

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Nuno Álvares
Influência de um Programa de Exercício Físico na
Aptidão Física em Estudantes do Ensino Secundário

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Sandra Raquel Cabrito Vicente

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

Orientador: Professor Doutor António Carlos Bettencourt Sousa

Agosto de 2025

Declaração de Integridade

Eu, Sandra Raquel Cabrito Vicente, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13306 do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI), declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com **o Código de Integridades da Universidade da Beira Interior.**

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 17 /08 /2025

Assinatura

A handwritten signature in black ink that reads "Sandra Raquel Cabrito Vicente." The signature is written in a cursive, flowing style.

Agradecimentos

O estágio, foi para mim, um percurso muito importante na minha vida, exigente e com diversos desafios envolvidos e, várias pessoas foram fundamentais para a conclusão desta etapa tão importante.

Em primeiro lugar, quero expressar o meu agradecimento à minha orientadora de estágio, Catarina Sequeira, pela partilha de experiência e saberes, pelo tempo que foi dedicado, pelos conselhos que foram dados como melhoria e que foram cruciais durante o meu estágio.

Quero agradecer ao meu orientador universitário, o Professor Doutor António Carlos Sousa, pela constante ajuda, especialmente ao longo desta fase mais trabalhosa, agradecer pela sua preocupação, dedicação e momentos de aprendizagem.

Também quero expressar o meu agradecimento aos professores, auxiliares e assistentes técnicos do Agrupamento Escolas Nuno Álvares e um agradecimento especial ao Grupo de Educação Física pela forma como me acolheram na escola, simpatia e experiências ao longo deste ano.

Agradeço também à minha colega Patrícia Lourenço, pela ajuda que me deu na recolha de dados para a minha investigação, bem como, a motivação e consistência nesta caminhada.

Por fim, e não menos importante, quero agradecer à minha família, aos meus pais, irmãos e ao meu namorado por acreditarem e fazerem disto possível, como sabem, não foi um ano de início fácil, mas com um fim muito gratificante.

Obrigado a todos por me ajudarem a fazer deste ano único e possível de realizar!

Resumo

O presente relatório de estágio, elaborado no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, reporta a experiência desenvolvida durante o ano letivo de 2024/2025 no Agrupamento de Escolas Nuno Álvares, em Castelo Branco. O estágio pedagógico constituiu uma etapa central no meu percurso formativo, tendo proporcionado aprendizagens significativas e a aquisição de conhecimentos fundamentais para o exercício da futura atividade profissional enquanto professora de Educação Física. Esta experiência permitiu o desenvolvimento e consolidação de competências essenciais à prática pedagógica, com vista a tornar o processo de ensino-aprendizagem mais eficaz e adaptado às necessidades dos alunos. Ao longo do relatório, são apresentados elementos-chave que caracterizam um ambiente escolar de qualidade, destacando-se o papel crucial do professor na promoção do sucesso educativo e no desenvolvimento integral dos alunos. O primeiro capítulo apresenta uma descrição abrangente do trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo, incluindo as dificuldades enfrentadas, integrando a caracterização da escola e do grupo de Educação Física, a planificação letiva nos diferentes ciclos de ensino, as atividades extracurriculares promovidas, o envolvimento no Desporto Escolar, bem como reflexões e considerações finais. O segundo capítulo incide sobre a componente de investigação e inovação pedagógica, centrando-se na análise do impacto de um programa de exercício físico na aptidão física de estudantes do Ensino Secundário.

Palavras-Chave

Estágio Pedagógico; Treino; Aptidão Física; Força; Resistência; FITescola®

Abstract

This internship report, prepared within the scope of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, presents the experience developed during the 2024/2025 academic year at the Nuno Álvares School Group, in Castelo Branco. The teaching internship was a central component of my training journey, providing meaningful learning experiences and the acquisition of essential knowledge for my future professional activity as a Physical Education teacher. This experience enabled the development and consolidation of key competencies for pedagogical practice, aiming to make the teaching-learning process more effective and better suited to students' needs. Throughout the report, key elements that characterize a quality school environment are presented, with particular emphasis on the decisive role of the teacher in promoting educational success and the holistic development of students. The first chapter provides a comprehensive description of the work carried out throughout the school year, including the challenges faced, and covers the characterization of the school and the Physical Education department, the teaching planning across different education levels, the extracurricular activities organized, involvement in School Sports, as well as final reflections and considerations. The second chapter focuses on the research and pedagogical innovation component, analyzing the impact of a physical exercise program on the physical fitness of Secondary Education students.

Keywords:

Teaching Internship; Training; Physical Fitness; Strength; Endurance; FITescola®

Índice

Declaração de Integridade	iii
Agradecimentos	iv
Resumo	v
Abstract	vi
Lista de Tabelas.....	ix
Lista de Acrónimos.....	x
CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	1
1. Introdução.....	1
2. Contextualização	3
2.1 Escola	3
2.2 Grupo de Educação Física.....	4
2.3 Professor Estagiário	4
3. Intervenção	6
3.1 Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	7
3.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico	7
3.1.2 Princípios Base	9
3.1.3 Planeamento.....	10
3.1.4 Ensino / Aprendizagem.....	12
3.1.5 Avaliação.....	13
3.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	14
3.2.1 Princípios Base	15
3.2.2 Planeamento.....	16
3.2.3 Ensino-Aprendizagem.....	20
3.2.4 Avaliação.....	23
3.3 Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	25
3.3.1 Desporto Escolar	25
3.3.2 Intervenção na Escola	27
3.3.3 Direção de Turma.....	31
3.3.4 Integração com o Meio.....	34
3.4 Área III – Desenvolvimento Profissional	34
4. Reflexão Final	36
5. Referências.....	37
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA.....	40

1.	Introdução.....	40
2.	Metodologia	42
2.1.	Participantes.....	42
2.3	Análise e Tratamento de Dados	45
3.	Resultados.....	45
4.	Discussão.....	46
5.	Conclusão	48
6.	Referências.....	50

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Distribuição dos alunos pelos grupos. Média e desvio padrão da idade, peso e altura.....	43
Tabela 2 – Planificação do Programa de Treino.....	45
Tabela 3 – Média, desvio-padrão e nível de significância para as variáveis de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, sprint de 40m e milha	46

Lista de Acrónimos

AE – Aprendizagens Essenciais

AEEF - Aprendizagens Essenciais de Educação Física

AENA – Agrupamento de Escolas Nuno Álvares

AECS – Atividades de Enriquecimento Curricular

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de Turma

ESNA – Escola Secundária Nuno Álvares

EF – Educação Física

GC – Grupo de Controlo

GE – Grupo Experimental

LBM_3 – Lançamentos com bola medicinal de 3 kg

NE – Núcleo de Estágio

PA – Plano de Aula

PAA – Plano Anual de Atividades

PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

CMJ - salto com contramovimento

TAS - Técnico Auxiliar de Saúde

HIIT - treinos intervalados de alta intensidade

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O estágio curricular aqui apresentado foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, integrada no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI). Este estágio teve como principal finalidade a prática letiva, possibilitando a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, bem como a transmissão de aprendizagens fundamentais aos alunos, de forma a potenciar o seu desenvolvimento nas vertentes da prática regular de exercício físico e da adoção de hábitos de vida saudáveis e sustentáveis a longo prazo. A realização deste estágio constituiu uma oportunidade enriquecedora para o desenvolvimento de competências pedagógicas, didáticas e profissionais, essenciais à preparação para o exercício da profissão docente. O estágio teve início a 2 de setembro de 2024, na Escola Secundária Nuno Álvares (ESNA), em Castelo Branco, e terminou a 18 de junho de 2025, tendo decorrido com uma carga horária de 20 horas por semana (anexo 1).

Ao longo do presente ano letivo, acompanhei as turmas do 10.º C e do 12.º E do ensino secundário, sendo esta última em regime de partilha com as duas colegas estagiárias, alternando entre ciclos. Paralelamente, tive também contacto com duas turmas do 5.º ano, pertencentes a uma escola do mesmo agrupamento onde decorreu o meu estágio. Para além da intervenção pedagógica nestas turmas, participei ainda em diversas atividades complementares, nomeadamente no Desporto Escolar (DE), na modalidade de Ginástica Acrobática, no acompanhamento da direção de turma do 12.º E e na organização de atividades extracurriculares promovidas pela escola. Tivemos igualmente a oportunidade de lecionar e observar uma turma do ensino profissional, o 12.º ano do curso Técnico Auxiliar de Saúde (TAS), na mesma escola onde decorreu o estágio, o que permitiu um contacto enriquecedor com uma realidade educativa distinta.

A aquisição de conhecimento e a capacidade de adaptação ao contexto educativo resultam da vivência direta, das experiências concretas e do envolvimento com as diversas dinâmicas que integram o processo de ensino-aprendizagem. Neste sentido, o estágio pedagógico representa uma oportunidade privilegiada para vivenciar e assumir um papel ativo numa realidade educativa específica. Num cenário caracterizado pela sua abertura,

complexidade, dinamismo e multiplicidade de fatores, o estágio funciona como um verdadeiro laboratório pedagógico, onde as experiências vividas requerem reflexão crítica. É através dessa reflexão que se constrói um conhecimento significativo, enraizado em situações autênticas e concretas (Martiny & Gomes-da-Silva, 2014; Perrenoud, 2002).

As vivências do professor, bem como a forma única como as interpreta e sobre elas reflete, desempenham um papel crucial na construção de um saber processual que sustenta e orienta a sua prática pedagógica. No planeamento e implementação de experiências de aprendizagem ajustadas às necessidades dos alunos, torna-se essencial a capacidade de adaptar e contextualizar os conteúdos programáticos, tendo em conta as características específicas da turma, bem como as limitações e variáveis do meio envolvente. Deste modo, o conhecimento pedagógico do futuro docente não pode estar limitado apenas às unidades curriculares de didática, pedagogia ou metodologia de ensino, exigindo-se uma articulação mais ampla entre teoria e prática (Marcon, Graça & Nascimento, 2013; Ramos, Graça & Nascimento, 2008).

O presente relatório de estágio tem como objetivo apresentar e refletir sobre o conjunto de experiências vividas ao longo da prática pedagógica, bem como sobre as diversas atividades desenvolvidas para além da lecionação da disciplina de Educação Física. Procura-se, assim, oferecer uma análise crítica e reflexiva de cada uma das vertentes que integraram o estágio pedagógico. O documento está estruturado em duas partes principais. A primeira parte dedica-se à descrição detalhada das atividades realizadas, bem como das dificuldades sentidas pelo professor estagiário no decurso do processo de ensino-aprendizagem com as diferentes turmas acompanhadas desde o início do ano letivo, a saber:

- Ensino Secundário: lecionação ao longo do ano letivo na turma do 10^o ano do curso de Ciências e Tecnologias e participação partilhada na turma do 12^o ano do curso de Economia.
- Ensino Básico: participação no 2^o ciclo, através da observação e lecionação pontual em duas turmas do 5^o ano, e no 1^o ciclo, no âmbito do DE, com acompanhamento da modalidade de Ginástica ao longo de todo o ano letivo.

Todo o percurso de lecionação foi supervisionado pela Professora Catarina Sequeira, orientadora cooperante na escola de acolhimento, sendo a orientação por parte da UBI da responsabilidade do Professor Doutor António Carlos Sousa.

2. Contextualização

2.1 Escola

O Agrupamento de Escolas Nuno Álvares (AENA) encontra-se sediado na cidade de Castelo Branco, situada na Região Centro de Portugal, mais concretamente na sub-região da Beira Interior Sul (Beira Baixa). Esta cidade do interior do país localiza-se a cerca de 50 km da fronteira com Espanha, distando aproximadamente 100 km da cidade da Guarda e 80 km de Portalegre, que são as capitais de distrito mais próximas. O concelho é composto por 19 freguesias. O AENA integra diversos estabelecimentos de ensino, nomeadamente quatro Jardins de Infância, seis escolas do 1º ciclo do ensino básico, duas escolas que abrangem o 2º ciclo, três escolas com ensino até ao 3º ciclo, e uma escola de ensino secundário.

A ESNA, onde decorreu o estágio pedagógico, dispõe de três espaços exteriores e dois interiores dedicados à prática da disciplina de Educação Física (EF). A utilização destes espaços é rotativa entre as turmas, sendo feita uma redistribuição a cada quatro semanas (anexo 2). A seleção das modalidades a lecionar tem em conta as características e funcionalidades de cada espaço, de forma a garantir a adequação das atividades às condições existentes. Quando necessário, os espaços são adaptados de modo a viabilizar a concretização das atividades previstas.

É igualmente relevante destacar que o grupo disciplinar de EF privilegia a utilização do modelo por etapas, abordagem metodológica que foi aplicada de forma consistente ao longo de todo o estágio pedagógico.

Finalidades Educativas da Escola:

- Promover a corresponsabilização pelo processo de ensino-aprendizagem entre todos os intervenientes;
- Valorizar e incentivar práticas de trabalho colaborativo entre os docentes;
- Reforçar os mecanismos de regulação das aprendizagens, com vista a uma maior eficácia;
- Elevar a qualidade do ensino e da aprendizagem;
- Implementar o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO);
- Melhorar a disciplina e as relações interpessoais no contexto da sala de aula;
- Valorizar a educação para a cidadania, o ambiente e a inclusão;
- Diversificar os percursos escolares e formativos, com vista à qualificação dos alunos;

- Fomentar o desenvolvimento profissional de docentes e não docentes;
- Estimular a participação ativa dos pais e encarregados de educação nas dinâmicas promovidas pelo AENA.

2.2 Grupo de Educação Física

O grupo de EF é composto por cinco professores do grupo 260 e 12 professores do grupo 620, resultando num total de 17 professores de EF e 3 estagiárias. Este grupo, tinha como principal objetivo assegurar a implementação do currículo e dos conteúdos programáticos da disciplina de EF, bem como organizar atividades extracurriculares (ex. corta-mato, megas, entre outras). Este tipo de atividades tinham a intenção de proporcionar aos alunos atividades fora do contexto da aula de EF, possibilitando assim, desfrutar de novas experiências e novos desportos.

Durante o decorrer do ano letivo, o grupo de EF reuniu-se para discutir e explorar novas abordagens e estratégias de ensino, com vista a melhorar a qualidade do mesmo. Foram partilhadas ideias entre os elementos do grupo e houve a colaboração na organização de atividades propostas para o ano letivo. Foram ainda discutidas ideias para o DE e para as Olimpíadas Rayanas.

No que concerne às aulas, o professor titular e a professora estagiária eram responsáveis pelo material necessário para as mesmas, sendo que, por vezes, foi requerida a ajuda dos alunos, sem nunca colocar em causa a sua segurança, mas sim promover o sentido de responsabilidade e autonomia dos mesmos. Os alunos tinham uma tolerância de 5 minutos no início das aulas para se equiparem e chegarem ao local onde iria decorrer a aula. No fim das aulas, os discentes saíam 10 minutos antes da aula terminar para que tivessem tempo para a sua higiene pessoal e não serem prejudicados durante o tempo de intervalo.

2.3 Professor Estagiário

Perto de concluir o Mestrado em Ensino de EF, sinto um turbilhão de emoções: orgulho, gratidão e, sobretudo, a convicção profunda de que segui o caminho certo. Desde tenra idade, o desporto tem sido uma presença constante na minha vida, não apenas como uma paixão, mas como parte essencial da minha identidade. O atletismo cativou-me desde cedo, proporcionando-me a adrenalina das corridas e o gosto pela superação. O ginásio, por sua vez, ensinou-me o valor da disciplina e o prazer de cuidar do corpo e da mente.

No entanto, este percurso não foi linear. Enfrentei escolhas difíceis, mudanças inesperadas e momentos em que a persistência foi o meu maior trunfo. Iniciei o ensino secundário no curso de Ciências, mas rapidamente percebi que esse não era o meu verdadeiro caminho. Encontrei a minha vocação ao transitar para o curso tecnológico de Desporto, uma decisão transformadora, onde a afinidade com o desporto ganhou novas dimensões e o desejo de transformar essa paixão numa carreira começou a ganhar forma.

O meu maior objetivo era ingressar na Faculdade de Desporto da Universidade de Coimbra. No entanto, os pré-requisitos exigidos na modalidade de natação, que nunca foi o meu ponto forte, impediram-me de concretizar esse sonho. Determinada a não interromper o meu percurso académico por um ano, optei por uma alternativa, inscrever-me no Curso de Especialização Tecnológica em Treino Desportivo de Jovens Atletas, na cidade da Guarda. Esta etapa revelou-se essencial, não só pelo conhecimento adquirido, mas também pela oportunidade de estagiar no Sport Lisboa e Benfica, um verdadeiro sonho concretizado, dado o significado pessoal que o clube tem para mim.

Terminada esta fase, senti que era o momento certo para regressar às minhas origens. Candidatei-me à Escola Superior de Educação de Castelo Branco, onde concluí a Licenciatura em Desporto e Atividade Física, com especialização em Desporto Adaptado, uma área que reforçou ainda mais a minha crença de que o desporto é, verdadeiramente, para todos. Esta formação mostrou-me a força da inclusão, a importância da resiliência e o impacto transformador do movimento na vida das pessoas.

Após terminar a licenciatura, ingressei de imediato no mercado de trabalho. Permaneci em Castelo Branco e avancei para o Mestrado em Atividade Física – Motricidade Infantil, que concluí com sucesso. Ainda assim, sentia que faltava algo. Entre treinos em ginásios, aulas de grupo e os desafios próprios da profissão, surgiu a oportunidade de trabalhar nas Atividades de Enriquecimento Curricular (AECs). Essa experiência permitiu-me descobrir a relevância do papel do professor de EF na infância. Foi nesse momento que percebi que desejava aprofundar essa vertente e, assim, decidi candidatar-me ao Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na UBI, na Covilhã.

O gosto por ensinar, por ver o impacto positivo na vida de cada criança, reacendeu em mim um novo propósito. Juntar duas paixões, o desporto e o ensino, sendo esta a decisão mais acertada da minha vida. Hoje, olho para trás com orgulho de cada passo, cada desvio,

cada conquista. A estrada não foi sempre linear, mas foi verdadeira. E agora, ao fechar este ciclo com a conclusão do Mestrado em Ensino da EF, sinto-me realizada, motivada e emocionada.

A nível pessoal, frequentar o Mestrado em Ensino da EF representa uma etapa extremamente significativa, não só pelo alinhamento com a minha vocação, como também pela oportunidade de aprofundar o gosto genuíno que tenho pelo ato de ensinar. Esta formação tem sido determinante para consolidar competências fundamentais ao exercício da docência, tais como a capacidade de comunicação, a gestão de grupo, a empatia e a adaptação a diferentes contextos e necessidades dos alunos. O contacto constante com a prática educativa e a reflexão crítica sobre o papel do professor contribuíram de forma decisiva para o meu crescimento pessoal e profissional, fortalecendo a certeza de que ensinar é, para mim, uma escolha de vida e uma missão com profundo significado.

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

- a) Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência;
- b) Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem;
- c) A aprendizagem de conhecimentos e o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da aula de EF, da Escola e do Sistema Educativo;

Após completar o estágio pedagógico, espera-se que um professor estagiário seja capaz de entender como a escola funciona, bem como a sua dinâmica e organização. Além disso, permite ao estagiário adquirir habilidades para lidar com diferentes aspetos no ensino de EF, e ainda compreender as especificidades e exigências associadas ao papel de professor na área.

3. Intervenção

Nesta secção serão apresentadas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio pedagógico, com referência aos diferentes níveis de ensino em que estive envolvida no AENA. Serão ainda descritas as diversas iniciativas em que participei ao longo do ano letivo, incluindo o DE e outras atividades complementares promovidas pelo grupo de EF.

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

Neste tópico, será efetuada uma análise do desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem ao longo do estágio pedagógico, o qual decorreu durante um ano letivo e que representou uma etapa crucial na consolidação e aplicação dos conhecimentos e competências adquiridos ao longo da formação académica. Este período de prática supervisionada permitiu uma articulação progressiva e reflexiva entre os domínios teórico e prático, proporcionando uma aproximação gradual, estruturada e realista ao exercício da profissão docente.

Ao longo deste percurso, para além da abordagem aos conteúdos programáticos da disciplina de EF, procurei estimular nos alunos o gosto e a valorização pela prática regular da atividade física e desportiva. Esta orientação visou não apenas o cumprimento dos objetivos curriculares definidos, mas também a promoção de uma maior consciência sobre os benefícios da atividade física nos planos físico, psicológico e social, incentivando a adoção de estilos de vida mais saudáveis e ativos.

Neste enquadramento, a vertente da organização e gestão do ensino e da aprendizagem revelou-se essencial na minha atuação pedagógica ao longo do estágio. A minha principal preocupação passou por transmitir aos alunos a relevância da atividade física como elemento estruturante de uma vida equilibrada. Simultaneamente, considerei fundamental criar um ambiente educativo que permitisse a cada aluno desenvolver ao máximo as suas capacidades, recorrendo a estratégias pedagógicas diversificadas, ajustadas às suas necessidades e características individuais. Deste modo, procurei proporcionar experiências enriquecedoras e significativas em cada aula, com propostas didáticas variadas, inclusivas e motivadoras.

