em articulação com o Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória.

Anexo 18 – Certificado de Ação de Formação I Jornadas da Educação.

Certificado

Ação de formação de Curta Duração

(ao abrigo do Despacho nº5741/2015 de 29 de maio)

António Agostinho Monteiro, diretor do Centro de Formação de Associação de Escolas Guarda-Raia, registo nº CCPFC/ENT-AE-1480/23, certifica que Sónia Patrícia de Sousa Pereira Afonso frequentou a ação de formação de curta duração "EDUCAR: O FUTURO NAS NOSSAS MÃOS", com registo nº ACD-04/2023, com a duração de 6 (seis) horas, realizada na Guarda, nos dias **03 e 04 de novembro de 2023**, que teve como **destinatários Educadores e Professores dos Ensinos Básico e Secundário.**


Foi formador Paulo Jorge Brás Monteiro, com grau académico de Mestrado.

De acordo com o regime jurídico da formação contínua de professores, Decreto-Lei nº22/2014 de 11 de fevereiro, e do Despacho Normativo nº 5741/2015 de 29 de maio, **foram acreditadas 6 (seis) horas de formação contínua.**


Guarda, 04 de novembro de 2023

O Diretor do CFAE Guarda-Raia


(António Agostinho Monteiro)

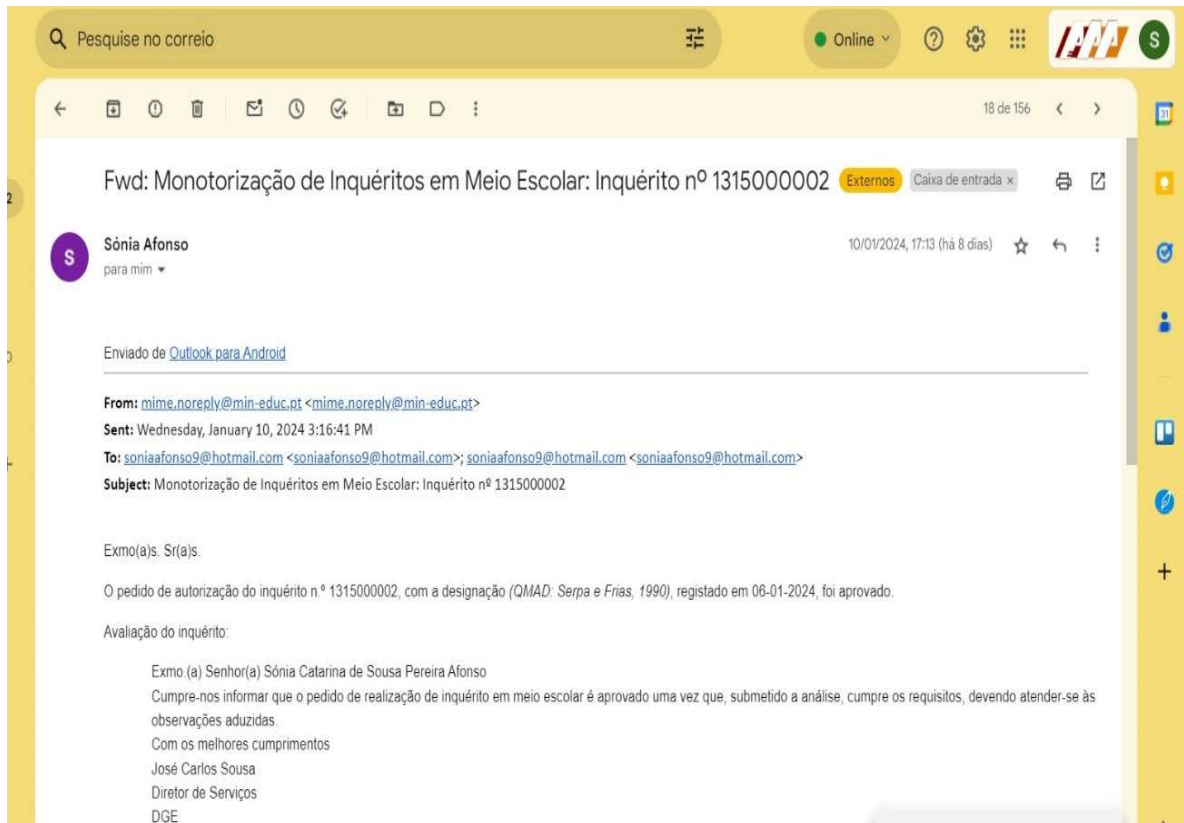


I JORNADAS DE EDUCAÇÃO DA **GUARDA**



Pensar a Educação
fora da caixa

Anexo 19 - Autorização do MIME.



Anexo 20- Autorização para a realização de estudo à direção AEAAG.

Guarda 5 de Janeiro, 2024

Ex.mo. Sr. Diretor do
Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque

Assunto: Solicitação de autorização para a realização de estudo, no âmbito de Projeto de Investigação de Mestrado.

Eu, Sónia Catarina de Sousa Pereira Afonso, aluna do 2º ano de Mestrado da Universidade da Beira Interior (UBI), venho por este meio solicitar a V. Ex.ª, autorização para a realização de um estudo, (**Motivação para a Prática de Desportos Náuticos no Desporto Escolar**), através de questionários a aplicar no Agrupamento, nomeadamente na EB Santa Clara e Escola Secundaria Afonso de Albuquerque, em ciclos diferentes.

O projeto de investigação está a ser orientado pela Prof.ª Doutora Kelly O'Hara, Professora na Universidade da Beira Interior.

Para o efeito, pretende-se aplicar o questionário de Motivação - QMAD versão traduzida e adaptada (Frias & Serpa, 1991) da versão original Participation Motivation Questioner - PMQ (Gill, Gross & Huddleston, 1983), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, sendo preservado o anonimato dos inquiridos.

Grata pela atenção e disponibilidade prestada.

Pede deferimento,

Guarda, 05 de janeiro de 2024

Anexo 21 - Pedido de autorização encarregados de educação.



Pedido de autorização para preenchimento de questionário para a elaboração de Dissertação de Tese de Mestrado.

Exmo.(a) Encarregado de Educação:

Eu, Sónia Afonso, Professora Estagiária do Mestrado em ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI), sob a orientação da Professora Doutora Kelly O'Hara, a frequentar o estágio pedagógico no Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque, venho por este meio solicitar a vossa autorização para o meu educando preencher um questionário (QMAD), sobre Motivação para a Prática de Desportos Náuticos no Desporto Escolar, na plataforma GoogleForms.

O referido questionário visa a recolha de informação relativa ao assunto supracitado, que será privado e confidencial, pelo que nunca será divulgada a identificação dos alunos intervenientes.

Mais se informa que todos os elementos solicitados serão única e exclusivamente para efeito da realização da tese de Mestrado.

O meu agradecimento a todos(as), saudações cordeais.

Guarda, 26 de fevereiro de 2024.

Autorização para preenchimento do questionário sobre Motivação para a Prática de Desportos Náuticos no Desporto Escolar, (QMAD) no âmbito do projeto de Tese de Mestrado

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a): _____, do __ ano, da turma __ número __, li e autorizo o meu educando a preencher o questionário.

Assinatura

Anexo 22- Versão Portuguesa questionário QMAD.

VERSÃO PORTUGUESA DO PARTICIPATION MOTIVATION QUESTIONNAIRE

Tabela 2a. Versão portuguesa do *Participation Motivation Questionnaire* (Serpa & Frias, 1990; Serpa, 1990; Serpa, 1992)

Questionário de Motivos para a Actividade Desportiva – QMAD: Serpa & Frias (1990), Serpa (1990), Serpa (1992)

-
01. Melhorar as capacidades técnicas
 02. Estar com os amigos
 03. Ganhar
 04. Descarregar energias
 05. Viajar
-
06. Manter a forma
 07. Ter emoções fortes
 08. Trabalhar em equipa
 09. Influência da família
 10. Aprender novas técnicas
-
11. Fazer novas amizades
 12. Fazer alguma coisa em que se é bom
 13. Libertar a tensão
 14. Receber prémios
 15. Fazer exercício
-
16. Ter alguma coisa para fazer
 17. Ter acção
 18. Espírito de equipa
 19. Pretexto para sair de casa
 20. Entrar em competição
-
21. Ter a sensação de ser importante
 22. Pertencer a um grupo
 23. Atingir um nível desportivo mais elevado
 24. Estar em boa condição física
 25. Ser conhecido
-
26. Ultrapassar desafios
 27. Influência dos treinadores
 28. Ser reconhecido e ter prestígio
 29. Divertimento
 30. Prazer utilização instalações e material desportivo
-

S O C I E D A D E P O R T U G U E S A D E E D U C A Ç Ã O F Í S I C A

Anexo 23 - Questionário sobre Motivação para a prática de Desportos Náuticos no Desporto Escolar.