3.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico

Atendendo ao facto de a ESNA não dispor do ensino ao nível do 2.º ciclo, foi sugerido, no início do ano letivo, que as três estagiárias pudessem realizar momentos de observação e, sempre que viável, intervenção pedagógica na Escola Básica Faria de Vasconcelos, pertencente ao mesmo AENA. Esta proposta concretizou-se através da colaboração com o professor Francisco Paula, na qual tive a oportunidade de acompanhar duas turmas do 5º ano de escolaridade, o 5ºA e o 5ºB (anexo 5), compostas por 20 e 24 alunos, respetivamente.

As turmas que acompanhei apresentavam uma grande heterogeneidade, tanto a nível das nacionalidades como étnias. Importa ainda destacar a presença, numa das turmas, de um aluno com necessidades educativas especiais, a qual era acompanhado por outro professor de EF, desenvolvendo atividades adaptadas às suas necessidades, em paralelo com o restante grupo-turma.

Antes de iniciar a lecionação, foi estabelecido em conjunto com o professor titular um calendário de sessões de observação, o que permitiu realizar um acompanhamento sistemático e aprofundado das turmas. Esta fase de observação revelou-se fundamental para compreender o comportamento dos alunos, os seus níveis de desempenho motor e as estratégias pedagógicas utilizadas pelo docente responsável.

As sessões de observação, previamente definidas, tiveram a duração de 50 minutos por turma. Relativamente às aulas lecionadas, foi-me concedida autonomia para selecionar os conteúdos a abordar. Considerando a idade dos alunos, optei por desenvolver sessões centradas na coordenação motora e na iniciação ao futebol, reconhecendo a importância de estimular, nesta fase de desenvolvimento, as competências motoras básicas, a coordenação e as aptidões técnico-motoras.

As aulas decorreram no dia 5 de dezembro de 2024, durante o 1.º período letivo, e seguiram uma abordagem pedagógica baseada em circuitos por estações. Esta metodologia permitiu aos alunos experimentar uma variedade de tarefas e estímulos motores de forma dinâmica, promovendo o envolvimento ativo de todos os participantes, o desenvolvimento da autonomia, o cumprimento de regras e uma gestão eficaz do tempo e dos espaços de prática.

Na fase inicial de cada aula, procurei criar um ambiente positivo, claro e seguro, apresentando os objetivos das atividades, as regras de funcionamento das estações e os procedimentos de transição entre tarefas. A fase principal focou-se no desenvolvimento de competências específicas, como a condução da bola, o passe, o remate e a agilidade, adaptando o grau de dificuldade à diversidade de capacidades dos alunos. Esta abordagem possibilitou uma diferenciação pedagógica eficaz, tornando as sessões mais inclusivas e ajustadas às necessidades do grupo.

A reação dos alunos foi bastante positiva, evidenciando um elevado nível de motivação, interesse e empenho face às atividades propostas.

3.1.2 Princípios Base

A disciplina de EF assume um papel essencial no processo de desenvolvimento global dos alunos, contribuindo de forma significativa para o seu crescimento cognitivo, motor e emocional. Para além disso, desempenha um papel importante na promoção de estilos de vida saudáveis, na construção de relações interpessoais, na cooperação e na participação em atividades desportivas (Ferraz, Neiva, Marques, Marinho & Branquinho, 2020). Entre os seus principais propósitos destaca-se a promoção de hábitos de vida ativos e saudáveis, com o objetivo de que estes se prolonguem para além do percurso escolar (Trigueros-Ramos, Navarro-Gómez, Aguilar-Parra & León-Estrada, 2019).

De acordo com o Plano Nacional de EF, as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) são um conjunto de orientações curriculares elaboradas para promover o desenvolvimento das competências descritas no PASEO (Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho). Estes, dão os documentos que ajudam os professores na orientação do ensino da EF, centrando-se nas competências que os alunos devem adquirir ao término do ensino básico.

Os princípios de organização têm como objetivo assegurar que os alunos desenvolvam um conjunto de competências que promovam uma cidadania responsável, ativa e saudável. Esses princípios são fundamentados na capacidade das escolas e dos professores em executarem os objetivos gerais da EF, optando por uma abordagem que motive os alunos a participar em atividades físicas de qualidade, adequadas e com a duração necessária, conforme indicado pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, Aprendizagens Essenciais (AE) (2018):

- Fomentar relações interpessoais saudáveis, pautadas pelo respeito mútuo entre colegas, tanto em contextos de cooperação como de competição.
- Demonstrar abertura para receber ajuda dos colegas com vista à melhoria individual, assim como reconhecer e respeitar as suas dificuldades e opções.
- Colaborar nas atividades de aprendizagem e de organização, escolhendo estratégias que contribuam para o êxito das tarefas, assegurem a segurança e promovam um bom ambiente no grupo.
- Desenvolver as capacidades físicas fundamentais, nomeadamente resistência, força, rapidez, flexibilidade e coordenação motora, através de uma variedade de movimentos e atividades.

- Observar, compreender e avaliar a execução das tarefas físicas, mobilizando conhecimentos técnicos, organizativos e princípios éticos.
- Conhecer os principais processos de adaptação do corpo a nível morfológico, funcional e psicológico, resultantes da prática regular de exercício físico.
- Adotar comportamentos adequados de higiene e segurança pessoal e contribuir para a conservação dos materiais e equipamentos utilizados.

Relativamente à disciplina de EF no 5º ano de escolaridade, o currículo prevê a abordagem de três áreas distintas, selecionadas de entre um conjunto diversificado de atividades que inclui jogos, desportos coletivos (como basquetebol, futebol, andebol e voleibol), ginástica (nas vertentes de solo, aparelhos e rítmica), atletismo (nomeadamente corridas, saltos e lançamentos), patinagem, atividades rítmicas expressivas, entre outras, como a natação e os desportos de combate.

É também fundamental assegurar o desenvolvimento da componente de Aptidão Física, com especial enfoque nas capacidades musculares e aeróbias, em conformidade com os princípios orientadores do programa FITescola®. Para além disso, a vertente de conhecimentos implica que o aluno seja capaz de identificar as diferentes capacidades físicas e compreender as respostas do organismo face à prática regular de exercício físico (DGE, 2018).

3.1.3 Planeamento

Bento (2003) defende que, durante o processo de planificação, são definidos e concretizados os principais objetivos da formação e do desenvolvimento da personalidade dos alunos. É nesta fase que se estabelecem as estruturas que articulam os objetivos com os conteúdos, bem como se delineiam as orientações estratégicas para organizar o processo educativo.

O autor reforça ainda que *“a planificação é o elo de ligação entre as intenções presentes no sistema de ensino e nos programas das diferentes disciplinas, e a sua concretização prática. Trata-se de uma atividade diretamente inserida na execução do ensino, que decorre segundo a seguinte sequência: elaboração do plano; execução do plano; avaliação do plano; confirmação ou ajustamento do plano, entre outros aspetos”* (Bento, 2003, pp.15-16).

Com base nesta perspectiva, podemos afirmar que a planificação constitui uma etapa essencial do trabalho prévio dos professores, permitindo que o complexo processo de ensino-aprendizagem decorra de forma eficaz, organizada e com qualidade, alcançando assim os objetivos propostos.

Uma planificação bem estruturada permite ao professor criar mais e melhores oportunidades de aprendizagem, evitar desperdícios de tempo, minimizar a desorganização do espaço, otimizar a utilização dos recursos disponíveis e, conseqüentemente, melhorar o seu desempenho profissional e o percurso educativo dos alunos.

No que respeita ao planeamento das aulas do 5º ano, este foi da responsabilidade do Professor Francisco Paula. As estagiárias apenas desenvolveram os seus próprios planos após uma fase de observação inicial. Durante esse período, foi possível analisar as duas turmas e identificar as suas características e os comportamentos dos alunos, o que permitiu uma melhor adaptação da intervenção pedagógica.

Com o intuito de contextualizar a abordagem metodológica utilizada nas aulas, o professor titular informou que ambas as turmas apresentavam uma elevada diversidade cultural, com alunos de várias etnias e nacionalidades, bem como desafios ao nível da concentração e do comportamento, questões essas que o professor lidava desde o início do ano letivo. Foi mencionado ainda que alguns alunos raramente participavam nas aulas.

Nesse sentido, fomos alertadas para a necessidade de as aulas serem dinâmicas e diversificadas, procurando manter os alunos em atividade constante, sem longas permanências numa única tarefa. O professor sugeriu que a metodologia em circuito ou por estações era particularmente eficaz com estas turmas, pois mantinha os alunos ativos e minimizava as distrações e comportamentos inadequados.

A turma do 5ºA, composta por 20 alunos, mostrou-se mais homogénea tanto a nível comportamental como nas capacidades motoras. Por outro lado, a turma do 5ºB, com 24 alunos, apresentou uma maior heterogeneidade, nomeadamente pela diversidade cultural, integrando vários alunos de diferentes etnias, o que implicou uma maior atenção às dinâmicas de grupo e às diferentes necessidades individuais.

No início das aulas, o Professor Francisco Paula reforçou junto dos alunos a importância de adotarem um comportamento responsável e de colaborarem com a professora estagiária. Esta intervenção inicial teve um impacto muito positivo no decorrer das aulas.

Durante a lecionação, foi evidente que a introdução de novas tarefas, o alargamento do tempo dedicado à prática e a minimização das interrupções entre atividades contribuíram de forma significativa para manter o interesse e o envolvimento dos alunos. A motivação, participação ativa e empenho demonstrados pela maioria dos alunos foram sinais encorajadores da eficácia das estratégias implementadas.

3.1.4 Ensino / Aprendizagem

O processo de ensino-aprendizagem constitui a base fundamental de toda a prática pedagógica, sendo entendido como uma construção contínua que resulta da interação entre professor, aluno e conteúdo. Esta dinâmica exige uma ação intencional e reflexiva por parte do docente, que deve adaptar os métodos, estratégias e recursos pedagógicos às necessidades e características do grupo-turma (Darling-Hammond et al., 2019).

De acordo com Zuanon (2006), este processo não se resume à simples transmissão de conteúdos, mas assume uma natureza interativa e colaborativa, na qual o conhecimento é construído através das relações entre professor e aluno, entre aluno e conteúdo, e também entre os próprios alunos. O autor destaca a importância dessas interações para promover aprendizagens significativas, sustentadas pelo diálogo, pela troca de experiências e pela participação ativa dos estudantes no processo educativo.

Neste sentido, planejar as atividades letivas torna-se essencial para criar condições pedagógicas que favoreçam estas interações, garantindo que o ensino seja ajustado ao contexto real da turma, aos objetivos curriculares e às especificidades do ambiente escolar.

O processo de ensino-aprendizagem é um percurso contínuo, dividido em três etapas fundamentais: a planificação, que ocorre antes da prática pedagógica; a execução, que corresponde à própria dinâmica do ensino e aprendizagem; e, por fim, a avaliação. Este método baseia-se na aplicação de objetivos previamente definidos, com o intuito de garantir não só a aquisição dos conteúdos programáticos, mas também o desenvolvimento educativo do aluno enquanto indivíduo. Para que esse objetivo seja alcançado, é indispensável uma planificação cuidada e estruturada, que envolva a mobilização de recursos, organização de

meios e condições de aprendizagem adequadas, bem como a definição de estratégias com uma sequência lógica e orientadas para a obtenção do sucesso escolar do aluno (Quina, 2009).

Para a organização do processo de ensino-aprendizagem, foi necessário ter em consideração algumas características específicas da turma e do contexto escolar, uma vez que o conteúdo a ser lecionado, por mim escolhido, dizia respeito aos Exercícios de Coordenação, iniciação ao futebol. Neste sentido, a principal preocupação durante a leção das aulas foi garantir o envolvimento ativo de todos os alunos na realização das tarefas propostas, minimizando comportamentos desviantes através da implementação de estratégias pedagógicas ajustadas, como foi o caso do uso de circuitos/estações.

Dado o perfil da turma, verificou-se, desde a fase de observação, que os alunos necessitavam de atenção constante e valorizavam a aprovação por parte do professor. Por esse motivo, os estilos de ensino privilegiados foram o estilo de comando, que permitiu uma gestão mais direta e estruturada da aula, e o feedback positivo, que se revelou essencial para reforçar os comportamentos adequados e motivar os alunos.

Durante a instrução e demonstração das tarefas, optei por ser clara e objetiva, com indicações breves, de forma a evitar períodos de inatividade que pudessem originar distrações. Uma estratégia particularmente eficaz foi a utilização de alunos com comportamentos mais desafiantes como auxiliares na demonstração das tarefas, o que os responsabilizou positivamente e contribuiu para o bom clima de aula.

A turma, no geral, mostrou-se receptiva às propostas, revelando interesse na execução dos exercícios e aceitando de forma positiva os feedbacks recebidos. Para promover a participação ativa e a reflexão, os objetivos da aula foram comunicados de forma clara no início, reforçados entre exercícios e retomados no final, com recurso a questionamento frequente. Os alunos participaram ativamente, respondendo com interesse e envolvimento.

3.1.5 Avaliação

Segundo Afonso (2015), ao longo do ano letivo, são realizados diferentes tipos de avaliação. A responsabilidade de aplicar estes procedimentos cabe, essencialmente, ao professor, sendo o processo dividido em três etapas distintas: avaliação inicial (de diagnóstico), avaliação intermédia (formativa) e avaliação final (sumativa). Estes momentos assumem um papel crucial na trajetória educativa dos alunos, permitindo ao docente acompanhar o desenvolvimento das aprendizagens, fornecer feedback contínuo e avaliar

globalmente o rendimento. Assim, a avaliação torna-se num processo cíclico e contínuo de apoio pedagógico, tendo como referência as aquisições e o desempenho dos alunos (Costa, 2017).

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

A Avaliação Formativa (AF), por sua vez, centra-se na comunicação de feedbacks regulares, sendo desenvolvida de forma contínua e sistemática. Este tipo de avaliação desempenha um papel determinante na regulação do ensino e na progressão da aprendizagem, permitindo ao professor adaptar as suas metodologias e ao aluno melhorar o seu desempenho ao longo do tempo (Fernandes, 2019).

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

3.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A minha intervenção pedagógica decorreu com duas turmas do ensino secundário, a turma do 10ºC e a turma do 12ºE, sendo esta última partilhada com outros elementos do núcleo de estágio. Para além destas turmas, participei ainda nas atividades de DE na modalidade de ginástica acrobática, e colaborei na dinamização de várias iniciativas promovidas tanto pelo Núcleo de Estágio (NE) como pelo Grupo de EF.

O processo de intervenção incluiu o planeamento anual (com a elaboração das respetivas UD's), bem como a preparação e implementação dos planos de aula (PA). Esta fase envolveu a lecionação dos conteúdos programados, o registo de presenças, a explicação dos

procedimentos das aulas, a orientação dos exercícios, a adaptação dos planos sempre que necessário, e a realização de uma breve reflexão final. Para além disso, observei as aulas lecionadas pela minha colega de estágio, colaborei com o professor responsável pelo DE, prestando apoio nas aulas da modalidade, e acompanhei as concentrações locais e atividades às quais fomos propostas durante o ano.

No que diz respeito à turma do 12^o ano, a lecionação das aulas foi alternada com as minhas colegas de estágio, de acordo com o ciclo de trabalho definido, tendo lecionado um total de 31 aulas. Esta turma era composta por 19 alunos, dos quais 12 eram do sexo feminino e 7 do sexo masculino. Relativamente à turma do 10^o ano, que acompanhei de forma contínua ao longo de todo o ano letivo, sempre com o apoio da Orientadora Cooperante, a professora Catarina Sequeira, quando necessário, era constituída por 25 alunos, 12 do sexo feminino e 13 do sexo masculino, sendo que dois destes alunos ingressaram apenas no final do segundo período.

3.2.1 Princípios Base

As AE, definidas pelo Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, constituem orientações curriculares fundamentais para o ensino da disciplina, com o objetivo de garantir o desenvolvimento das competências descritas no PASEO. Estes documentos orientam os docentes na planificação e condução do processo de ensino-aprendizagem, assegurando que os alunos atinjam um conjunto de metas educativas comuns e obrigatórias ao longo do ensino básico.

As aprendizagens previstas abrangem um conjunto de competências transversais, promovendo uma participação ativa dos alunos em todas as situações educativas, com foco no sucesso individual e coletivo. Nesse sentido, destaca-se a importância de:

- Estabelecer relações cordiais e respeitadas com os colegas, tanto em contextos de colaboração como de competição;
- Apoiar e ser apoiado pelos colegas no processo de desenvolvimento pessoal e superação de dificuldades;
- Demonstrar interesse pelas atividades propostas e incentivar os colegas, promovendo a cooperação e o bem-estar comum;
- Colaborar na organização das atividades, adotando atitudes que favoreçam o sucesso, a segurança e um ambiente harmonioso;

- Contribuir com ideias e sugestões que favoreçam o progresso individual e coletivo, valorizando as propostas dos colegas com espírito crítico e construtivo;
- Assumir responsabilidades na preparação e realização das tarefas, demonstrando empenho e espírito de equipa;
- Refletir sobre o próprio desempenho nas atividades físicas, aplicando conhecimentos técnicos, organizacionais e éticos.

Adicionalmente, as AE valorizam o entendimento das práticas físicas como expressão cultural, incentivando os alunos a analisá-las criticamente no contexto da sociedade contemporânea. É igualmente relevante o reconhecimento dos impactos da industrialização, urbanização e poluição sobre a aptidão física e o acesso às práticas de atividade física.

Outro ponto fundamental consiste na melhoria das capacidades físicas básicas, como a resistência (de longa e média duração), a força rápida, a velocidade de reação (simples e complexa), a agilidade e a coordenação motora (geral e específica). Para isso, os alunos devem compreender e aplicar diferentes métodos de treino que permitam manter e desenvolver a condição física de forma autónoma no quotidiano.

Por fim, enfatiza-se a necessidade de uma compreensão crítica sobre os fatores de saúde associados à prática da atividade física, com especial atenção à prevenção de riscos, à adoção de comportamentos seguros e à aplicação de medidas de higiene e segurança adequadas.

3.2.2 Planeamento

De acordo com Leite (2010), é fundamental estabelecer objetivos antecipadamente, definir metas a alcançar e elaborar uma previsão que sirva como orientação, flexível e ajustável conforme necessário. Uma planificação detalhada é essencial, não devendo permitir que todas as aulas se desenrolem ao sabor da improvisação.

Durante a preparação do ano letivo 2024/2025, ficou estabelecido entre a Orientadora Cooperante e as professoras estagiárias que cada uma assumiria a responsabilidade por uma turma específica, com exceção da turma do 12^o ano, que seria partilhada entre as três estagiárias através de um sistema rotativo. Essa rotação foi organizada no final de cada ciclo de trabalho.

No que diz respeito à turma que me foi atribuída, elaborei o plano anual de ensino (anexo 3). Relativamente à turma do 12^o ano, que era lecionada em conjunto com as minhas colegas, o planeamento foi realizado de forma conjunta (anexo 4).

Ao longo do ano letivo, a turma trabalhou diferentes modalidades desportivas. Apesar de algumas serem avaliadas em determinados momentos, a sua abordagem prolongou-se ao longo de todo o ano, uma vez que se seguiu uma lógica de ensino por etapas.

O conceito de etapa deve ser entendido como um período distinto do ano letivo que contribui, de forma específica e única, para o cumprimento dos objetivos definidos para o ano. Trata-se de uma unidade de ensino de longa duração, com uma estrutura sequencial e interligada, em que cada fase serve de base à seguinte. São habitualmente consideradas três grandes etapas, a fase Introdutória, a fase de Desenvolvimento e Aprendizagem, e a fase de Conclusão. Estas fases constituem um elemento essencial na organização e planificação do ensino, particularmente na construção do plano anual. Dentro de cada etapa podem existir subdivisões em unidades mais pequenas, denominadas unidades de ensino, que agrupam lições com características ou objetivos semelhantes, organizadas segundo critérios pedagógicos específicos.

Segundo Rosado (2003), o modelo de planificação por etapas, caracteriza-se, resumidamente, *“por se basear num período de avaliação inicial sobre todas as matérias, na definição de objetivos anuais perseguidos ao longo de etapas, utilizando, frequentemente, aulas polimáticas e conseguindo, na perspetiva dos seus utilizadores, uma maior distribuição das aprendizagens no tempo e facilitando, entre outros aspetos, a inclusividade e a diferenciação do ensino e diversos outros aspetos essenciais à concretização dos objetivos da Educação Física”*.

Para além das aulas lecionadas, também houve momentos de avaliação da Aptidão Física a partir da bateria de testes do FITescola®, bem como a realização de um teste teórico. É importante destacar que toda a organização foi elaborada e executada em conformidade com o Projeto Educativo da Escola, as UD, o número de aulas por período, o material disponível e as condições das instalações, assim como a rotação dos espaços e das turmas existentes.