Universidade da Beira Interior
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas
Departamento de Ciências do Desporto

QUESTIONÁRIO SOBRE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DE DESPORTOS NAUTICOS NO DESPORTO ESCOLAR.

Pedimos que as tuas respostas sejam sinceras e que não deixes qualquer questão por responder, pois disso dependerá o rigor científico deste trabalho.

(Assinala com um X a tua resposta).

1- Sexo:

Masculino Feminino

2- Idade: ____ (anos)

3- Ano de frequência Escolar:

5º Ano 6º Ano 7ºano 8ºano 9ºano

(QMAD: Serpa & Frias, 1990);

Indicam-se a seguir um conjunto de motivos que podem levar os alunos à prática dos desportos náuticos no Desporto Escolar. Para preencher este questionário basta assinalares com um X o nível de importância que cada uma das afirmações têm para ti. Não existem respostas certas ou erradas. Responde a todas as questões. Indica as tuas próprias opiniões, expetativas, sentimentos e atitudes. O questionário é anónimo. As tuas respostas são confidenciais e ninguém terá acesso a elas, exceto o investigador.

Os motivos que levam os alunos a aderirem aos Desportos no Desporto Escolar... (Assinala com um X a tua resposta).



	Nada Importante	Pouco Importante	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante
1. Melhorar as capacidades técnicas;					
2. Estar com os amigos;					
3. Ganhar;					
4. Descarregar energias;					

5. Viajar;					
6. Manter a forma;					
7. Ter emoções fortes;					
8. Trabalhar em equipa;					
9. Influência da família;					
10. Aprender novas técnicas;					
11. Fazer novas amizades;					
12. Fazer alguma coisa em que se é bom;					
13. Libertar a tensão;					
14. Receber prémios;					
15. Fazer exercício;					
16. Ter alguma coisa para fazer;					
17. Ter ação;					
18. Espírito de equipa;					
19. Pretexto para sair de casa;					
20. Entrar em competição;					
21. Ter a sensação de ser importante;					
22. Pertencer a um grupo;					
23. Atingir um nível desportivo mais elevado;					
24. Estar em boa condição física;					
25. Ser conhecido;					
26. Ultrapassar desafios;					
27. Influência dos treinadores;					
28. Ser reconhecido e ter prestígio;					
29. Divertimento;					
30. Prazer utilização instalações e material desportivo;					



Qual a tua opinião sobre a prática de Desportos Náuticos, no âmbito do Desporto Escolar?

Muito Obrigada pela tua colaboração.

Anexo 24 - Somatório e Estrutura Fatorial Motivação Questionário PMQ.

TABELA 3 - Estrutura fatorial do Participation Motivation Questionnaire (PMQ) traduzido para o idioma português administrado em atletas-jovens do Estado do Paraná, Brasil.

Fatores de motivação / Itens	Peso fatorial	Alfa de Cronbach
Fator 1 - Reconhecimento Social		
25. Ser conhecido	0,816	
28. Ser reconhecido e ter prestígio	0,813	
21. Ter a sensação de ser importante	0,782	
14. Receber prêmios	0,744	0,827
19. Pretexto para sair de casa	0,730	
3. Ganhar dos adversários	0,712	
12. Fazer alguma coisa em que é bom	0,701	
Fator 2 - Atividade de Grupo		
27. Satisfazer treinador/professor	0,805	
18. Desenvolver o espírito de equipe	0,790	0,790
22. Pertencer a um grupo	0,771	
8. Trabalhar em equipe	0,753	
Fator 3 - Aptidão Física		
6. Manter a forma física	0,828	
24. Estar em boas condições físicas	0,827	0,753
15. Fazer exercício físico	0,803	
17. Ter ação	0,755	
Fator 4 - Emoção		
7. Procurar emoções fortes	0,749	
13. Controlar tensões	0,710	0,744
4. Liberar energia	0,682	
Fator 5 - Competição		
20. Competir	0,793	0,722
26. Enfrentar desafios	0,764	
Fator 6 - Competência Técnica		
10. Aprender novas habilidades	0,776	
23. Atingir nível esportivo mais elevado	0,750	0,693
1. Melhorar as habilidades esportivas	0,701	
Fator 7 - Afiliação		
2. Estar com os amigos	0,873	
11. Fazer novas amizades	0,842	0,640
9. Ser influenciado pela família e amigos	0,797	
Fator 8 - Diversão		
30. Utilizar instalações e equipamentos esportivos	0,804	
5. Viajar	0,726	0,543
16. Ter alguma coisa para fazer	0,666	
29. Divertir	0,661	