Importa ainda referir que nem sempre foi possível seguir à risca o planeamento inicial, uma vez que surgiram diversos imprevistos ao longo do ano, como por exemplo condições

climatéricas desfavoráveis, que obrigaram a reformulações ou adaptações do plano previsto. Estes obstáculos foram difíceis de ultrapassar, dado que os espaços existentes eram limitados e concebidos apenas para a prática de determinadas modalidades.

Apesar disso, iniciei a abordagem das várias modalidades em conformidade com o plano traçado no início do ano letivo, tendo sempre preparado um plano alternativo, de forma a garantir a continuidade e a qualidade do processo de ensino, mesmo perante eventuais imprevistos.

Como referido anteriormente, o planeamento seguiu o modelo estruturado por etapas, o que permitiu que os alunos mantivessem contacto com cada modalidade ao longo de todo o ano letivo. Esta abordagem representa uma das principais vantagens deste tipo de organização. É sempre fundamental sensibilizar os alunos para a importância de cada modalidade e para a necessidade de atingir os objetivos propostos, nomeadamente alcançar um nível introdutório de competência nas mesmas.

Passo a expor, de forma sistematizada, o desenvolvimento do ano letivo da turma do 10^oC, turma com a qual mantive um acompanhamento contínuo ao longo de todo o período de estágio. Importa salientar, conforme já referido em ocasiões anteriores, que nesta escola o funcionamento das UD's se organiza por etapas. Assim, a descrição que se segue apresenta uma visão global da UD em causa, abrangendo a sua implementação desde o início até ao final do ano letivo. Tal estrutura implica que as diferentes modalidades desportivas sejam lecionadas em vários momentos ao longo do ano, não sendo concluídas num único ciclo de trabalho, mas antes retomadas e desenvolvidas em diferentes fases, permitindo uma abordagem progressiva e contínua das aprendizagens.

A primeira modalidade a ser abordada foi o voleibol, tendo sido dedicadas 18 aulas à sua prática, (desde o início ao fim do ano). Esta escolha prendeu-se com o facto de, no contexto dos espaços disponíveis para esse ciclo, esta modalidade ser a mais adequada. Numa fase inicial, realizou-se uma avaliação diagnóstica da turma, com o objetivo de identificar o nível de desempenho dos alunos, tanto a nível individual, como coletivo. De forma geral, verificaram-se algumas dificuldades na execução de técnicas fundamentais, como o passe por cima, a manchete e o serviço por baixo. Foram ainda identificadas falhas na compreensão de regras específicas, como as rotações e as posições dos jogadores em campo. No entanto, no que diz respeito ao conhecimento teórico da modalidade, incluindo a sua história, regras de

jogo e vocabulário técnico, os alunos revelaram um bom domínio, confirmado pelos resultados obtidos no teste teórico. Ao longo do ano letivo, após terem sido intervencionadas algumas das lacunas identificadas na turma, observaram-se melhorias no desempenho dos alunos relativamente à modalidade em questão. Contudo, importa referir que o jogo, enquanto componente estruturante da prática, constitui ainda uma dimensão que carece de desenvolvimento, devendo ser alvo de intervenção pedagógica mais aprofundada nos anos letivos subsequentes.

Posteriormente, foi lecionada a UD de dança, com a duração de 14 aulas. No que concerne a esta modalidade, observei que os alunos já tinham alguma familiaridade com os conteúdos abordados. Apesar de não ser das atividades que mais apreciam, o facto de a coreografia proposta lhes ser conhecida facilitou significativamente o processo de ensino-aprendizagem.

A UD de ginástica acrobática foi lecionada após a UD de dança, tendo provocado, desde o início, um elevado nível de interesse por parte da maioria dos alunos. Após a realização de uma AD, tornou-se evidente a necessidade de intervenção ao nível das posturas corporais e faciais, com o intuito de promover a elaboração de esquemas acrobáticos mais limpos, harmoniosos e fluídos. O trabalho desenvolvido ao longo das aulas foi ao encontro das expectativas delineadas, tendo sido observadas, na avaliação final, apresentações de elevada qualidade estética e técnica, revelando empenho e criatividade por parte dos alunos.

No âmbito da UD de atletismo, foram trabalhadas várias disciplinas, nomeadamente: velocidade, estafetas, salto em altura, salto em comprimento e lançamento do peso. Cumpre referir que o salto em comprimento não foi executado nas condições ideais, devido à inadequação da caixa de salto existente, o que condicionou o desenvolvimento do ensino-aprendizagem. Nas restantes disciplinas, os alunos revelaram elevado interesse e demonstraram conhecimentos prévios, sendo de destacar dificuldades mais evidentes na execução técnica do lançamento do peso e na transmissão do testemunho nas corridas de estafetas. Contudo, foram criadas situações de aprendizagem específicas que permitiram facilitar a assimilação e consolidação dos gestos técnicos requeridos.

Relativamente ao badminton, a AD revelou já alguma consolidação dos batimentos fundamentais, o que indicava uma familiarização prévia com a modalidade. No entanto, verificou-se um desconhecimento generalizado em relação à nomenclatura técnica e às regras do jogo. Ao longo das sessões, através de momentos de exposição teórica, exercícios práticos

e simulações de jogo, foi possível observar uma evolução significativa por parte dos alunos. Como estratégia de consolidação das aprendizagens, foram organizados torneios internos, promovendo o envolvimento ativo dos alunos e o desenvolvimento das suas competências técnico-táticas.

No que respeita ao basquetebol, as aulas foram orientadas para o aperfeiçoamento dos gestos técnicos fundamentais da modalidade, nomeadamente o passe, o drible e o lançamento. Paralelamente ao desenvolvimento técnico, foi dada particular atenção à componente tática, trabalhando-se aspetos como a ocupação dos espaços, as linhas de passe e a marcação “homem a homem”, com o objetivo de fomentar uma compreensão mais aprofundada da dinâmica coletiva do jogo. Com o desenrolar das sessões, os alunos evidenciaram progressos significativos, tanto a nível individual como coletivo. A melhoria dos gestos técnicos contribuiu para um jogo mais fluído e eficaz, enquanto o aprofundamento da vertente tática possibilitou uma tomada de decisão mais consciente em contexto real de jogo. Importa, contudo, referir que a componente de jogo foi trabalhada exclusivamente em formato 3x3.

3.2.3 Ensino-Aprendizagem

Após a fase de planeamento, segue-se a etapa de ensino-aprendizagem, correspondente à leção e à condução das aulas. Neste momento, o professor estagiário tem a oportunidade de colocar em prática os planos (anexo 6) previamente elaborados, entrando em contacto direto com o contexto escolar e, mais especificamente, com a realidade das turmas. Esta fase representa um marco importante no percurso formativo, pois permite aplicar, de forma concreta e contextualizada, os conhecimentos e competências adquiridos ao longo do Mestrado em Ensino da EF. A consolidação desses saberes visa promover uma intervenção pedagógica eficaz, orientada para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

Desde o início da nossa integração na escola, foi-nos atribuída total autonomia e responsabilidade para planear e intervir na leção das aulas. Esta experiência teve um impacto significativo no meu percurso formativo, representando o primeiro contacto contínuo com a realidade escolar. Apesar de, no primeiro ano do Mestrado, ter adquirido uma compreensão básica sobre o funcionamento das aulas, esta etapa revelou -se fundamental, ao exigir um maior envolvimento tanto na elaboração dos PA, como na definição e aplicação de estratégias pedagógicas que promovessem o desenvolvimento dos alunos.

Numa fase inicial, procurei concentrar-me em quatro aspetos fundamentais da prática docente: a comunicação, o estilo de liderança, o feedback e a projeção da voz. As primeiras semanas de estágio foram determinantes para conhecer a turma e cada aluno de forma mais individualizada, permitindo-me adaptar as estratégias de ensino e facilitar a implementação eficaz dos PA.

À medida que as semanas foram decorrendo, tornou-se evidente a evolução das minhas competências enquanto futura docente. A familiaridade crescente com os alunos permitiu um ambiente de maior confiança e proximidade, o que contribuiu para uma melhoria significativa na gestão da turma e na eficácia da comunicação. Passei a ajustar com maior precisão os estilos de liderança e os tipos de feedback utilizados, promovendo uma participação mais ativa dos alunos nas aulas e favorecendo a criação de um clima de aprendizagem positivo e colaborativo.

A projeção da voz, inicialmente um desafio, foi sendo aperfeiçoada com a prática e o apoio das observações e sugestões da Orientadora Cooperante e do orientador da UBI. Esta evolução traduziu-se numa maior autoridade pedagógica e numa presença mais segura e confiante em contexto de aula. No geral, esta experiência inicial revelou-se extremamente enriquecedora, permitindo não apenas aplicar os conhecimentos adquiridos no plano teórico, mas também desenvolver competências práticas essenciais à atuação docente. A oportunidade de refletir continuamente sobre a prática, através da observação, autoavaliação e feedback recebido, foi determinante para a construção de uma identidade profissional mais sólida e consciente. No que diz respeito à organização dos planos e funcionamentos das aulas, estas decorreram de forma natural. As aulas foram lecionadas consoante o espaço destinado a cada professor, dentro do seu ciclo de trabalho.

Relativamente à organização e condução das aulas, o início era marcado pelo registo de presenças e faltas, seguido de um breve momento para esclarecimento de dúvidas relacionadas com a aula anterior, o que permitia consolidar aprendizagens prévias e estabelecer ligação com os novos conteúdos. De seguida, procedia-se à introdução dos temas a serem abordados na aula, orientando os alunos quanto aos objetivos e propósitos da sessão. Posteriormente, os alunos realizavam um aquecimento geral, composto por exercícios destinados a ativar os principais grupos musculares, preparando o corpo para o esforço físico. Este momento era seguido por um segundo exercício de aquecimento, mais específico, direcionado à modalidade ou atividade principal da aula, com o objetivo de promover uma transição eficaz para a parte fundamental da sessão. Na fase principal da aula, eram realizados

um ou dois exercícios específicos, devidamente estruturados para promover o desenvolvimento técnico-tático dos conteúdos em foco. Esta etapa culminava com atividades em situação de jogo, nas quais os alunos podiam aplicar os conhecimentos adquiridos em contexto real, favorecendo a sua compreensão e consolidação.

Por fim, a aula terminava com um momento de retorno à calma, durante o qual os alunos realizavam exercícios de alongamento. Simultaneamente, eram retomados e discutidos os principais conteúdos abordados, bem como as regras da modalidade, reforçando as aprendizagens e promovendo a reflexão crítica sobre a prática. No caso de alunos que, por qualquer motivo, não participavam ativamente na aula, estes eram integrados noutras tarefas de apoio, como a organização e arrumação do material, promovendo assim o sentido de responsabilidade e pertença ao grupo.

No início de cada aula, procedia à explicação dos exercícios a realizar, apresentando de forma clara as suas dinâmicas, objetivos e finalidades pedagógicas. Sempre que possível, recorria à participação de alguns alunos para demonstrar os movimentos técnicos, o que facilitava a compreensão das tarefas propostas e promovia a aprendizagem por observação. Durante essas demonstrações, procurava ainda destacar os erros mais comuns, sensibilizando os alunos para a importância da execução correta dos gestos técnicos. Ao longo da aula, as intervenções pedagógicas eram maioritariamente realizadas de forma individualizada, sempre que necessário, ou dirigidas a todo o grupo, de acordo com as necessidades observadas. Essa abordagem permitia manter o ritmo da aula, promovendo a sua fluidez e tornando-a mais dinâmica, com paragens pontuais apenas nos momentos essenciais para a correção técnica e o reforço do feedback.

Durante o período de estágio, especialmente na fase inicial, enfrentei algumas dificuldades ao nível da comunicação, em particular no que diz respeito à projeção da voz. Um dos fatores que influenciava negativamente essa componente era o nervosismo, que, por vezes, comprometia a clareza na explicação dos exercícios e afetava a fluidez da aula. Com o tempo e a experiência acumulada, fui adotando estratégias que me ajudaram a ultrapassar essas limitações. Uma das ferramentas que se revelou particularmente útil foi o uso do apito, que facilitou significativamente a gestão da componente prática, permitindo captar a atenção dos alunos de forma mais eficaz. À medida que as aulas avançavam, a relação entre professora e alunos foi-se tornando mais próxima e positiva, o que contribuiu para um ambiente de maior confiança e cooperação. Este progresso refletiu-se numa assimilação mais rápida dos

conteúdos por parte dos alunos e numa condução das aulas cada vez mais eficiente e estruturada.

Outra dificuldade encontrada foi na utilização eficaz do feedback, tanto ao nível do feedback específico como do motivacional. No entanto, com a prática e a experiência adquirida, fui progressivamente desenvolvendo essa competência essencial para o processo de ensino-aprendizagem.

Um dos aspetos que mais me colocou à prova e que exigiu mais tempo até ser completamente incorporado na minha prática docente foi a execução técnica das demonstrações, ou seja, a aptidão para realizar e exemplificar corretamente os movimentos, de forma a facilitar a compreensão dos alunos. Com o acompanhamento da minha orientadora, que me forneceu sugestões e conselhos importantes para aperfeiçoar tanto a qualidade dos feedbacks como a adequação das demonstrações, fui conseguindo tornar as aulas gradualmente mais dinâmicas, coerentes e eficazes.

No decorrer das aulas de EF, procurei planear sessões dinâmicas e propor exercícios desafiantes, com o objetivo de incentivar os alunos a superarem-se e a sentirem-se realizados com os progressos alcançados. No entanto, nem sempre os planos resultavam como previsto, sendo necessário, em algumas situações, adaptar a abordagem em tempo real. Nestes casos, recorria a estratégias alternativas, optando por exercícios mais simples e acessíveis, aos quais introduzia variantes progressivas à medida que os alunos demonstravam melhorias na execução prática. No que respeita ao meu posicionamento durante as aulas, procurei ser particularmente rigorosa, uma vez que este aspeto foi amplamente enfatizado durante o primeiro ano do mestrado. Mantinha-me em constante movimento pelo espaço de aula, de forma a observar todos os alunos, identificar aspetos a melhorar e intervir sempre que necessário, quer para fornecer orientações técnicas, quer para reforçar positivamente o empenho demonstrado. Tive também o cuidado de evitar, sempre que possível, estar de costas para os alunos, garantindo assim uma supervisão contínua e um maior controlo da dinâmica da aula.

3.2.4 Avaliação

No AENA, o ano letivo está estruturado em três períodos, adotando um modelo de funcionamento organizado por etapas. Esta configuração permite aos docentes dispor de três momentos distintos de avaliação, o que facilita a distribuição das diferentes modalidades ao longo do ano letivo. Importa referir que, embora as modalidades sejam avaliadas dentro de

um determinado período, não existe impedimento para que estas voltem a ser lecionadas posteriormente, sendo prática comum à sua reintrodução em fases subsequentes.

No que diz respeito à disciplina de EF, o processo de avaliação contempla três fases fundamentais: a avaliação diagnóstica, realizada no início de cada unidade para identificar o nível inicial dos alunos; a avaliação formativa, desenvolvida de forma contínua durante as aulas, com o objetivo de acompanhar a progressão e orientar a aprendizagem; e, por fim, a avaliação sumativa, que ocorre no final de cada período e visa traduzir, de forma global, o desempenho do aluno nas várias dimensões da disciplina. A avaliação diagnóstica, conforme as orientações da Orientadora Cooperante, foi realizada nas primeiras aulas do ano letivo, de forma que, aquando da lecionação das modalidades, essa avaliação inicial já estivesse concluída. O principal objetivo desta etapa consistiu em observar e compreender os níveis de desempenho dos alunos, tanto a nível individual como coletivo, permitindo assim um melhor planeamento das estratégias de ensino e a adequação dos conteúdos às necessidades específicas da turma.

Depois de identificar as principais dificuldades dos alunos, é o momento de elaborar a UD e definir os objetivos a serem alcançados até ao final da modalidade. Apesar do apoio da tabela e das componentes críticas utilizadas para auxiliar no processo de avaliação diagnóstica, enfrentei algumas dificuldades. Entre os principais desafios, destaco a observação atenta de todos os alunos durante a execução dos gestos técnicos definidos, bem como o tempo necessário para a realização das avaliações. Sendo a minha primeira experiência inserida no contexto escolar, houve momentos em que as avaliações não foram conduzidas da forma mais adequada, o que poderia, por vezes, resultar em uma perceção de injustiça por parte dos alunos.

As indicações da Orientadora Cooperante foram essenciais para o meu desenvolvimento neste processo, sendo um apoio fundamental na aplicação da avaliação diagnóstica. Durante o ano letivo, as avaliações foram realizadas em dois momentos específicos: uma no início e outra no final de cada módulo. O facto de a turma ser pequena foi uma grande vantagem, pois permitiu um tempo mais adequado para observar individualmente cada aluno, o que facilitou a atribuição de uma nota mais justa e precisa.

Em relação à avaliação formativa, esta foi realizada de forma contínua ao longo de todas as aulas. Acompanhava de perto a evolução dos alunos, fazendo intervenções e ajustando as atividades conforme as necessidades observadas. Este processo de avaliação

contínua foi crucial para fornecer feedback constante e para garantir que os alunos estivessem sempre cientes do seu progresso.

A avaliação sumativa ocorreu no final de cada período, com o objetivo de avaliar o desempenho global dos alunos após a conclusão das aulas da modalidade. Esta avaliação também permitiu comparar o progresso dos alunos em relação aos resultados obtidos na avaliação diagnóstica, fornecendo uma visão clara da eficácia do processo de ensino-aprendizagem e do impacto das intervenções realizadas ao longo do período.

No AENA a avaliação é dividida nos seguintes parâmetros (anexo 7):

- Psicomotor – 70%
- Unidades Didáticas – 60%
- FITescola® – 10%
- Cognitivo – 10%
- Sócio Afetivo – 20%

Por fim, é relevante destacar os indicadores utilizados nas avaliações diagnóstica, formativa e sumativa. Estes indicadores foram definidos com base nas AE, alinhadas ao ano de escolaridade e ao nível da turma, garantindo que as avaliações estivessem em conformidade com as competências e objetivos pedagógicos esperados para cada fase do processo de ensino-aprendizagem.

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

Neste ponto, irei abordar todos os momentos de participação referentes ao DE, assim como as atividades desenvolvidas no âmbito do estágio.

3.3.1 Desporto Escolar

O DE assume um papel de particular relevância no contexto educativo, ao proporcionar aos alunos a oportunidade de praticar diversas modalidades desportivas de forma gratuita, promovendo simultaneamente estilos de vida ativos e saudáveis. No âmbito do meu estágio pedagógico, tive a oportunidade de colaborar com uma colega na modalidade de ginástica acrobática, integrada no DE. Embora nunca tenha participado em competições nesta modalidade, sempre manifestei facilidade na execução dos exercícios e interesse pela sua prática, pelo que a colaboração neste contexto se revelou especialmente gratificante. Os

treinos decorreram semanalmente, às quartas-feiras, entre as 17h00 e as 18h30, na Escola Cidade de Castelo Branco, pertencente ao AENA em que o estágio teve lugar. A planificação e condução das sessões de treino/aula foram da responsabilidade das estagiárias envolvidas, tendo as funções sido distribuídas entre ambas. As questões logísticas relacionadas com as deslocações para competições foram coordenadas pela Professora Orientadora Cooperante, Catarina Sequeira.

Ao longo do ano tivemos algumas atividades relacionadas com o DE (anexo 8):

- 17 de dezembro - “Apresentação Ginástica e Dança – Desporto Escolar”

No dia 17 de dezembro, realizou-se na Escola Cidade de Castelo Branco (uma das escolas do agrupamento) uma apresentação de ginástica e dança de Natal, fazendo parte do DE. Nesta apresentação, tivemos a prestação de 3 grupos: 1 coreografia de dança, 1 esquema de ginástica e um trio. A coreografia de dança, partiu do trabalho realizado no DE pela colega Patrícia Lourenço.

- 15 de janeiro - Concentração de Ginástica – Desporto Escolar

No dia 15 de janeiro, realizou-se na Albigym uma concentração de ginástica, fazendo parte do DE. Nós estagiárias estivemos encarregues cada um do seu ponto, eu fiquei no ponto de força e a estagiária Patrícia no ponto da dança. Foi um evento que contou com cerca de 250 alunos de várias escolas do conselho. A atividade começou pelas 8h30, no entanto as outras escolas chegaram apenas por volta das 10h00. Terminámos por volta das 13h00.

- 2 de fevereiro - Apresentação Cine Teatro Avenida – Castelo Branco

No dia 2 de fevereiro de 2025 foi realizado no Cine Teatro a entrega de prémios de mérito dos alunos do AENA. Os alunos de DE de ginástica foram convidados a dançar nesta cerimónia, participando com uma coreografia da autoria da Estagiária Patrícia Lourenço.

- 3 de junho - Competição Desporto Escolar - Ginástica

No dia 03 de junho de 2025, decorreu nas instalações da Escola Cidade de Castelo Branco o Encontro Distrital de Desportos Gímnicos. Nesta competição estiveram presentes algumas escolas, tais como: Agrupamento Escolas Nuno Álvares - Escola Cidade de Castelo

Branco (grupo de desporto escolar de estágio); Escola Básica nº 2 do Paul; Escola Básica a Lã e a Neve; Agrupamento de Escolas do Fundão; EB Pêro da Covilhã.

A minha colega Patrícia Lourenço, ficou como speaker e eu, coloquei as músicas durante a competição.

O AENA esteve presente com os grupos de ginástica dos 1º/2º e 3º Ciclos. Entre os resultados alcançados, destacamos com orgulho os três primeiros lugares do pódio na prova de trampolins e o terceiro lugar do pódio dos alunos do 1º Ciclo, com a apresentação de uma coreografia alusiva aos “Piratas das Caraíbas”.

- 11 de junho - Atividade Fim de Ano - Desporto Escolar - Ginástica

No dia 11 de junho de 2025, decorreu nas instalações da Escola Cidade de Castelo Branco a atividade fim de ano. Nesta atividade estiveram presentes as classes de DE de 1º e 2º Ciclo, onde foram realizadas algumas demonstrações para a comunidade escolar. A nossa demonstração foi marcada pela representação dos alunos do 1º Ciclo, com o tema alusiva aos “Piratas das Caraíbas”.

A participação no DE foi positiva, sendo um percurso bastante enriquecedor. Este, melhorou a minha comunicação e instrução com a modalidade de ginástica acrobática, permitindo descobrir um pouco da competição e proporcionar aos alunos momentos de diversão e conquista.

3.3.2 Intervenção na Escola

No início do ano letivo, estivemos presentes numa reunião do Departamento de Expressões para a aprovação do plano anual de atividades, na qual em conjunto com a Orientadora Cooperante, propusemos um conjunto de atividades para aplicar ao longo do ano letivo, sendo estas todas aprovadas. A minha atividade individual passou por uma palestra comemorativa ao Dia Mundial da Obesidade – “Alimentação uma relação de amor-ódio” (anexo 9) e a atividade das três estagiárias passou por um Rastreio de Saúde (anexo 10). Foram várias as atividades em que participei (anexo 11).

No primeiro período letivo, participei em diversas atividades, entre as quais se destacam:

- 20 de setembro – “Dia Europeu sem Carro”

No dia 20 de setembro celebrou-se na cidade de Castelo Branco o “Dia Europeu sem Carro”. Esta iniciativa decorreu a convite da Câmara Municipal de Castelo Branco, que desafiou todos os agrupamentos de escolas a participar em atividades alusivas à data.

- 27 de setembro – “Dia Europeu do Desporto”

A 27 de setembro, realizou-se na ESNA o “Dia Europeu do Desporto”, organizado pelo Grupo de EF. A atividade decorreu em vários espaços desportivos da escola, tendo como objetivo principal a promoção do desporto escolar. Os alunos tiveram oportunidade de experimentar várias modalidades desportivas, como voleibol, badminton, ténis de campo e futebol, alternando de espaço a cada dez minutos.

- 6 de dezembro – Corta-Mato Escolar

No dia 6 de dezembro realizou-se o corta-mato escolar no AENA, com a participação das diversas escolas do agrupamento. O encontro dos alunos participantes ocorreu às 8h30 no pavilhão da escola, para entrega dos dorsais. Posteriormente, os professores de EF e as estagiárias acompanharam os alunos numa caminhada até ao local da prova, na Escola Básica com Jardim de Infância Cidade de Castelo Branco. A minha função durante a prova foi recolher os dorsais dos atletas à medida que chegavam à meta.

- 17 de dezembro – Torneio de Voleibol de Natal e Apresentação de Ginástica e Dança – Desporto Escolar

No dia 17 de dezembro realizou-se o Torneio de Voleibol de Natal na ESNA, envolvendo várias turmas do 3º Ciclo e do Ensino Secundário. O torneio decorreu em três campos, com os jogos femininos no campo interior e os masculinos nos campos exteriores. As nossas funções incluíram a chamada das equipas e apoio à arbitragem.

Ainda nesse dia, na Escola Cidade de Castelo Branco, realizou-se uma apresentação de ginástica e dança integrada no DE, com a participação de três grupos: uma coreografia de dança, um esquema de ginástica e um trio. A coreografia foi baseada no trabalho desenvolvido pela colega Patrícia Lourenço no âmbito do DE.

Relativamente ao segundo período, participei também em diversas atividades, destacando-se:

- 3 e 4 de fevereiro – Apuramento Megas

Nos dias 3 e 4 de fevereiro de 2025 decorreu na Escola Faria de Vasconcelos o apuramento para os Megas Distritais, organizado por escalões etários. As atividades começaram às 8h30 e terminaram às 13h20, incluindo montagem e desmontagem de material. Durante este evento, acompanhei dois professores e a colega Patrícia Lourenço em provas como salto em altura e mega voo, prestando apoio noutras provas sempre que necessário.

- 14 de fevereiro – Rastreio de Saúde

No dia 14 de fevereiro realizou-se um rastreio de saúde nas instalações do AENA, na Biblioteca Egas Moniz, organizado pela Professora Catarina Sequeira e pelas estagiárias orientadas por ela. A iniciativa contou com a colaboração do Grupo Farmácia Tanara de Castelo Branco, que efetuou testes de diabetes, pressão arterial, avaliação postural e do couro cabeludo. Participaram cerca de 11 turmas, num total aproximado de 250 alunos e alguns professores. A atividade decorreu entre as 9h e as 13h20.

- 12 de março – Dia Mundial da Obesidade: Alimentação – Uma relação de Amor/Ódio

A realização desta atividade foi da minha responsabilidade e realizou-se no ginásio da ESNA, das 9h20 às 13h20. Inicialmente planeada para a sala Egas Moniz, a atividade foi alterada por questões organizativas da escola, tendo decorrido sem constrangimentos. Contámos com a participação da Dra. Susete Simões, que proferiu uma palestra sobre perturbações alimentares, tema de crescente relevância entre os jovens. Participaram cerca de 10 turmas, num total aproximado de 280 alunos e alguns docentes.

- 21 de março – Visita de Estudo a Mafra

No dia 21 de março de 2025 realizou-se uma visita de estudo a Mafra, com encontro marcado às 6h45 junto à ESNA e partida às 7h. Acompanhámos a Professora Celina Caldeira e os seus alunos do 12º ano. À chegada, por volta das 10h30, eu e a minha colega Patrícia Lourenço ficámos responsáveis pela turma do 12ºC durante a visita ao Convento de Mafra,

acompanhados por uma guia que explicou os principais aspetos históricos do monumento. Os alunos participaram ainda num concurso de fotografia proposto pela professora de Português. Após o almoço, seguimos para o teatro para assistir à peça “Memorial do Convento”, regressando a Castelo Branco por volta das 20h.

- 3 de abril – Olimpíadas Rayanas

No dia 3 de abril de 2025 decorreram as *Olimpíadas Rayanas*, em Valência de Alcántara, Espanha. O ponto de encontro foi junto à ESNA às 6h00 da manhã. Para esta competição foram selecionados alunos com bom desempenho físico em diversas modalidades, como pintvoley, velocidade, padel, futsal, saltos, estafetas, entre outras. Os nossos alunos conquistaram várias medalhas ao longo da competição.

Por último, e já no terceiro período participei em algumas atividades tais como:

- 29 de abril – Dia Internacional da Dança

No dia 29 de abril, comemorou-se na ESNA o Dia Internacional da Dança. Esta, consistiu numa mega-aula de dança, para todos os alunos que estavam nas aulas de educação física das 9h às 12.30h. A atividade foi organizada pela colega de estágio, Patrícia Lourenço.

- 9 de maio – Workshop de Suporte Básico de Vida

No dia 9 de maio, comemorou-se na ESNA o Dia Mundial do Bombeiro. Esta, consistiu num workshop de suporte básico de vida, esta atividade foi organizada pela colega de estágio, Beatriz Moura.

- 21 de maio – Ciclo de Debates – Educação Física AENA

No âmbito do “Ciclo de Debates – Educação Física AENA”, decorreu no passado dia 21 de maio, pelas 15h00, na Biblioteca Egas Moniz, uma interessante e dinâmica palestra subordinada ao tema: “Atividade ao Ar Livre – Geocaching”. O orador foi o Professor Miguel Ângelo Lopes e o público-alvo foram os docentes do AENA. Este ciclo de debates contou com uma componente teórica inicial, cujo principal objetivo foi promover a partilha de experiências e o debate construtivo de conhecimentos, com vista à melhoria contínua do processo de ensino-aprendizagem, especificamente no contexto das atividades ao ar livre.

Esta atividade decorreu no recinto escolar da ESNA, onde os participantes tiveram a oportunidade de procurar 10 caches estrategicamente colocadas, explorando na prática o funcionamento do Geocaching.

- 4 de junho - Torneio Inter Turmas de Futsal Masculino e Feminino

No dia 04 de junho, realizou-se o torneio Inter Turmas de Futsal, na ESNA. Eu e a minha colega Patrícia Lourenço ficámos encarregues de fazer as folhas de justificação de faltas de todos os participantes.

- 12 de junho – MiniOlimpíadas 4º Ano

As MiniOlimpíadas destinadas aos alunos do 4.º ano de escolaridade do AENA constituem uma atividade inserida no Plano Anual de Atividades (PAA) do Grupo de EF e do DE do referido AENA. Esta iniciativa teve lugar no dia 12 de junho de 2025, nas instalações da Escola Faria de Vasconcelos, em Castelo Branco, e contou com a participação de 173 crianças provenientes de várias escolas pertencentes ao AENA. A organização do evento contemplou a divisão das crianças por turmas, sendo cada grupo acompanhado pelo respetivo professor titular ao longo das diferentes atividades. A estrutura do evento integrou sete estações, compostas por diversos jogos e desafios, com a particularidade de os participantes rodarem entre estações mediante sinal sonoro. Fui responsável pela dinamização da segunda estação, intitulada “O QUE LANÇA MAIS LONGE”, cujo objetivo consistia em lançar uma bola de ténis o mais longe possível. Após a realização da atividade principal, proporcionou -se ainda aos alunos a oportunidade de experimentar o lançamento com vórtex, promovendo o contacto com diferentes materiais e experiências motoras.

3.3.3 Direção de Turma

O diretor de turma assume um papel fundamental na ligação entre os alunos, a escola e os Encarregados de Educação, desenvolvendo um trabalho próximo com os alunos, orientando e coordenando o processo de aprendizagem da turma com vista à obtenção do sucesso escolar. O acompanhamento da Direção de Turma (DT) teve início desde a abertura do ano letivo, centrando-se na turma do 12ºE, que foi acompanhada pelas três estagiárias ao longo dos diferentes períodos de trabalho. Durante o presente ano letivo, realizou -se um acompanhamento contínuo e uma participação ativa na implementação do processo de ensino-aprendizagem.

Embora não exista uma aula especificamente dedicada à DT, alguns temas relacionados com esta função foram abordados nas aulas de EF sempre que necessário. Nesses momentos procedia-se à entrega e receção de documentação, como justificações de faltas, autorizações e fichas individuais dos alunos, bem como outros assuntos administrativos relevantes.

Nos períodos destinados à DT, começamos inicialmente por fazer uma caracterização detalhada da turma, considerando vários aspetos como local de residência, data de nascimento, escalão social, escola de proveniência e eventuais situações particulares. Esta análise inicial permitiu um conhecimento mais aprofundado do contexto dos alunos e facilitou o contacto com os respetivos Encarregados de Educação.

Para além da caracterização inicial, realizou-se um acompanhamento regular de situações específicas, como justificações de faltas e outros problemas que possam surgir no contexto escolar. De modo geral, a turma do 12ºE revelou -se exemplar, apresentando comportamentos adequados, com exceção de alguns atrasos frequentes e excesso de conversa durante as aulas.

Foi ainda comunicada a presença de um aluno com Necessidades Educativas Especiais, que apenas frequentava a disciplina de EF. Este aluno demonstrou sempre um comportamento participativo, empenhado e bem integrado no grupo.

A carga de trabalho da DT era mais intensa sobretudo no final de cada período letivo, momento em que se fazia o balanço global do comportamento e do rendimento académico dos alunos. Este processo incluía a preparação e realização das reuniões de final de período, tanto em conselho de turma como nas reuniões com os Encarregados de Educação, onde se partilhavam as reflexões e decisões pedagógicas tomadas em conjunto.

No decurso do ano letivo, foram desenvolvidas várias atividades extracurriculares, organizadas no âmbito da DT (anexo 12), com participação ativa dos estagiários, nomeadamente:

- 29 de outubro – “Mês do Animal”

Participação na iniciativa “Mês do Animal”, promovida pela escola, através da recolha e entrega de alimentos destinados a associações de proteção animal, em colaboração com a

turma do 12^oE.

- 03 de dezembro – “Cabaz de Natal”

Envolvimento na campanha de solidariedade “Cabaz de Natal”, que consistiu na angariação de bens alimentares para apoiar famílias carenciadas da comunidade educativa.

- 21 de janeiro – “II Projeto Leaders Gang – Mentas Empreendedoras”

Acompanhamento da turma na participação neste projeto interdepartamental, integrado na disciplina de Português, com o objetivo de promover competências empreendedoras e o espírito crítico dos alunos.

- 27 de janeiro – Workshop “Do Livro à Música”

Participação num workshop promovido no âmbito do projeto “Som da Palavra”, que visou a valorização da expressão literária e musical, com declamações realizadas por quatro alunos da turma.

- 27 de março – Visita de Estudo à Futurália

Acompanhamento da turma numa visita de estudo à Futurália, em Lisboa, com o intuito de proporcionar aos alunos contacto com ofertas formativas e profissionais, facilitando o processo de tomada de decisão relativamente ao prosseguimento de estudos ou inserção no mercado de trabalho.

A participação nestas atividades contribuiu para o reforço da ligação afetiva com os alunos, promovendo a construção de um ambiente de confiança e colaboração. Simultaneamente, permitiu desenvolver competências de organização, comunicação e gestão de grupo, fundamentais no exercício da docência.

Em síntese, a experiência vivenciada no âmbito da DT permitiu adquirir uma visão abrangente e crítica sobre os diferentes domínios de intervenção associados a esta função. A prática regular e o contacto direto com os alunos contribuíram para o desenvolvimento de competências pedagógicas, organizacionais e relacionais essenciais ao desempenho docente.

É de salientar, ainda, o papel fundamental da Orientadora Cooperante, cuja disponibilidade e apoio constante foram determinantes para o aprofundamento do conhecimento sobre os procedimentos e responsabilidades inerentes à DT. A relação positiva estabelecida com os alunos revelou-se igualmente crucial para o sucesso desta experiência, traduzindo-se numa prática educativa mais eficaz e coerente.

3.3.4 Integração com o Meio

A integração no contexto escolar do AENA revelou-se bastante positiva, decorrendo de forma célere e harmoniosa, muito graças à disponibilidade e apoio de todo o corpo docente, em particular da Orientadora Cooperante.

Desde o primeiro dia de estágio que a Orientadora Cooperante demonstrou um forte espírito de acolhimento, proporcionando uma visita guiada às instalações da escola, bem como realizando as devidas apresentações aos docentes, funcionários e elementos dos serviços administrativos, promovendo, desde logo, um ambiente favorável à integração no seio da comunidade educativa.

No início do percurso de estágio, enfrentei alguns obstáculos no que diz respeito à gestão da relação pedagógica com os alunos, consequência da minha inexperiência e de alguma resistência por parte destes em reconhecerem a minha autoridade enquanto docente em formação. Paralelamente, conciliei, numa fase inicial, a condição de trabalhadora-estudante com as exigências do estágio, o que se revelou particularmente desafiante e afetou o meu desempenho. Contudo, após refletir sobre as dificuldades sentidas, optei por cessar a atividade profissional e dedicar-me em exclusivo à prática pedagógica, decisão que se traduziu numa melhoria significativa do meu desempenho, da minha disponibilidade e da qualidade do trabalho desenvolvido.

Com o decorrer do tempo, fui adquirindo maior segurança nas minhas intervenções, consolidando a experiência pedagógica e desenvolvendo progressivamente uma relação mais empática e eficaz com os alunos, sustentada na interação contínua e na construção de uma autoridade pedagógica positiva.

3.4 Área III – Desenvolvimento Profissional

O estágio pedagógico constitui um momento determinante no percurso formativo de qualquer futuro professor, sendo uma fase que marca a transição entre a formação teórica e a

aplicação prática dos conhecimentos em contexto real de ensino. Esta experiência revelou-se profundamente enriquecedora e essencial para consolidar competências profissionais, permitindo-me explorar, experimentar e refletir sobre as práticas pedagógicas em sala de aula. Mais do que uma simples aplicação de conteúdos estudados ao longo do curso, o estágio representou um verdadeiro laboratório de aprendizagem, onde teoria e prática se articularam de forma dinâmica e significativa.

Ao longo deste processo, tive a oportunidade de aplicar diferentes abordagens metodológicas e estratégias de ensino, não apenas aquelas abordadas na formação académica, mas também as que fui conhecendo através da interação com a minha Orientadora Cooperante, e com os colegas de estágio. A partilha de experiências, sugestões e reflexões com todos os envolvidos constituiu um dos pilares mais importantes para o meu crescimento enquanto profissional, enriquecendo o meu olhar sobre a prática pedagógica.

A prática letiva diária foi determinante para desenvolver um conhecimento mais profundo sobre o funcionamento das aulas e sobre as exigências concretas do trabalho docente. Aprendi a gerir o tempo de forma mais eficaz, a planear com mais flexibilidade e a adaptar os conteúdos programáticos às necessidades, ritmos e níveis de desenvolvimento dos alunos. Este contacto direto com a realidade escolar obrigou-me a ajustar constantemente as minhas estratégias de ensino, tornando-me mais consciente das particularidades de cada turma e da importância de um ensino verdadeiramente centrado no aluno.

Durante este percurso, fui também desenvolvendo um conjunto de competências indispensáveis para o exercício profissional da docência. Entre elas, destaco a capacidade de adaptar e contextualizar os conteúdos às características específicas dos alunos, a gestão eficaz da sala de aula, a comunicação clara, objetiva e motivadora, a aplicação de uma avaliação contínua e formativa, a elaboração de estratégias de ensino diferenciadas e inclusivas, a resolução de conflitos de forma empática e construtiva, e o estabelecimento de relações pedagógicas positivas, baseadas no respeito mútuo e na confiança. Além disso, a cooperação com os vários agentes educativos e a reflexão crítica e sistemática sobre a minha prática tornaram-se elementos centrais da minha evolução enquanto futura professora de EF.

Estas competências revelam-se fundamentais para promover uma prática pedagógica inovadora e de qualidade. A capacidade de refletir sobre a própria ação, de ajustar métodos e

estratégias em função dos contextos e de promover um ensino significativo e motivador são exigências atuais de um professor.

A relação diária com os alunos desempenhou um papel crucial neste processo. Foi através dessa convivência próxima que pude compreender melhor as suas necessidades individuais, os seus interesses, as suas dificuldades e até os seus contextos pessoais. Essa proximidade permitiu-me construir práticas pedagógicas mais ajustadas e eficazes, com maior impacto no envolvimento e sucesso dos alunos. A escuta ativa, a observação atenta e o diálogo constante foram fundamentais para criar um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo.

Em suma, o estágio não foi apenas uma fase de aplicação de conhecimentos, mas um verdadeiro momento de crescimento pessoal e profissional. Foi através desta vivência prática que consolidei a certeza da minha vocação para o ensino e da importância que a Educação tem na transformação das nossas vidas. Saio deste estágio com uma visão mais ampla, mais madura e mais crítica sobre o papel do professor, motivada para continuar a aprender e a contribuir para uma escola mais humana, equitativa e eficaz.

4. Reflexão Final

O estágio pedagógico constituiu uma experiência profundamente marcante e transformadora, tanto a nível pessoal como profissional, proporcionando-me a oportunidade de intervir em contextos de ensino diversos, nomeadamente com turmas do 5º ano de escolaridade, uma turma de curso profissional, uma turma do 10º ano (com acompanhamento contínuo) e uma turma partilhada do 12º ano. Esta diversidade de contextos educativos permitiu-me o contacto com realidades distintas, exigindo uma constante adaptação e uma reflexão sistemática sobre a prática docente.

Desde o início desta etapa formativa, estabeleci como objetivo o desenvolvimento integral das minhas competências pedagógicas, abrangendo o planeamento, a condução das aulas, a gestão de turma, a implementação de estratégias de avaliação e a construção de uma relação pedagógica eficaz. Considero que, ao longo do ano letivo, fui progredindo de forma consistente no cumprimento desses objetivos, consolidando a minha prática profissional e aperfeiçoando aspetos que, numa fase inicial, revelavam fragilidades, como a projeção vocal, sentindo-me, progressivamente, mais confiante e preparada para assumir o papel de professora.