Anexo Número 25 – Fotos.

Sala de Arrumação do Material.



Gabinete de Educação Física.



Ginásio AEAAG.



Pavilhão Polidesportivo.

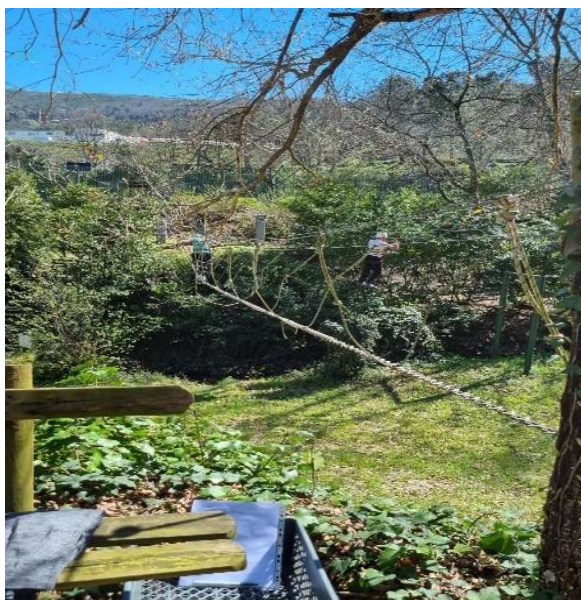


Campo Exterior.

Atividades Náuticas Desporto Escolar.



Multiactividades - Seia com 11º Profissional de Desporto.



Escalada Pavilhão S. Miguel 11º Profissional de Desporto.



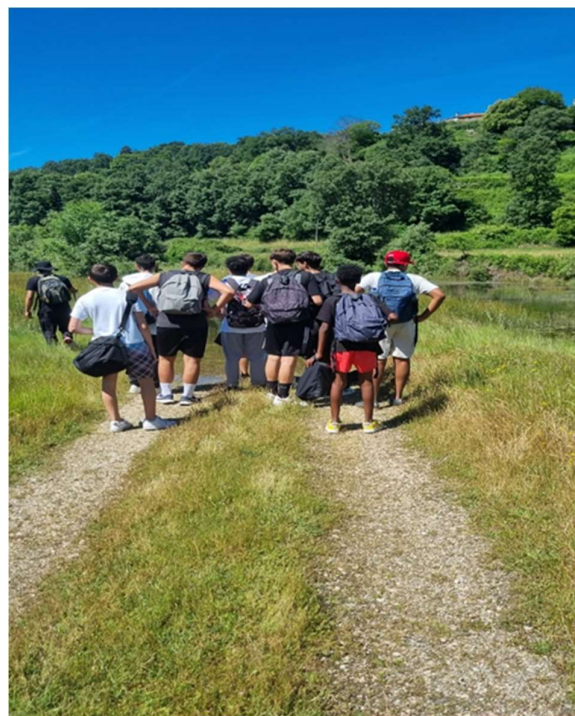
Escalada Adaptada 11º Profissional de Desporto.



Surf Matosinhos Turmas 10º e 11º Profissional de Desporto.



Caminhada 7º B, 10ºTD e 11ºTD Barragem Caldeirão.



Multiactividades Barragem Caldeirão 7ºB, 10º e 11º Profissional de Desporto.



Laço Humano AEAAG. Liga contra o cancro.



Percurso de Orientação Torre de Menagem 11ºA.