A relação estabelecida com os alunos foi bastante positiva, orientada por princípios de respeito mútuo, empatia e exigência, contribuindo para um ambiente propício ao desenvolvimento das aprendizagens. De igual modo, a relação com os colegas de estágio, os orientadores e a restante comunidade educativa foi extremamente gratificante, pautada pela colaboração, disponibilidade e apoio constante, fatores que se revelaram determinantes para um ambiente de trabalho saudável, dinâmico e motivador.

Sinto que consegui contribuir de forma efetiva para as aprendizagens dos meus alunos, não apenas no domínio das competências motoras, mas também ao nível do crescimento pessoal e social, reforçando a convicção da relevância e impacto da profissão docente. Compreendi, ao longo deste percurso, que ser professor ultrapassa em muito os limites físicos da sala ou do campo de aula, implicando uma escuta atenta, uma comunicação clara e assertiva, não só com os alunos, mas também com os Encarregados de Educação, cuja exigência relativamente à presença, empatia e profissionalismo do professor é cada vez maior.

Aprendi a preparar as aulas com maior rigor, a antecipar e responder com segurança às dúvidas colocadas pelos alunos, e a gerir eficazmente o tempo e os recursos disponíveis. Esta etapa representou um marco incontornável na minha formação inicial, permitindo-me adquirir um sentido profundo de responsabilidade e, simultaneamente, a certeza de que a docência é o caminho profissional que pretendo seguir.

Ser professora é, acima de tudo, um compromisso com os outros, com a educação e com a construção de uma sociedade mais justa e equitativa, através da formação integral dos alunos.

5. Referências

- Afonso, A. J. (2015). *Avaliação educacional: Regulação e emancipação*. Cortez.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. Lisboa.
- Bogdan, R., & Biklen, S. K. (2007). *Investigação qualitativa em educação*. Porto.
- Costa, J. A. R. (2017). Avaliação da aprendizagem: uma abordagem para a Educação Física. In S. C. Darido & I. C. A. Rangel (Orgs.), *Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica* (3ª ed., pp. 141–162). Papyrus.
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C. M., Barron, B., & Osher, D. (2019). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(2), 97–140. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1537791>
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Educação Física – Aprendizagens Essenciais*. Ministério da Educação. <https://curriculonacional.dge.mec.pt/organizacao-curricular/educacao-fisica>
- Fernandes, D. (2019). Para um enquadramento teórico da avaliação formativa e da avaliação sumativa das aprendizagens escolares. In M. I. R. Ortigão, D. Fernandes, T. V. Pereira, & L. Santos (Orgs.), *Avaliar para aprender em Portugal e no Brasil: Perspetivas teóricas, práticas e de desenvolvimento* (pp. 139–164). CRV.
- Ferraz, R., Neiva, H. P., Marques, D., Marinho, D. A., & Branquinho, L. (2020). Effects of applying a circuit training program during the warm up phase of practical physical education classes. *Orthopedics and Sports Medicine Open Access Journal*, 4(4), 439–444. <https://doi.org/10.32474/osmoaj.2020.04.000195>
- Leite, T. (2010). *Planeamento e concepção da ação de ensinar* (Série Situações de Formação). Universidade de Aveiro.
- Lopes, H. (2014). Avaliação sumativa: o erro do avaliador. *Problemáticas da Educação Física I*, 104–114. <http://hdl.handle.net/10400.13/1714>
- Marcon, D., Graça, A. B. dos S., & Nascimento, J. V. (2013). O conhecimento do contexto na

formação inicial em Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 27(4), 633–645.

Martiny, L. E., & Gomes-da-Silva, P. N. (2014). A transposição didática na educação física escolar: o caminho formativo dos professores em formação inicial. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 95(239), 175–196.

Perrenoud, P. (2002). *Práticas pedagógicas, profissão docente e formação: perspectivas sociológicas*. Artmed.

Quina, J. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física* (Série Estudos, nº 91). Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação.

Ramos, V., Graça, A. B. S., & Nascimento, J. V. (2008). O conhecimento pedagógico do conteúdo: estrutura e implicações à formação em educação física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 22(2), 161–171.

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

Trigueros-Ramos, R., Navarro-Gómez, N., Aguilar-Parra, J. M., & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222–232.

Zuanon, Á. C. A. (2006). O processo ensino-aprendizagem na perspectiva das relações entre: professor-aluno, aluno-conteúdo e aluno-aluno. *Revista Ponto de Vista*, 3(1), 13–24.
<https://periodicos.ufv.br/RPV/article/view/9739>

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

A aptidão física desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e bem-estar dos indivíduos, especialmente durante a fase de crescimento e desenvolvimento, como é o caso dos estudantes. Esta etapa da vida é caracterizada por mudanças físicas, psicológicas e sociais que podem influenciar a adoção de hábitos saudáveis, entre os quais se destaca a prática de atividade física regular. Programas de exercício físico implementados em contextos escolares têm vindo a ser alvo de investigação científica devido ao seu potencial impacto na aptidão física global e em dimensões específicas, como a capacidade cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e composição corporal (Ortega et al., 2008).

A relevância dos programas de exercício físico em estudantes reside na crescente prevalência de comportamentos sedentários e no impacto negativo da inatividade física na saúde a curto e longo prazo. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) alerta que a inatividade física constitui um dos principais fatores de risco para doenças crónicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares. Este cenário é particularmente preocupante entre crianças e adolescentes, uma vez que a adoção de estilos de vida sedentários durante esta fase pode perpetuar-se até à vida adulta, comprometendo a qualidade de vida e aumentando os custos associados à saúde pública (Guinhouya, Samouda & de Beaufort, 2013). Estudos demonstram que apenas uma minoria dos jovens atinge as recomendações internacionais de, pelo menos, 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, salientando a necessidade de estratégias eficazes para aumentar os níveis de atividade física (Guthold, Stevens, Riley & Bull, 2020).

Os programas de exercício físico em ambiente escolar têm sido destacados como uma abordagem estratégica para melhorar a aptidão física e promover a saúde dos estudantes, dadas as características acessíveis e inclusivas deste contexto. As escolas oferecem um ambiente controlado e estruturado onde é possível implementar intervenções destinadas a diferentes faixas etárias, independentemente de fatores socioeconómicos. De acordo com Bailey, Hillman, Arent e Petitpas (2013), o envolvimento em atividades físicas regulares no âmbito escolar não só melhora indicadores de saúde física, como também beneficia a saúde mental, o desempenho académico e a socialização, sublinhando a multidimensionalidade dos benefícios associados.

Diversos estudos corroboram a eficácia de programas de exercício físico na melhoria da aptidão física geral e específica em estudantes. Por exemplo, Garcia-Hermoso, Alonso-Martinez, Ramírez-Vélez e Izquierdo (2020) identificaram que intervenções que combinam exercícios aeróbios e de força resultam em melhorias significativas na composição corporal e na capacidade cardiorrespiratória. Do mesmo modo, programas que integram treinos intervalados de alta intensidade (HIIT) têm demonstrado resultados positivos na aptidão física e metabólica em jovens (Eather et al., 2019). Contudo, a eficácia destas intervenções depende de fatores como a frequência, duração e intensidade do treino, bem como do tipo de exercício utilizado e da adesão dos participantes.

Adicionalmente, é importante considerar os mecanismos fisiológicos e psicológicos subjacentes aos benefícios observados. A prática de exercício físico regular tem um impacto direto na eficiência dos sistemas cardiovascular e musculoesquelético, promovendo adaptações funcionais que se traduzem numa maior resistência, força e flexibilidade (McArdle et al., 2015). Paralelamente, o exercício induz alterações neuroquímicas, como o aumento dos níveis de endorfinas e dopamina, que estão associadas à redução do stress, melhoria do humor e maior capacidade de concentração (Ratey & Loehr, 2011). Este conjunto de adaptações contribui para uma melhor saúde global e maior predisposição para o envolvimento em atividades físicas no futuro.

No entanto, apesar das evidências robustas acerca dos benefícios dos programas de exercício físico, subsistem desafios na implementação e avaliação destas iniciativas. Um dos principais obstáculos reside na dificuldade em manter a adesão dos estudantes ao longo do tempo, uma vez que a motivação para a prática de exercício pode variar consoante fatores intrínsecos, como autoconfiança e autoeficácia, e fatores extrínsecos, como apoio familiar e influência dos pares (Deci & Ryan, 2009). Além disso, a diversidade de metodologias utilizadas nos estudos limita a comparabilidade dos resultados, dificultando a generalização das conclusões e a definição de recomendações universais (Lubans et al., 2016).

É igualmente pertinente destacar as disparidades entre diferentes grupos populacionais no acesso a programas de treino e nos seus resultados. Os estudos sugerem que estudantes provenientes de contextos socioeconómicos desfavorecidos podem enfrentar barreiras adicionais, como falta de recursos e oportunidades, o que pode influenciar negativamente a participação e os benefícios obtidos (Kirk et al., 2005). Estas disparidades enfatizam a necessidade de desenvolver programas inclusivos e adaptados às necessidades

específicas de cada grupo, assegurando que todos os estudantes possam beneficiar das intervenções propostas.

Em suma, os programas de exercício físico em estudantes constituem uma ferramenta promissora para melhorar a aptidão física e promover a saúde de forma abrangente. Assim sendo, o objetivo deste estudo é avaliar o impacto de um programa estruturado de exercício físico na aptidão física de estudantes do ensino secundário, analisando melhorias ao nível da resistência cardiovascular e da força muscular. A nossa hipótese de estudo é se a implementação de um programa de exercício físico aumentará significativamente a aptidão física dos estudantes do ensino secundário, promovendo melhorias mensuráveis na resistência cardiovascular e força muscular.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Para este estudo foram recrutados inicialmente 44 alunos do ensino secundário da Escola Secundária Nuno Álvares. No entanto, foram excluídos quatro estudantes devido a vários fatores externos, tais como lesões, doenças abandono ou incumprimento dos treinos previstos. Assim, a amostra final foi de 40 alunos (23 do género masculino e 17 do género feminino) que foram distribuídos por dois grupos, um Grupo Experimental (GE) e um Grupo de Controlo (GC). O GE foi composto por 12 rapazes e 8 raparigas, enquanto o GC por 11 rapazes e 9 raparigas (tabela 1). Para a inclusão no estudo, os alunos deveriam cumprir os seguintes critérios: i) frequentar o ensino secundário; ii) não apresentar doenças crónicas que proibissem a realização dos exercícios; iii) não possuir qualquer tipo de lesão. Após a aprovação pelo comité de ética da instituição onde o estudo foi conduzido, todos os intervenientes foram devidamente informados acerca da natureza do estudo, das rotinas a executar, das datas das avaliações, do tipo de esforço físico a que seriam submetidos, bem como dos potenciais riscos e efeitos adversos, incluindo possíveis lesões. Foi obtido o consentimento informado por escrito, assinado pelo encarregado de educação dos participantes menores de idade. Os procedimentos do estudo foram conduzidos em conformidade com os princípios e recomendações estabelecidos na Declaração de Helsínquia.

Tabela 1 – Distribuição dos alunos pelos grupos. Média e desvio-padrão da idade, peso e altura.

Variáveis	Grupos		Total
	GE ($\bar{x} \pm DP$)	GC ($\bar{x} \pm DP$)	
Nº	20	20	40
Idade (anos)	15.75± 0.72	15.40± 0.75	15.58± 0.75
Altura (cm)	168.00± 8.34	168.15± 10.20	168.06± 9.19
Peso (kg)	57.83± 9.11	55.63± 9.40	56.73± 9.20

Legenda: GE – Grupo Experimental; GC – Grupo de Controlo; DP – Desvio-padrão

2.2 Procedimentos

O presente estudo foi desenvolvido ao longo do terceiro período. Todos os alunos foram submetidos a dois momentos de avaliação: um momento inicial (pré-treino) e outro após seis semanas de intervenção (pós-treino). Com o objetivo de avaliar os efeitos de um programa de exercício físico na aptidão física, foram aplicados cinco testes da bateria do FITescola®, nomeadamente: impulsão horizontal, flexões de braços, teste de abdominais, teste de velocidade (40 metros) e o teste da milha. Antes da aplicação da bateria de testes, foi realizado um protocolo de aquecimento composto por 5 minutos de corrida contínua e exercícios de mobilização articular. A aplicação dos testes seguiu a mesma ordem nos dois momentos de avaliação (pré-teste e pós-teste), nomeadamente: teste de velocidade de 40 metros, teste de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e teste da milha. Importa salientar que o tempo de recuperação entre os diferentes testes foi de 5 minutos, enquanto o intervalo entre repetições, no caso do teste de velocidade de 40 metros, foi de 3 minutos.

2.2.1 Instrumentos

Os instrumentos utilizados na realização do presente estudo consistiram em cinco testes físicos que integram a bateria de avaliação do FITescola®, os quais se encontram descritos em seguida.

Teste de Velocidade (40 m): Este teste tem como propósito avaliar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos. Cada participante inicia o teste a partir de uma posição de pé, com o tronco ligeiramente inclinado para a frente e os membros inferiores afastados e fletidos. Ao sinal de partida, o aluno parte da linha de partida e corre à máxima velocidade até cruzar a linha de chegada, percorrendo uma distância de 40 metros. Cada aluno realizou duas tentativas, sendo considerada para análise a melhor repetição (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Abdominais (repetições): Este teste visa medir a resistência muscular da zona abdominal. Os participantes devem realizar o maior número possível de contrações abdominais, em conformidade com uma cadência sonora padronizada, mantendo sempre a técnica adequada (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Flexões de Braços (repetições): O objetivo deste teste é avaliar a resistência muscular dos membros superiores. O teste consiste na realização do maior número possível de flexões de braços, obedecendo a uma cadência previamente estabelecida por um sinal sonoro que regula o ritmo de execução (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Impulsão Horizontal (cm): Este teste tem como finalidade avaliar a força explosiva dos membros inferiores. Consiste na realização de um salto em comprimento, executado com os pés juntos, sem qualquer corrida de balanço, procurando alcançar a maior distância horizontal possível. O aluno deve iniciar o movimento com ambos os pés posicionados atrás da linha de partida, sendo a distância do salto medida a partir da linha inicial até ao calcanhar que tenha ficado mais próximo da mesma, após o contacto com o solo. Cada aluno realizou duas tentativas, sendo considerada para análise o melhor salto (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

Teste da Milha (minutos): O principal objetivo deste teste é a avaliação da resistência cardiorrespiratória, ou seja, da aptidão aeróbia. O aluno posiciona-se atrás da linha de partida e, ao sinal de início, deverá percorrer a distância de 1609 metros (equivalente a uma milha) no menor tempo possível, mantendo um ritmo adequado às suas capacidades (FITescola: O Programa Dos Alunos Ativos, 2021).

2.2.2 Programa de Treino

O programa de exercício físico foi implementado exclusivamente no GE, com uma

frequência de duas sessões semanais ao longo das seis semanas de treino. Este programa integrou cinco exercícios principais: salto com contramovimento (CMJ), lançamentos com bola medicinal de 3 kg (LBM_3), sprint de 40 metros e o teste da milha (tabela 2). O grupo GC não participou em qualquer tipo de intervenção ou atividade de treino. A seleção e estruturação dos exercícios basearam-se em diversos estudos que propuseram protocolos de treino com características (Alves et al., 2016; Marta et al., 2013; Santos et al., 2012).

Tabela 1 – Planificação do Programa de Treino

EXERCÍCIOS	TREINO 1	TREINO 2	TREINO 3	TREINO 4	TREINO 5	TREINO 6
LBM_3 (kg)	2 x 8	2 x 8	2 x 8	2 x 8	2 x 8	2 x 8
CMJ (cm)	1 x 5	1 x 5	1 x 5	1 x 5	1 x 5	1 x 5
Sprint de 40 m (s)	4 x 40m	4 x 40m	4 x 40m	4 x 40m	3 x 40m	3 x 40m
Milha (min)	1609m	1609m	1609m	1609m	1609m	1609m
EXERCÍCIOS	TREINO 7	TREINO 8	TREINO 9	TREINO 10	TREINO 11	TREINO 12
LBM_3 (kg)	6 x 8	6 x 8	3 x 5	3 x 5	2 x 5	2 x 5
CMJ (cm)	3 x 5	3 x 5	4 x 5	4 x 5	4 x 5	4 x 5
Sprint de 40 m (s)	3 x 40m	3 x 40m	4 x 50m	4 x 50m	4 x 50m	4 x 50m
Milha (min)	1609m	1609m	1609m	1609m	1609m	1609m

LBM_3: Lançamento da Bola Medicinal de 3 kg; CMJ: Salto com contramovimento

2.3 Análise e Tratamento de Dados

A análise estatística dos dados foi efetuada com recurso ao software IBM SPSS Statistics, versão 29. A verificação da normalidade das distribuições foi realizada através do teste de Kolmogorov Smirnov, tendo-se verificado que os dados seguiam uma distribuição normal. Para a descrição dos resultados, recorreu-se às medidas tradicionais de tendência central, nomeadamente a média e o desvio padrão. A comparação entre os grupos, em cada um dos momentos de avaliação, foi realizada mediante a aplicação do teste t para amostras independentes. Para a análise das diferenças intra-grupo, entre os dois momentos de avaliação (pré-teste e pós-teste), foi utilizado o teste t para medidas repetidas. O nível de significância estatística foi de $p \leq 0.05$.

3. Resultados

Na tabela 3 podemos observar a média, desvio-padrão e valor de significância das

variáveis analisadas para o GE e para o GC, durante o pré e pós-teste. No que respeita à análise intra-grupos, observa-se que apenas o GE evidenciou uma melhoria estatisticamente significativa no desempenho em todas as variáveis avaliadas ($p < 0.001$), do pré-teste para o pós-teste. Por sua vez, o GC não registou alterações significativas nas variáveis em estudo. Relativamente à análise inter-grupos, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos nas variáveis analisadas, com exceção da variável "abdominais" no momento pós-teste, para a qual se verificou uma diferença significativa ($p < 0.001$).

Tabela 3 - Média, desvio-padrão e nível de significância para as variáveis de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, sprint de 40 m e milha.

Variáveis		GE	GC	<i>p</i> (inter-grupos)
Abdominais (rep)	Pré-Teste	42.70 ± 18.50	39.85 ± 18.86	0.632
	Pós-teste	55.55 ± 20.57	36.85 ± 17.56	0.004**
	<i>p</i> (intra-grupo)	0.001**	0.093	
Flexões de Braços (rep)	Pré-Teste	18.45 ± 8.39	20.00 ± 8.40	0.563
	Pós-teste	22.90 ± 9.06	18.35 ± 7.46	0.091
	<i>p</i> (intra-grupo)	0.001**	0.083	
Impulsão Horizontal (cm)	Pré-Teste	1.86 ± 0.35	1.89 ± 0.35	0.794
	Pós-teste	1.95 ± 0.32	1.85 ± 0.36	0.332
	<i>p</i> (intra-grupo)	0.001**	0.386	
Sprint 40 m (segundos)	Pré-Teste	6.61 ± 0.77	6.32 ± 0.64	0.212
	Pós-teste	6.42 ± 0.84	6.37 ± 0.60	0.864
	<i>p</i> (intra-grupo)	0.002**	0.120	
Milha (minutos)	Pré-Teste	8.29 ± 2.26	8.02 ± 1.80	0.681
	Pós-teste	7.74 ± 1.98	8.09 ± 1.82	0.556
	<i>p</i> (intra-grupo)	0.001**	0.089	

GE: Grupo Experimental; GC: Grupo de Controlo; REP: Repetições; ** $p < 0.01$

4. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo avaliar o impacto de um programa estruturado de exercício físico, implementado ao longo de seis semanas, na aptidão física de

estudantes do ensino secundário. Pretendeu-se verificar se a intervenção promoveria melhorias mensuráveis ao nível da resistência cardiovascular e da força muscular, com base em indicadores físicos como o número de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, sprint de 40 metros e teste da milha.

Estudos recentes comprovam os resultados obtidos no presente estudo, evidenciando que intervenções escolares bem estruturadas, ainda que de curta duração, podem produzir efeitos relevantes na aptidão física dos jovens. Kolle et al., (2020) verificaram melhorias significativas na capacidade cardiorrespiratória de adolescentes após a introdução de 120 minutos semanais de atividade física em contexto escolar. No mesmo sentido, uma revisão sistemática e meta-análise de Mouad, Vaz Júnior, Grubertt, Cavazzotto e Serassuelo Júnior (2025) demonstraram que programas que combinam exercícios aeróbios com treino de força são eficazes no desenvolvimento da resistência muscular localizada, com particular eficácia em testes como o salto horizontal e os abdominais.

A melhoria observada no teste da milha corrobora com os dados de Pedro (2024), que identificou resultados superiores em adolescentes federados, quando comparados aos não praticantes no teste de aptidão aeróbia. Apesar de o protocolo aplicado no presente estudo não coincidir integralmente com aquele utilizado por Pedro (2024), a conjugação de corrida contínua com sprints aparenta ter proporcionado estímulos fisiológicos semelhantes, o que poderá justificar os progressos registados ao nível da resistência cardiorrespiratória.

Importa ainda sublinhar que a ausência de melhorias no GC reforça a importância do exercício físico regular e supervisionado para a promoção de ganhos ao nível da condição física. Pavlović, Pelemiš, Badrić, Stević e Mitrović (2025) defendem que programas com foco em força, velocidade e coordenação, potenciam não apenas melhorias fisiológicas, mas também fatores motivacionais que facilitam a adesão à prática e a aquisição de hábitos de vida saudáveis. Este aspeto assume especial relevância no contexto educativo, onde o envolvimento ativo dos alunos constitui um desafio constante.

Adicionalmente, os presentes resultados estão em consonância com as orientações da Organização Mundial da Saúde (2020) e da American Academy of Pediatrics (2020), que reconhecem os benefícios do exercício físico estruturado e seguro em idade escolar, não apenas na melhoria da aptidão física, mas também na prevenção de doenças crónicas e lesões musculoesqueléticas. Os ganhos verificados nos testes de impulsão horizontal e abdominais

validam, de forma prática, essas recomendações. No entanto, apesar da eficácia evidenciada, diversos autores alertam para os desafios na implementação de programas sustentáveis alongo prazo, nomeadamente no que respeita à adesão continuada dos estudantes, fortemente influenciada por fatores motivacionais e contextuais (Deci & Ryan, 2009; Kirk et al., 2005).

Como acontece em qualquer investigação, também o presente estudo apresenta algumas limitações que importa destacar. Em primeiro lugar, destaca-se a curta duração do programa de treino (apenas seis semanas) o que poderá comprometer a generalização dos resultados a médio e longo prazo. Para além disso, a dimensão reduzida da amostra ($n = 40$), ainda que metodologicamente controlada, poderá ter condicionado a significância estatística de algumas variáveis na análise entre grupos. Por fim, salienta-se a ausência de avaliação de variáveis de ordem psicológica ou motivacional, cuja inclusão permitiria uma compreensão mais abrangente e integrada dos efeitos da intervenção.

Em investigações futuras, sugere-se o alargamento temporal dos programas de treino, bem como a inclusão de medidas qualitativas (questionários de motivação, bem-estar, etc.) que complementem os dados objetivos. A comparação entre diferentes metodologias de treino (ex. HIIT, treino funcional, circuitos) e o estudo de subgrupos com características sociodemográficas distintas poderão, igualmente, contribuir para um entendimento mais aprofundado e inclusivo da eficácia destas intervenções em contexto escolar.

5. Conclusão

Com a realização deste estudo foi possível verificar que a implementação de um programa de exercício físico estruturado contribuiu de forma significativa para a melhoria da aptidão física dos alunos do ensino secundário. A análise dos resultados demonstrou evoluções positivas em diferentes capacidades físicas, nomeadamente a força, a resistência e a velocidade. Estes progressos evidenciam que a prática regular e devidamente orientada de atividades físicas em contexto escolar pode ter um impacto direto no desenvolvimento motor e no rendimento físico dos estudantes.

Para além das melhorias ao nível do desempenho físico, constatou-se que a prática sistemática de exercício, organizada de acordo com os princípios do treino e ajustada às características dos alunos, promove também a adoção de hábitos de vida mais saudáveis. Através do programa aplicado, os estudantes não só aumentaram os seus níveis de aptidão

física, como também foram sensibilizados para a importância da atividade física como componente essencial do seu bem-estar e da sua saúde a longo prazo.

Outro aspeto a destacar prende-se com o papel da Educação Física no contexto escolar. Este estudo reforçou a ideia de que a disciplina, quando devidamente planificada e apoiada em metodologias ativas, pode constituir-se como um espaço privilegiado para a promoção de aprendizagens significativas, tanto no plano físico como no plano social e cognitivo. O envolvimento dos alunos no programa de treino permitiu desenvolver competências de responsabilidade, disciplina, cooperação e superação pessoal, revelando a importância de uma abordagem integrada e inclusiva no processo de ensino-aprendizagem.

Em suma, conclui-se que o programa de exercício físico desenvolvido ao longo deste estudo teve um impacto positivo e relevante na aptidão física dos alunos do ensino secundário. Os resultados obtidos demonstram que a escola é um espaço fundamental para a implementação de práticas promotoras de estilos de vida ativos e saudáveis, contribuindo de forma decisiva para a formação integral dos jovens e para a construção de cidadãos mais conscientes, responsáveis e preparados para os desafios do futuro.

6. Referências

- Alves, A. R., Marta, C. C., Neiva, H. P., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2016). Concurrent training in prepubescent children: The effects of 8 weeks of strength and aerobic training on explosive strength and VO₂max. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(7), 2019–2032. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001324>
- American Academy of Pediatrics. (2020). *Strength training by children and adolescents*. *Pediatrics*, 145(6), e20201011.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 6(3), 269–276.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Eather, N., Riley, N., Miller, A., Smith, V., Poole, A., Vincze, L., Morgan, P. J., & Lubans, D. R. (2019). Efficacy and feasibility of HIIT training for university students: The Uni-HIIT RCT. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(5), 596–601. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.11.016>
- FITescola: O Programa dos Alunos Ativos (2021). Retirado de: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>
- García-Hermoso, A., Alonso-Martinez, A. M., Ramírez-Vélez, R., & Izquierdo, M. (2020). Effects of exercise intervention on health-related physical fitness and blood pressure in preschool children: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Sports Medicine*, 50(1), 187–203. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01191-w>
- Guinhouya, B. C., Samouda, H., & de Beaufort, C. (2013). Level of physical activity among children and adolescents in Europe: A review of physical activity assessed objectively by accelerometry. *Public Health*, 127(4), 301–311.

- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population -based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35.
- Kirk, S., Scott, B. J., & Daniels, S. R. (2005). Pediatric obesity epidemic: Treatment options. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(10), 1466–1474.
- Kolle, E., Solberg, R. B., Säfvenbom, R., Dyrstad, S. M., Berntsen, S., Resaland, G. K., Ekelund, U., Anderssen, S. A., Steene-Johannessen, J., & Grydeland, M. (2020). The effect of a school-based intervention on physical activity, cardiorespiratory fitness and muscle strength: The School in Motion cluster randomized trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 154
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., & Biddle, S. J. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.
- Marta, C. C., Marinho, D. A., Barbosa, T. M., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2013). Effects of concurrent training on explosive strength and VO₂max in prepubescent children. *International Journal of Sports Medicine*, 34(10), 888–896.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (8^a ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Mouad, M., Vaz Júnior, A., Grubertt, G. A., Cavazzotto, T. G., & Serassuelo Júnior, H. (2025). Effects of combined training on body composition, muscle strength and aerobic power in women: A systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 31(1), e2022_0389.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Genebra: OMS.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.

- Pavlović, S., Pelemiš, V., Badrić, M., Stević, D., & Mitrović, N. (2025). Moving Minds: How Physical Activity Shapes Motivation and Self-Concept in School Children. *Behavioral Sciences*, 15(5), 629. <https://doi.org/10.3390/bs15050629>
- Pedro, P. (2024). Aptidão física pós pandemia em adolescentes: Influência do desporto federado nos testes FitEscola [Relatório de mestrado, Instituto Piaget de Almada]. Repositório Comum.
- Pojkic, H., Separovic, V., Muratovic, M., Uzicanin, E. (2014). The Relationship between physical fitness and shooting accuracy of professional basketball players. *Motriz, Rio Claro*, 20(4), 408-417.
- Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: A review of underlying mechanisms, evidence and recommendations. *Reviews in the Neurosciences*, 22(2), 171–185.
- Santos, A. P., Marinho, D. A., Costa, A. M., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2012). The effects of concurrent resistance and endurance training followed by a detraining period in elementary school students. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1708–1716.

Anexos

Anexo 1 – Horário

Agrupamento de Escolas Nuno Álvares

Escola Secundária Nuno Álvares

Horário do professor: Catarina Sequeira

Ano letivo: 2024 - 2025

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:30 - 09:20					N10°ES . EF	GIN			N12°ES . EF PIT-Fran . EF	GIN GIN
09:25 - 10:15			N10°CS . EF	GIN			N10°CS . EF	GIN	N12°ES . DT	
10:30 - 11:20					N12°ES . DT		N12°ES . DT		N10°D . EF	GIN
11:35 - 12:25			N12°ES . EF	GIN	N10°D . EF	GIN	ação3 CPCJ			
12:30 - 13:20			PIT-Fran . EF	GIN	ação3 CPCJ		ação3 N.Act.Inter.		N10°ES . EF	GIN
13:30 - 14:20										
14:30 - 15:20									Tr.Col	
15:30 - 16:20										
16:30 - 17:20			badminton		Gin Trampol					
17:25 - 18:15										
18:20 - 19:10										
19:15 - 20:05										

Entrada em vigor: 18/09/2024

Data de Validade: 31 / 08 / 2025

Anexo 2 – Instalações Desportivas



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

Nuno Álvares
GOVERNO DE ESCOLAS
CASTELO BRANCO

Grupo de Educação Física - 620

2024/25

F – Instalações Desportivas

F1 - Caracterização dos espaços de aula

F1.1. - ESNA

F1.2. - CCB

F1.3. - FV

F2 - Rotação de espaços de aula - ROULEMENT -

F2.1. - ESNA

F2.2. - CCB

F2.3. - FV



PESSOAS
2030

PORTUGAL
2030



Cofinanciado pela
União Europeia

F - INTALAÇÕES DESPORTIVAS

F1. - CARATERIZAÇÃO DOS ESPAÇOS DE AULA

F1.1. - ESNA -

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

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

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

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

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

ROULEMENT – Sequência rotativa das instalações desportivas

5 ESPAÇOS

Etapa Letiva | Ciclo de Trabalho

Distribuição semanal

I

1º

16 setembro a 20 setembro 2024

Tempos	Segunda					Terça					Quarta					Quinta					Sexta						
	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2	P3.1	G1	P3.2	P2	P1+G2		
8.30 - 9.20		9 A	10H					10G	12B	11C			11E	10E	7A			10A					12B	12H	9A	11B	12E
9.25 - 10.15	11D	12F	11E	7A	11A	11F	12D	11TAS	10C	12B	10TAS	12F	10H	10E	7A			10A	10G	10C	10F	11C	9A	11F			
10.30 - 11.20	11D	12F	11E	10F	11A	11F	12D	11TAS	10C	12A	10T	10B	10H					12D	10G		11A	11C		10D			
11.35 - 12.25	12G	10B		10F		12H			11B	12E				10D	12C			8 A	11G			11D		10D			
12.30 - 13.20	12G	8 A	11G		12C	12H	10A	11B	12E					12C			8 A	11G			12G			10E			
13.30 - 14.20																											
14.30 - 15.20																											
15.30 - 16.20					12TAS																						
16.30 - 17.20			9B		12TAS								9B							12A							
17.25 - 18.15			9B																	12A							

Ant. Marques (Nuno Dâmaso)		Luis Duarte		Armando Riscado
João P. Campos		Miguel Ângelo		Gilberto
Nuno Pissarra		Catarina Sequeira		Magda

I Período Escolar				
Semanas	Et	C.T.	Ciclos Trabalho (C.T.)	
1	I	1º	16 set	20 set 24
4		2º	23 set	18 out 24
4 (- 1dia)	II	3º	21 out	15 nov 24
4 (+2 dias)		4º	18 nov	17 dez 24

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

III Período Escolar				
Semanas	Et	C.T.	Ciclos Trabalho (C.T.)	
3 (- 4 dias)		8º	22 abr	9 mai 25
2		9º	12 mai	23 mai 25
2	IV	10ª	26 mai	6 jun 25
3 (- 1dia)		10ª	26 mai	13 jun 25

9º, 11º e 12º
7º, 8º, 9º e 10º

ROULEMENT – Sequência rotativa das instalações desportivas

Ciclos Trabalho

Espaços Letivos

Período	Etapa Letiva	Ciclo Trabalho	Semanas	Início	Termo
1º	I	1º	1	16 set 24	20 set 24
		2º	4	23 set	18 out
	II	3º	4 (- 1d)	21 out	15 nov
		4º	4 (+ 2d)	18 nov	17 dez
2º	III	5º	4	6 jan 25	31 jan 25
		6º	4	3 fev	28 fev
		7º	4 (+ 2d)	6 mar	4 abr
3º	IV	8º	3 (- 4d)	22 abr	9 mai
		9º	2	12 mai	30 mai
		10º	2	26 mai	6 jun
		10º	3 (- 1 d)	26 mai	13 jun

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

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

As sequências rotativas, far-se-ão considerando cinco espaços letivos: P3.1. - G1 - P.3.2 - P2 - (P1+G2).

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

Anexo 3 – Planificação Anual 10º C

10ºC
- PLANIFICAÇÃO ANUAL -
PLANIFICAÇÃO - ETAPAS
PLANIFICAÇÃO - CICLOS de TRABALHO/UNIDADES de ENSINO

INTRODUÇÃO

Segundo Rosado, A. (2003), o modelo de planificação por etapas, caracteriza-se, resumidamente, *“por se basear num período de avaliação inicial sobre todas as matérias, na definição de objetivos anuais perseguidos ao longo de etapas, utilizando, frequentemente, aulas polimáticas e conseguindo, na perspetiva dos seus utilizadores, uma maior distribuição das aprendizagens no tempo e facilitando, entre outros aspetos, a inclusividade e a diferenciação do ensino e diversos outros aspetos essenciais à concretização dos objetivos da Educação Física”*.

O mesmo autor refere que o plano anual de turma, deverá ser um *“plano de trabalho que integra a organização, o acompanhamento, a avaliação, as estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular para uma turma ou conjunto de objetivos, estratégias, conteúdos e meios que concretizam o projeto educativo anual para uma turma em particular. O plano anual é constituído pelo programa definido, em concreto, para essa turma, de acordo com o plano plurianual. Nele se definem os objetivos para esse ano e se operacionalizam os modos de os alcançar.”*

Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), foram elaborados na perspetiva de que a sua aplicação não será uma simples sequência de execução das ações indicadas em cada matéria, em blocos sucessivos, concentrando, em cada bloco, a abordagem de uma "modalidade" num número predeterminado de aulas.

Assim, a abordagem das várias modalidades deverá ser feita em função do espaço de aula e sobretudo em função do nível dos alunos da turma.

O planeamento por etapas deve, de uma forma global, selecionar as prioridades de desenvolvimento, definir estratégias, escolher as situações de prática e definir o tipo de organização de turma.

Cada etapa deve constar de uma introdução, do desenvolvimento e da transição para a etapa seguinte.

O conceito de etapa deve ser entendido como *“fase ou período do ano que se distingue dos restantes por um contributo original, único, para a concretização dos objetivos anuais”*. Corresponde a uma unidade de ensino e planeamento de grande extensão. As etapas estão interligadas numa relação de interdependência onde as primeiras são pré-requisito das segundas. Três grandes etapas são necessárias: Introdutória, de Desenvolvimento e Aprendizagem, e de Conclusão. São um elemento fundamental de planificação do ensino, nomeadamente, na construção do plano anual. Cada etapa poderá ser dividida em etapas menores. Dentro de cada etapa definem-se diversas, outras, unidades de ensino (agrupamentos de lições segundo diversos critérios de unificação) de menor extensão ou com objetivos precisos”.

Desta forma, o Plano Organizativo da Disciplina (POD), vigente no Grupo de Educação Física (GEF), estará organizado em **quatro etapas**:

1. CALENDARIZAÇÃO DA ATIVIDADE CURRICULAR

ETAPAS	SEMANAS	CICLOS DE TRABALHO		PERÍODO	ATIVIDADE EDUCATIVA
		Início	Fim		
I	1	16 set 24	20 set 24	1º	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação; • Considerações sobre a EF e a sua missão; • Teste de Ruffier; • Cálculo do IMC; • Normas de funcionamento da disciplina; • Aprendizagens essenciais; • Critérios de avaliação.
II	4	23 set 24	18 out 24	1º	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação Inicial; • Fase de desenvolvimento e aprendizagem; • Desenvolvimento das Capacidades Motoras.
	4 (-1d)	21 out 24	15 nov 24		
	4 (+2d)	18 nov 24	17 dez 24		
III	4	6 jan 25	31 Jan 25	2º	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de desenvolvimento, aprendizagem e consolidação; • Desenvolvimento das Capacidades Motoras.
	4	3 fev 25	28 fev 25		
	4 (+2d)	6 mar 25	4 abr 25		
IV	3	22 abr 25	9 mai 25	3º	<ul style="list-style-type: none"> • Fase de desenvolvimento, aprendizagem e consolidação; • Desenvolvimento/manutenção das Capacidades Motoras.
	2	12 mai 25	30 mai 25		
	5	26 mai 25	13 jun 25		

AULAS PREVISTAS		
1º P	2º P	3º P
41	37	21

2. COMPOSIÇÃO CURRICULAR/APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

2.1. Área das Atividades Físicas

MATÉRIAS DE ENSINO*	NÍVEIS	COMPETÊNCIAS DE AÇÃO	DESCRITORES DO PERFIL DO ALUNO
VOLEIBOL	Introdução	1. 2. 3. 4. (4.1; 4.2; 4.3; 4.4) 5.	A, B, C, D, E, F, G, I e J
BASQUETEBOL	Introdução	1. 2. 3. 4. (4.1; 4.2; 4.3; 4.4) 5.	A, B, C, D, E, F, G, I e J
GINÁSTICA ACROBÁTICA	Introdução	1. 2. 3. 4. (4.1; 4.2; 4.3) 5. (5.1; 5.2)	A, B, C, D, E, F, G, I e J
ATLETISMO	Introdução	1. 2. 3. 4. 5. 6. 8.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
BADMINTON	Elementar	1. 2. 3. (3.1; 3.2; 3.3; 3.4) 4.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
DANÇA	Introdução	1. 2. 3. (3.1) 4. (4.1) 7.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J

* A composição curricular pode sofrer alterações/adaptações em função das condições materiais.

2.2. Área da Aptidão Física

- “Melhorar a aptidão física dos alunos, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno “(ME, 91);
- Realizar **5 provas** de Aptidão Física (*FITescola*): **Resistência** (Milha), **Força Superior** (Extensões de braços), **Força Média** (Abdominais), **Força Inferior** (Impulsão Horizontal) e **Flexibilidade** (Senta e Alcança).

2.3. Área dos Conhecimentos

O aluno deve ser capaz de:

Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

3. INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

VOLEIBOL e BASQUETEBOLL:

- ☞ *Observação direta;*
- ☞ *Exercícios-critério para avaliação da técnica individual;*
- ☞ *Situação de jogo reduzido, jogo condicionado e/ou formal para avaliação da componente técnica e tática;*
- ☞ *Arbitragem (conhecimento e aplicação das regras).*

BADMINTON:

- ☞ *Observação direta;*
- ☞ *Exercícios-critério para avaliação da técnica individual;*
- ☞ *Situação de jogo reduzido e/ou formal para avaliação da componente técnica e tática;*
- ☞ *Arbitragem (conhecimento e aplicação das regras).*

DANÇA:

- ☞ *Observação direta;*
- ☞ *Avaliação prática (avaliação da técnica individual) e/ou Avaliação prática do projeto coreográfico de grupo;*

ATLETISMO:

- ☞ *Observação direta;*
- ☞ *Exercícios-critério envolvendo a execução global do gesto para avaliação da técnica individual;*
- ☞ *Questionamento oral.*

GINÁSTICA ACROBÁTICA:

- ☞ *Observação direta;*
- ☞ *Avaliação prática.*
- ☞ *Questionamento oral.*

APTIDÃO FÍSICA:

- ☞ *Avaliação prática através da aplicação da bateria de testes de Aptidão Física FITescola.*

Questionamento oral.

Teste escrito e/ou Trabalho de Pesquisa.

4. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO*

* Referidos no P.O.D. (Plano Organizativo da Disciplina).

PLANIFICAÇÃO DA ETAPA I – Área das Atividades Físicas –

1º CICLO DE TRABALHO			
De 16/09/2024 a 20/09/2024	4ºs (1t) P2	3 AULAS de 41	1º P
	6ºs (2t) P2		
CONTEÚDOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação; • Considerações sobre a EF e a sua missão; • Normas de funcionamento da disciplina e rotinas de organização das aulas; • Composição curricular; • Aprendizagens essenciais articulação com o perfil dos alunos; • Critérios de avaliação; • Teste de Ruffier-Dickson; • Cálculo do IMC. 			

PLANIFICAÇÃO DA ETAPA II – Área das Atividades Físicas –

2º CICLO DE TRABALHO				
De 23/09/2024 a 18/10/2024	3ºs (2t) P2		12 AULAS de 41	1º P
	5ºs (1t) P2			
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR	
VOLEIBOL	Introdutório	12	<ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, nas diferentes situações; • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. Realiza os diversos gestos técnicos, de acordo com a trajetória da bola, cumprindo as regras do jogo. 	
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral 	

3º CICLO DE TRABALHO			
De 21/10/2024 a 15/11/2024	3 ^{as} (2t) P1 + G2		12 AULAS de 41
	5 ^{as} (1t) P1 + G2		
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
APTIDÃO FÍSICA (FITescola)		3	<p>Avaliação inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia (milha/vai-vém) Força Superior (extensões de braços) Força Média (abdominais) Força Inferior (impulsão horizontal) Flexibilidade (senta e alcança)
DANÇA	Introdutório	3	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade; Realiza movimentos de acordo com a marcação rítmica. Em situação de exploração individual do movimento adequa os movimentos ao ambiente musical. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical, aperfeiçoa a execução de movimentos integrando as habilidades motoras com fluidez de movimento e em sintonia com a música. <p>Dança- realiza coreografias</p>
GINÁSTICA ACROBÁTICA	Introdutório	6	<ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar. A par, combina, numa coreografia musicada (2min), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento: <ul style="list-style-type: none"> Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda) suporta o volante,

			<p>que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (coluna), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base. • Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: <ul style="list-style-type: none"> • Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base, colocando os pés na sua bacia. • O base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez, o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.
CONHECIMENTOS		Durante ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral

4º CICLO DE TRABALHO				
De 18/11/2024 a 17/12/2024	3 ^{as} (2t) P3.1		14 AULAS de 41	1º P
	5 ^{as} (1t) P3.1			
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR	
BASQUETEBOL	Introdutório	11	<ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. • Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras. • Em situação de jogo 3 x 3, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: <ul style="list-style-type: none"> - Transição defesa-ataque: <ul style="list-style-type: none"> ○ Desmarca-se para oferecer uma linha de primeiro passe, ○ Corta para o cesto quando não recebe. ○ Na progressão para o cesto passa ou progride em drible, - Ao entrar em posse da bola: <ul style="list-style-type: none"> ○ Enquadra-se em atitude ofensiva básica, ○ Lança na passada ou de curta distância, ○ Liberta-se do defensor para finalizar, ○ Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, desmarcando-se e repondo o equilíbrio ofensivo. - Se não tem bola, no ataque: <ul style="list-style-type: none"> ○ Desmarca-se (trabalho de receção), ○ Aclara, em corte para o cesto, ○ Participa no ressalto ofensivo, - Logo que perde a posse da bola: <ul style="list-style-type: none"> ○ Assume de imediato atitude defensiva ○ Dificulta o drible, o passe e o lançamento, ○ Dificulta a abertura de linhas de passe, ○ Participa no ressalto defensivo. • Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa Introdução 	
CONHECIMENTOS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral 	
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, 	

Planificação - Educação Física – 620

10ºC – NA – Ano letivo 2024/25

MOTORAS)			<ul style="list-style-type: none"> Flexibilidade, Destreza geral
CONHECIMENTOS		2	<ul style="list-style-type: none"> Teste escrito e/ou trabalho
		1	<ul style="list-style-type: none"> Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos

**PLANIFICAÇÃO DA ETAPA III
– Área das Atividades Físicas –**

5º CICLO DE TRABALHO			
De 06/01/2025 a 31/01/2025	3ºs (2t) G1 5ºs (1t) G1	12 AULAS de 37	2º P
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
DANÇA	Introdutório	3	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade; Realiza movimentos de acordo com a marcação rítmica. Em situação de exploração individual do movimento adequa os movimentos ao ambiente musical. Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical, aperfeiçoa a execução de movimentos integrando as habilidades motoras com fluidez de movimento e em sintonia com a música. <p>Dança- realiza coreografias</p>
BADMINTON	Elementar	6	<p>Consolidação de conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, nas diferentes situações; Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. Realiza os diversos gestos técnicos, de acordo com a trajetória do volante, cumprindo as regras do jogo.
APTIDÃO FÍSICA (FITEscola)		3	<p>Avaliação inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia (milha ou vaivém) Força Superior (extensões de braços) Força Média (abdominais) Força Inferior (Impulsão horizontal) Flexibilidade (senta e alcança)
CONHECIMENTOS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Questionamento oral
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade, Destreza geral

6º CICLO DE TRABALHO			
De 03/02/2025 a 28/02/2025	3ªs (2t) P3.2	12 AULAS de 37	2º P
	5ªs (1t) P3.2		
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
ATLETISMO	Introdutório	12	<ul style="list-style-type: none"> • Aspectos regulamentares dos saltos Salto em comprimento - Fases (corrida de balanço, chamada, voo e queda). • Aspectos regulamentares do lançamento Peso - Fases (preparatória, deslizamento, arremesso e equilíbrio) • Aspectos regulamentares das corridas Velocidade - Técnica e vozes de partida - Técnica de corrida Estafetas - Técnicas de transmissão do testemunho (ascendente e descendente) - Métodos de transmissão do testemunho (interno e externo) - Funções/tarefas (do transmissor e do recetor)
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral
CONHECIMENTOS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral

7º CICLO DE TRABALHO			
De 06/03/2025 a 04/04/2025	3ªs (2t) P2	13 AULAS de 37	2º P
	5ªs (1t) P2		
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
VOLEIBOL	Introdutório	6	<ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, nas diferentes situações; • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. • Realiza os diversos gestos técnicos, de acordo com a trajetória da bola, cumprindo as regras do jogo. • Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa
BADMINTON	Elementar	5	<p>Consolidação de conteúdos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coopera com os companheiros, nas diferentes situações; • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. • Realiza os diversos gestos técnicos, de acordo com a trajetória do volante, cumprindo as regras do jogo.
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral
		1	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito e/ou Trabalho
		1	<ul style="list-style-type: none"> • Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos

PLANIFICAÇÃO DA ETAPA IV – Área das Atividades Físicas –

8º CICLO DE TRABALHO				
De 22/04/2025 a 09/05/2025	3ºs (2t) P1+G2		6 AULAS de 21	3º P
	5ºs (1t) P1+G2			
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR	
Atletismo	Introdutório	4	Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa	
DANÇA	Introdutório	2	Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa	
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral 	
CONHECIMENTOS		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral 	

9º CICLO DE TRABALHO				
De 12/05/2025 a 30/05/2025	3ºs (2t) P3.1		9 AULAS de 21	3º P
	5ºs (1t) P3.1			
DOMÍNIO/ MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR	
BASQUETEBOL	Introdutório	9	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa 	
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral 	
		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Questionamento oral 	

10º CICLO DE TRABALHO			
De 26/05/2025 a 13/06/2025	3ºs (2t) G1		6 AULAS de 21
	5ºs (1t) G1		
MATÉRIA DE ENSINO	NÍVEL	Nº AULAS	CONTEÚDOS A LECIONAR
BADMINTON	Elementar	1	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa
GINÁSTICA ACROBÁTICA	Introdutório	1	<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa
APTIDÃO FÍSICA (FITescola)		2	Avaliação sumativa <ul style="list-style-type: none"> • Resistência aeróbia (milha/vaivém) • Força Superior (extensões de braços) • Força Média (abdominais) • Força Inferior (impulsão horizontal) • Flexibilidade (senta e alcança)
		1	<ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito e /ou Trabalho
		1	<ul style="list-style-type: none"> • Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos
APTIDÃO FÍSICA (DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistência, • Força, • Velocidade, • Flexibilidade, • Destreza geral

Anexo 4 – Planificação Anual 12º E

<p>12ºE</p> <p>Planificação Anual</p> <p>- Planificação – Etapas</p> <p>- Planificação – Ciclos de Trabalho</p> <p>Unidades de Ensino</p>
--

A professora Catarina Sequeira,
Estagiária Beatriz Moura
Estagiária Patrícia Lourenço
Estagiária Sandra Vicente

Introdução

O Grupo de Educação Física optou pelo modelo de planificação por etapas, que segundo Rosado, A. (2003) se caracteriza, resumidamente, *“por se basear num período de avaliação inicial sobre todas as matérias, na definição de objetivos anuais perseguidos ao longo de etapas, utilizando, frequentemente, aulas polimáticas e conseguindo, na perspectiva dos seus utilizadores, uma maior distribuição das aprendizagens no tempo e facilitando, entre outros aspetos, a inclusividade e a diferenciação do ensino e diversos outros aspetos essenciais à concretização dos objetivos da Educação Física”*.

O mesmo autor refere que o plano anual de turma, deverá ser um *“plano de trabalho que integra a organização, o acompanhamento, a avaliação, as estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular para uma turma ou conjunto de objetivos, estratégias, conteúdos e meios que concretizam o projeto educativo anual para uma turma em particular. O plano anual é constituído pelo programa definido, em concreto, para essa turma, de acordo com o plano plurianual. Nele se definem os objetivos para esse ano e se operacionalizam os modos de os alcançar.”*

Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), foram elaborados na perspectiva de que a sua aplicação não será uma simples sequência de execução das ações indicadas em cada matéria, em blocos sucessivos, concentrando, em cada bloco, a abordagem de uma "modalidade" num número predeterminado de aulas.

Assim, a abordagem das várias modalidades deverá ser feita em função do espaço de aula e sobretudo em função do nível dos alunos da turma.

O planeamento por etapas deve, de uma forma global, selecionar as prioridades de desenvolvimento, definir estratégias, escolher as situações de prática e definir o tipo de organização de turma.

Cada etapa deve constar de uma introdução, do desenvolvimento e da transição para a etapa seguinte.

O conceito de etapa deve ser entendido como *“fase ou período do ano que se distingue dos restantes por um contributo original, único, para a concretização*

dos objetivos anuais”. Corresponde a uma unidade de ensino e planeamento de grande extensão. As etapas estão interligadas numa relação de interdependência onde as primeiras são pré-requisito das segundas. Três grandes etapas são necessárias: Introdutória, de Desenvolvimento e Aprendizagem, e de Conclusão. São um elemento fundamental de planificação do ensino, nomeadamente, na construção do plano anual. Cada etapa poderá ser dividida em etapas menores. Dentro de cada etapa definem-se diversas, outras, unidades de ensino (agrupamentos de lições segundo diversos critérios de unificação) de menor extensão ou com objetivos precisos”.

Desta forma, o Plano Organizativo da Disciplina (POD), vigente no Grupo de Educação Física (GEF), estará organizado em quatro etapas.

1. Calendarização da Atividade Curricular

<i>Etapas</i>	<i>Semanas</i>	<i>Ciclos de Trabalho</i>		<i>Período</i>	<i>Atividade Educativa</i>
I	1	1 ^o	16 set 2024	20 set 2024	1 ^o - Apresentação; - Considerações sobre a EF e a sua missão; - Teste de Ruffier-Dickson; - Cálculo do IMC; - Normas de funcionamento da disciplina; - Composição curricular; - Critérios de avaliação.
	4	2 ^o	23 set 2024	18 out 2024	
	4 (-1d)	3 ^o	21 out 2024	15 nov 2024	
II	4 (+2d)	4 ^o	18 nov 2024	17 dez 2024	- Etapa de Avaliação Inicial; - Fase de desenvolvimento e aprendizagem; - Desenvolvimento das Capacidades Motoras.
	4	5 ^o	6 jan 2025	1 fev 2025	
	4	6 ^o	3 fev 2025	28 fev 2025	
III	4(+2d))	7 ^o	6 mar 2025	4 abr 2025	2 ^o - Fase de desenvolvimento, aprendizagem e consolidação; - Desenvolvimento das Capacidades Motoras.
	3 (-4d)	8 ^o	22 abr 2025	9 mai 2025	
	2	9 ^o	12 mai 2025	23 mai 2025	
IV	3 (-1d)	10 ^o	26 mai 2025	6 jun 2025 a)	3 ^o - Fase de desenvolvimento, aprendizagem e consolidação: -Desenvolvimento/ manutenção das Capacidades Motoras.

Tabela 1 - Calendarização Atividade Curricular

a) Término das aulas para o 9^o, 11^o e 12^o ano;

Aulas Previstas		
1º Período	2º Período	3º Período
40	37	18

Tabela 2 - Aulas Previstas

2. Composição Curricular/ Aprendizagens Essenciais

2.1. Área das Atividades Físicas

MATÉRIAS DE ENSINO*	NÍVEIS	COMPETÊNCIAS DE AÇÃO **	DESCRITORES PERFIL DO ALUNO
ATLETISMO	Introdutório	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.	A, B, C, D, E, F, G, I, J
BADMINTON	Elementar	1. 2. 3. 4.	A, B, C, D, E, F, G, I, J
BASQUETEBOL	Elementar	1.2.3.4.5.	A, B, C, D, E, F, G, I, J
DANÇA	Introdutório	1. 2. 3.	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J
ORIENTAÇÃO	Introdutório	1. 2. 3.	A, B, C, D, E, F, G, I, J
VOLEIBOL	Elementar	1. 2. 3. 4. 5. 6.	A, B, C, D, E, F, G, I, J

* A composição curricular pode sofrer alterações/adaptações em função das condições materiais.

2.2. Área da Aptidão Física

- “Melhorar a aptidão física dos alunos, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno “(ME, 91);
 - Realizar **5 provas** de Aptidão Física (*FITEscola*): **Resistência** (Milha), **Força Superior** (Extensões de braços), **Força Média** (Abdominais), **Força Inferior** (Impulsão Horizontal) e **Flexibilidade** (Senta e Alcança).

2.3. Área dos Conhecimentos

O aluno deve ser capaz de:

Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.
 Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

3. Instrumentos de Avaliação

Voleibol e Basquetebol:

- Observação direta;
- Exercícios-critério para avaliação da técnica individual;
- Situação de jogo reduzido, jogo condicionado e/ou formal para avaliação da componente técnica e tática;
- Arbitragem (conhecimento e aplicação de regras).

Badminton:

- Observação direta;
- Exercícios-critério para avaliação da técnica individual;
- Situação de jogo reduzido, jogo condicionado e/ou formal para avaliação da componente técnica e tática;
- Arbitragem (conhecimento e aplicação de regras).

Atletismo:

- Observação direta;
- Exercícios-critério envolvendo a execução global do gesto para avaliação da técnica individual;
- Questionamento oral.

Dança:

- Observação direta;
- Avaliação prática (avaliação da técnica individual) e/ou avaliação prática do projeto coreográfico de grupo;

Orientação:

- Observação direta;
- Execução de um percurso surpresa no interior da escola para avaliação da técnica individual;
- Questionamento oral (conhecimento e compreensão da especificidade técnica inerente à matéria em causa).

Aptidão Física:

- Avaliação prática através da aplicação da bateria de testes de Aptidão Física *FITescola*.

Questionamento oral.

Teste escrito e/ou Trabalho de pesquisa.

PLANIFICAÇÃO DA ETAPA I - Área das Atividades Físicas -



1º CICLO DE TRABALHO			
De 16 setembro a 20 de setembro	3 ^{as} (2t) P2 6 ^{as} (1t) P2	3 aulas de 40	1ºP
Conteúdos			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação; ▪ Considerações sobre a EF e a sua missão; ▪ Normas de funcionamento da disciplina e rotinas de organização das aulas; ▪ Composição curricular/Aprendizagens essenciais; ▪ Critérios de avaliação; ▪ Teste de Ruffier; ▪ Cálculo do IMC. 			



PLANIFICAÇÃO DA ETAPA II - Área das Atividades Físicas -

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

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

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

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

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

PLANIFICAÇÃO DA ETAPA III - Área das Atividades Físicas -

5º CICLO DE TRABALHO			
De 06/01/2025 a 31/01/2025	3 ^{as} (2t) G1 6 ^{as} (1t) G1		12 aulas de 37
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	2ºP Conteúdo a Lecionar
Badminton	Elementar	8	<p>Avaliação Inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realiza-se a Avaliação Inicial a par de situações simples de aprendizagem e de fácil organização. <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. ▪ Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: Serviço, curto ou comprido; Clear; Lob; Amorti; Drive; ▪ Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro.
Atletismo	Introdução	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aspectos regulamentares do salto Altura - técnica Tesoura - Corrida de Balanço, chamada, transposição da fasquia e receção.
Dança	Introdução	2	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperar com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade; ▪ Realiza movimentos de acordo com a marcação rítmica. ▪ Em situação de exploração individual do movimento adequa os movimentos ao ambiente musical. ▪ Em situação de exercitação, com ambiente/marcação musical, aperfeiçoa a execução de movimentos integrando as habilidades motoras

			com fluidez de movimento e em sintonia com a música. Dança- realiza coreografias
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral.
Conhecimento		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral

6º CICLO DE TRABALHO			
De 03/02/2025 a 28/02/2025	3 ^{as} (2t) P3.2 6 ^{as} (1t) P3.2	12 aulas de 37	2ºP
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar
Basquetebol	Elementar	6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coopera com os companheiros, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. ▪ Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física. ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras. ▪ Em situação de jogo 3 x 3, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: <ul style="list-style-type: none"> - Transição defesa-ataque: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desmarca-se para oferecer uma linha de primeiro passe, ▪ Corta para o cesto quando não recebe, ▪ Na progressão para o cesto passa ou progride em drible - Ao entrar em posse da bola: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Enquadra-se em atitude ofensiva básica, ▪ Lança na passada ou de curta distância, ▪ Liberta-se do defensor para finalizar, ▪ Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, desmarcando-se e repondo o equilíbrio ofensivo - Se não tem bola, no ataque:

			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desmarca-se (trabalho de receção), ▪ Aclara, em corte para o cesto, ▪ Participa no ressalto ofensivo, - Logo que perde a posse da bola: ▪ Assume de imediato atitude defensiva ▪ Dificulta o drible, o passe e o lançamento, ▪ Dificulta a abertura de linhas de passe, ▪ Participa no ressalto defensivo. ▪ Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa <p>Introdução</p>
Atletismo	Introdutório	4	<p>Aspetos regulamentares dos saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salto em comprimento <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fases (corrida de balanço, chamada, voo e queda). <p>Aspetos regulamentares do lançamento</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peso <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fases (preparatória, deslizamento, arremesso e equilíbrio)
Orientação	Introdutório	2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. ▪ Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta, ▪ Orienta o mapa corretamente, ▪ Identifica a sua localização, ▪ Identifica a melhor opção de percurso, <p>Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente.</p>
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral.
Conhecimento		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral

7º CICLO DE TRABALHO				
De 06/03/2025 a 04/04/2025	3 ^{as} (2t) P2		13 aulas de 37	2ºP
	6 ^{as} (1t) P2			
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar	
Badminton	Elementar	4	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. ▪ Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento. ▪ Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: Serviço, curto ou comprido; Clear; Lob; Amorti; Drive; ▪ Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro. 	
Voleibol	Introdutório	3	<p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo; • Aceita as decisões da arbitragem; • Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo; • Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15, m de altura: • Serve por baixo ou por cima (tipo ténis); • Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima • Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro; • Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória; • Em situação de exercício no campo de Voleibol, com a rede colocada 	

			<p>aproximadamente a 2,10 m/2,15, m de altura:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remata; • Desloca-se e posiciona-se corretamente; <p>Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima; e) remate em apoio, e, em situação de exercício, o f) passe alto de costas e g) remate com salto.</p>
Aptidão Física (FITEscola)		3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência aeróbia (milha/vaivém) ▪ Força Superior (extensão de braços) ▪ Força Média (abdominais) ▪ Força Inferior (impulsão horizontal) ▪ Flexibilidade (senta e alcança)
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral.
Conhecimentos		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral
Conhecimentos		2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teste/Trabalho
		1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos.

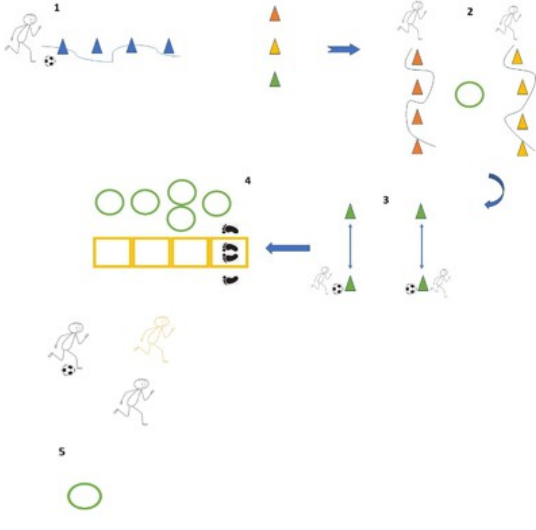
**PLANIFICAÇÃO DA ETAPA IV
- Área das Atividades Físicas -**


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

9º CICLO DE TRABALHO				
De 12/05/2025 a 23/05/2025	3 ^{as} (2t) P3.1	6 ^{as} (1t) P3.1	6 aulas de 18	3 ^{OP}
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar	
Basquetebol	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa 	
Orientação	Introdutório	3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa 	
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral. 	
Conhecimentos		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral 	

10º CICLO DE TRABALHO				
De 26/05/2025 a 06/06/2025	3 ^{as} (2t) G1		6 aulas de 18	3ºP
	6 ^{as} (1t) G1			
Domínio/ Matéria de Ensino	Nível	Nº Aulas	Conteúdo a Lecionar	
Voleibol		2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consolidação das aprendizagens e avaliação sumativa 	
Aptidão Física <i>(FITEscola)</i>		2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência aeróbia (milha/vaivém) ▪ Força Superior (extensão de braços) ▪ Força Média (abdominais) ▪ Força Inferior (impulsão horizontal) ▪ Flexibilidade (senta e alcança) 	
Aptidão Física (desenvolvimento das capacidades motoras)		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Resistência; ▪ Força; ▪ Velocidade; ▪ Flexibilidade; ▪ Destreza geral. 	
Conhecimentos		Durante o ciclo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionamento oral 	
Conhecimentos		1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teste/Trabalho 	
		1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preenchimento da ficha de autoavaliação e balanço/conversa com os alunos. 	

Anexo 5 - Plano Aula 2º Ciclo 5º ano

- PLANO DE AULA -							
PROFESSOR	Sandra Vicente	AULA N.º		LOCAL	Faria Vasconcelos - Pavilhão	ANO/TURMA	5ªA
DATA	05.12.2024	HORA	11H35	DURAÇÃO	50' (40' tempo útil)	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Exercícios de Coordenação – Iniciação ao Futebol		FUNÇÃO DIDÁTICA		Transmissão e Exercitação		
MATERIAL	Cones/Sinalizadores, arcos, bolas de futebol e escada de agilidade						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Drible com bola; Remate; passe</p> <p>Aptidão Física: Velocidade; ritmo; coordenação; orientação espacial; agilidade; perícia</p> <p>Valências Psicossociais: Empenho, Motivação, Concentração, Determinação e Autonomia</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecimentos e aplicar as 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	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Assiduidade, concentração e atenção.</p> <p>Introduzir e enquadrar os alunos para a temática da aula bem como dos seus objetivos.</p>	<p>Explicação do funcionamento da aula.</p> <p>Os alunos realizam corrida contínua e mobilização articular.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos.</p> <p>Alunos: Organização da turma em U.</p>				<p>Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.</p> <p>Muito importante que os alunos compreendam todos os objetivos enunciados pelo professor, questionando o mesmo caso surja alguma dúvida.</p>	5'
P A R T E	<p>O aluno ouve atentamente a explicação do professor.</p> <p>O aluno realiza o exercício aumentando a temperatura corporal.</p>	<p>Exercício 1 – Caça a Raposa</p> <p>A turma é dividida em 2 grupos. Havendo o grupo das “raposas” e o grupo dos “caçadores”. Os “caçadores” têm de conseguir retirar o “rabo” às “raposas”, colocando o mesmo preso na parte de trás dos calções/calças. Ganha o jogo a pessoa que conseguir o maior número de coletes.</p>				<p>Os alunos tentam apanhar o maior número de coletes – “rabos de raposa”.</p>	10'
F U N D A M E N T A L	<p>Os alunos realizam slalom com bola.</p> <p>Os alunos realizam drible com bola.</p> <p>Os alunos executam exercícios de coordenação, precisão e agilidade.</p> <p>Os alunos realizam situação de jogo 2x1 e aprendem a criar linhas de passe.</p>	<p>Exercício 2 – Circuito</p>  <p>Estação 1</p> <p>Os alunos com a bola realizam slalom pelos sinalizadores, após terminar, rematam e tentam acertar num dos 3 cones.</p>				<p>Aluno – Ex1</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno com olhar dirigido para a frente, faz condução de bola em slalom. - O aluno no final pisa a bola com a região plantar do pé. - O aluno executa remate a um cone à sua escolha. <p>Aluno – Ex 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno realiza slalom pelos cones dispostos. - O primeiro a terminar corre para o arco central. <p>Aluno – Ex 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno, com olhar dirigido para a frente realiza drible com bola. <p>Aluno – Ex. 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno realiza salto a pés juntos e salto com pernas afastadas. - O aluno realiza coordenação nos arcos, de acordo com a disposição dos mesmos. <p>Aluno – Ex.5</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno em situação de jogo 2x1, aprende a criar linhas de passe e coloca a bola dentro do arco. 	20'

		<p>Estação 2</p> <p>Os alunos em corrida realizam slalom, sendo que, o primeiro a terminar corre para dentro do arco disposto no centro dos mesmos.</p> <p>Estação 3</p> <p>Os alunos com bola realizam drible de um cone até ao outro e regressam.</p> <p>Estação 4</p> <p>Os alunos na escada de agilidade realizam salto a pés juntos dentro e afastam os MI para salto afastado. Na volta realizam pé coxinho ou dois pés consoante aquilo que o percurso pede, dependendo da disposição dos arcos.</p> <p>Estação 5</p> <p>Os alunos realizam situação de jogo 2x1, tentando colocar a bola dentro do arco. O aluno que pressiona/defesa não pode retirar a bola aos atacantes.</p>		
P A R T E F I N A L	O aluno, depois da indicação do professor, colabora na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.	<p>Alongamentos.</p> <p>Questionar os alunos sobre dúvidas acerca do abordado.</p>  <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	Atenção/Concentração	5º

Observações:

Reflexões:

Nesta aula, que lecionei ao 5º ano de escolaridade na Escola Faria Vasconcelos, a meu ver correu dentro o planeado.

Optei por fazer estações, para manter os alunos em atividade e haver menos constrangimentos ao longo da aula uma vez que era o primeiro contacto que tinha com estes alunos. Comecei por selecionar um aluno para exemplificar as estações uma vez que visivelmente aparentava ter mais problemas de comportamento, tentando assim captar a atenção dele e mostrar que ele era um elemento fulcral naquela aula.

Decidi lecionar Futebol combinado com coordenação e agilidade, uma vez que são capacidades bastantes importantes de trabalhar nestas idades.

Estagiária Patricia Lourenço

A minha colega começou por referir que o aquecimento tinha corrido bem.

Referiu ser importante ter pedido ao professor da turma para fazer os grupos, de modo a fazer uma melhor distribuição dos mesmos, devido ao comportamento. Salientou que as estações foi uma boa estratégia para manter os alunos em atividade e com menos tempo para maus comportamentos.

Estagiária Beatriz Moura

A colega Beatriz Moura mencionou o aquecimento geral e específico como importante, bem como o jogo da caça a raposa, que manteve os alunos empenhados.

A aula correu bem, estava bem estruturada e organizada, mantendo o bom controlo da mesma.

Professora/Coordenadora Catarina Sequeira

A professora começou por salientar que a aula estava bem estruturada e pensada. Salientou a importância de no mesmo tempo de estar a fazer a mobilização articular explicar logo o jogo do caça a raposa.

Concordou com aquilo que a colega Patricia falou, de ter pedido ajuda ao professor para fazer os grupos.


Foi bom ter colocado os alunos sempre em atividade.

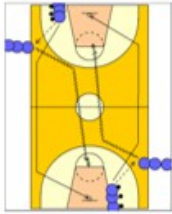

No entanto, ter atenção na descrição do plano de aula, pois, circuito é diferente de estações.

Para uma melhoria, referir que condução de bola é feita com a parte externa e interna do pé e não dizer dentro e fora.

Continuar a melhorar a projeção de voz em relação aos alunos.

Anexo 6 – Plano Aula 10º C

- PLANO DE AULA -							
PROFESSOR	Sandra Vicente	AULA N.º	31/32	LOCAL	P3.1 - ESNA	ANO/TURMA	10ºC
DATA	26.11.2024	HORA	09H25	DURAÇÃO	100' (90' tempo útil)	N.º DE ALUNOS	23
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol		FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão e Exercitação			
MATERIAL	Cones, bolas de basquetebol						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Passe de peito, passe picado, passe de ombro, passe por cima, drible de progressão, drible de proteção</p> <p>Aptidão Física: Coordenação, Força, Ritmo, velocidade</p> <p>Valências Psicossociais: Empenho, Motivação, Concentração, Determinação e Autonomia</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecimentos e aplicar as 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	<p>Verificação de presenças.</p> <p>Assiduidade, concentração e atenção.</p> <p>Introduzir e enquadrar os alunos para a temática da aula bem como dos seus objetivos.</p>	<p>Explicação do funcionamento da aula. Conversa com os alunos acerca do curta-mato.</p> <p>Corrida contínua e mobilização articular e específica.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos.</p> <p>Alunos: Organização da turma em U.</p>			<p>Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.</p> <p>Muito importante que os alunos compreendam todos os objetivos enunciados pelo professor, questionando o mesmo caso surja alguma dúvida.</p>		10'
P A R T E F U N D A M E N T A L	<p>O aluno ouve atentamente a explicação do professor.</p> <p>Os alunos realizam o exercício proposto aumentando a temperatura corporal.</p> <p>Os alunos em drible de progressão executam os passes propostos pelo professor.</p> <p>Os alunos realizam o exercício proposto, realizando passe de peito, drible de progressão e lançamento em apoio.</p>	<p>Exercício 1 – Jogo do Tubarão</p> <p>O professor indica um aluno para desempenhar o papel de “tubarão”, o qual fica colocado no centro do terreno de jogo. Os outros alunos devem ficar numa extremidade do campo, esses devem passar para o outro lado do campo sem serem tocados pelo tubarão. Se estes forem tocados ficam a peixinhos, ajudando assim o tubarão.</p> <p>Exercício 2 – Tipos de Passe</p> <p>Os grupos já formados nas metades do campo de basquetebol, colocam-se frente a frente e realizam os vários tipos de passe de basquetebol em drible de progressão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passe de Peito; • Passe Picado; • Passe de Ombro; • Passe por Cima.  <p>Após realização dos passes, os alunos 2 a 2 realizam drible de proteção.</p> <p>Exercício 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os grupos de alunos mantêm-se e formam duas colunas noutra zona do campo. • O aluno da coluna com bola executa passe de peito para o colega da coluna sem bola, este entra em drible de progressão pelo corredor central e vai realizar lançamento em apoio quando chegar à linha de lance livre; • Quem lançou vai ao ressalto e entra na coluna com bola; • O colega que não lançou vai para a coluna sem bola. <p>Variantes: Passe de Peito, passe picado e 1x1</p>			<p>Passe de peito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cotovelos junto ao corpo na fase inicial do movimento; - Segurar a bola junto ao peito com as duas mãos; - Extensão completa dos membros superiores em direção ao alvo; - A bola é empurrada na parte final, através de uma rápida rotação dos pulsos para fora; - Direcionar a bola à altura do peito do colega, dando um passo em frente; 6 - Posição final das mãos – palmas para fora e polegares a apontar para dentro e para baixo. <p>Passe picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cotovelos junto ao corpo na fase inicial do movimento; - Segurar a bola logo abaixo do peito com as duas mãos; - Extensão dos membros superiores para baixo e para a frente, impelindo a bola para o solo; - Rotação externa dos pulsos na fase final do movimento; - Ressalto da bola até à cintura do receptor. <p>Passe de ombro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efetuado com uma mão; - Extensão do membro superior que executa o passe lateralmente; - Propulsão executada pelo pulso e dedos. <p>Passe por cima:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bola agarrada acima da cabeça, utilizando uma correta pega da bola; - A ação mais importante é realizada através da flexão e rotação dos pulsos e extensão dos dedos. <p>Drible de Progressão:</p> <p>Olhar em frente sem perder o controlo da bola;</p>		70'

			<ul style="list-style-type: none"> - Bola controlada pelos dedos afastados, conseguindo assim um maior contato possível com a mesma; - A altura do drible é aproximadamente ao nível da cintura; - Posição da bola mais inclinada em relação ao corpo, sendo empurrada para a frente, utilizando a mão (ampla flexão do pulso) e membros superiores (ligeira flexão do cotovelo). <p>Drible de Proteção:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bater a bola mais baixa que no drible de proteção (à altura do joelho); - Impulsionar a bola para a frente pela flexão e extensão do membro superior; - Contactar a bola com os dedos estendidos e afastados e não com a palma da mão; - Proteger a bola da intervenção do adversário com os membros inferior e superior contrários à mão do batimento (entre a bola e o defesa); - Libertar o olhar da bola. 	
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, durante a realização dos alongamentos ouve o professor e responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p>	<p>Alongamentos. Questionar os alunos sobre dúvidas acerca do abordado.</p>  <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U.</p>	<p>Atenção/Concentração</p>	<p>10'</p>

Observações:

Anexo 7 – Avaliações 10º e 12º ano

10º C

1º Período		Ano Letivo 2024/2025																							
10ºC		Conhecimentos e capacidades (90%)											Compromisso d' Aprendizagem (10%)												
Número	Nome	Atividades Físicas (60%) (Escala 0-20)					Aptidão Física (10%) (Escala 0-20)						Conhecimentos (20%) (Escala 0-200)		Compromisso d' Aprendizagem (10%) (Escala 1-5)										
		Dança (30%)	Atletismo (30%)	Média	Total Atividades Físicas	Nota Final At. Físicas	Milha/Vaivé m (4%)	Abdominais (15%)	Extensão de Braços (15%)	Senta e Alçaça (15%)	Impulsão Horizontal (15%)	Nota Final Apt. Física	Teste (20%)	Nota Final Conhecimentos	Cumprimento de tarefas em casa e no sala de aula (2,5%)	Autonomia (2,5%)	Responsabilidade (Assiduidade, Pontualidade, Material) (2,5%)	Respeito (Comportamento) (2,5%)	Total Compromisso Aprendizagem	Nota Final Comp. Aprendiz.	Nota Final 1º Período	Nota Final 2º Período	Nota Final 3º Período	Média	
1	António Alpalhão	16	19	17,50	26,25	10,5	20	20	20	18	18	194	19,4	3,88	5	5	5	4,5	19,5	1,95	16	18,40	18,27	17,56	19
2	Ariana Fernandes	16	13,5	14,75	22,125	8,85	8	18	8	8	8	0,95	12,9	2,58	5	4,5	5	5	19,5	1,95	13	12,61	14,33	13,31	15
3	Beatriz Roque	17	14,25	15,63	23,4375	9,375	18	20	20	18	18	1,86	19,7	3,94	5	5	5	5	20	2	16	17,10	17,18	16,76	18
4	Bruna Lopes	18	13	15,50	23,25	9,3	18	18	20	20	20	1,89	19,45	3,89	5	5	5	4,5	19,5	1,95	17	17,00	17,03	17,01	18
5	Cesília Lopes																								
6	Diogo Mateus	16	17,75	16,88	25,3125	10,125	18	18	18	18	18	1,80	15,2	3,04	5	5	5	4,5	19,5	1,95	16	16,00	16,92	16,31	17
7	Eduardo Barros	16	16,75	16,38	24,5625	9,825	18	18	18	8	18	1,65	16,95	3,39	5	5	5	4,5	19,5	1,95	16	17,00	16,82	16,61	17
8	Francisco Ribeiro	16,1	19	17,55	26,325	10,53	20	20	18	18	20	1,94	18,65	3,73	5	5	5	4,5	19,5	1,95	17	18,39	18,15	17,85	19
9	Gabriela Pinto	14	12,75	13,38	20,0625	8,025	8	18	8	8	8	0,95	17,65	3,53	4	5	5	5	19	1,9	14	15,00	14,41	14,47	15
10	Guilherme Carvalho	17	16,25	16,63	24,9375	9,975	18	18	20	18	18	1,83	20	4	5	5	5	20	2	18	18,00	17,81	17,94	18	
11	Henrique Estreia	17,95	19	18,48	27,7125	11,085	18	18	18	8	8	1,50	17,65	3,53	5	5	5	4,5	19,5	1,95	17	18,00	18,07	17,69	18
12	Lara Lopes	17	13	15,00	22,5	9	8	20	20	8	18	1,31	19,7	3,94	5	5	5	5	20	2	15	15,00	16,25	15,42	16
13	Leonor Mendes																								
14	Leonor Belo	18	13	15,50	23,25	9,3	18	8	18	8	8	1,35	17,95	3,59	5	5	5	5	20	2	16	16,00	16,24	16,08	16
15	Liana Ramos	18	15,25	16,625	24,9375	9,975	18	18	20	18	18	1,83	18,55	3,71	5	5	5	5	20	2	16	16,00	17,52	16,51	17
16	Maria Pereira	18	16,25	17,13	25,6875	10,275	18	18	20	8	18	1,68	20	4	5	5	4,5	19,5	1,95	17	17,00	17,91	17,30	18	
17	Matilde Ferreira	18	16,5	17,25	25,875	10,35	18	20	20	20	20	1,92	19,7	3,94	5	5	5	4,5	19,5	1,95	17	17,00	18,16	17,39	18
18	Matilde Galvão	18	14	16,00	24	9,6	8	18	18	8	18	1,25	19,45	3,89	5	5	5	4,5	19,5	1,95	16	16,00	16,69	16,23	17
19	Matilde Simão	18	16	17,00	25,5	10,2	8	18	20	20	18	1,46	20	4	5	5	4,5	19,5	1,95	17	17,00	17,61	17,20	18	
20	Matilde Lourenço																								
21	Messias																								
22	Miguel Lourenço	15	16	15,50	23,25	9,3	18	20	20	18	18	1,86	17,45	3,49	5	5	5	4,5	19,5	1,95	16	16,00	16,60	16,20	17
23	Nuno Baltazar	16	16	16,00	24	9,6	18	20	20	20	18	1,89	19,45	3,89	5	5	5	5	20	2	17	18,00	17,38	17,46	18
24	Rodrigo Jesus	16	17,75	16,88	25,3125	10,125	18	18	20	18	18	1,83	18,35	3,67	5	5	5	5	20	2	17	18,00	17,63	17,54	18
25	Rodrigo Esteves	15	16	15,50	23,25	9,3	20	20	20	18	18	1,94	18,55	3,71	5	5	5	4,5	19,5	1,95	16	16,00	16,90	16,30	17
26	Santiago Trigueiros	18	19,25	18,63	27,9375	11,175	18	20	20	8	20	1,74	19,275	3,855	5	5	5	5	20	2	18	18,10	18,77	18,29	19
27	Teresa Francisco																								
28	Ana Taborda	18	16,25	17,125	25,6875	10,275	18	18	18	8	18	1,65	16,55	3,31	5	5	5	4,5	19,5	1,95	17	16,37	17,19	16,85	18
29	Valete	15	14,75	14,875	22,3125	8,925	18	18	18	18	8	1,650	1,63	0,326	5	5	5	5	20	2		14,00	12,90	13,45	16
30	Martin	15	15,5	15,25	22,875	9,15	18	18	2	8	8	1,260	116	23,2	5	5	5	5	20	2		15,00	35,61	25,31	15

1 Não faz
2 stfapouco
3 infestam

COMP

Nota: Pauta final de período, com nota dos 3 períodos.

		Ano Letivo 2024/2025																						
		Conhecimentos e capacidades (90%)										Compromisso de Aprendizagem (10%) (Escala 1-5)												
3º Período		12º E		Atividades Físicas (60%) (Escala 0-5)				Aptidão Física (10%) (Escala 0-20)				Conhecimentos (20%) (Escala 0-200)												
Número	Nome	Basq.(30%)	Orientação (30%)	Total Atividades Físicas	Nota Final At. Físicas	Milha/Metragem (4%)	Abdominar (1,5%)	Esticarão do Braço (1,5%)	Sentado Alcança (1,5%)	Impulsão Horizontal (1,5%)	Nota Final Apt. Física	Teste (20%)	Nota Final Conhecimentos	Cumprimento do teste far em casa no rate do vole (2,5%)	Autonomia (2,5%)	Responsabilidade (Seriedade, Pontualidade, Material) (2,5%)	Respeito (Comprometimento) (2,5%)	Total Compromisso Aprendizagem	Nota Final Comp. Aprend.	3º P	Nota 3º Período	Nota Final 2º Período	Nota Final 1º Período	
1	Afonso Pinto																							
2	Ana Maria Mateus																							
3	Beatriz Rodrigues	16	16	16	9,6	18	18	20	20	18	1,86	19,2	3,84	5	5	4,5	5	19,5	1,95	18	17,3	17	17	
4	Bernardo Rodrigues	17	17	17	10,2	8	18	18	18	18	1,4	18,6	3,72	4,5	5	5	4	18,5	1,85	18	17,2	17	17	
5	Cláudia Ferro																							
6	Filipa de Oliveira	18	20	19	11,4	20	20	20	20	20	2	18,6	3,72	5	5	5	5	20	2	19	19,1	18	18	
7	Francisco Carrasco	14	16	15	9	8	18	8	18	8	1,1	18,9	3,78	5	5	5	5	20	2	16	15,9	15	15	
8	Gabriel de Oliveira	19	17	18	10,8	18	18	20	18	18	1,83	18,6	3,72	5	5	5	4,5	19,5	1,95	19	18,3	18	18	
9	Lara Neto	16	15	15,5	9,3	18	18	20	18	8	1,68	19,5	3,9	4	5	4	4,5	17,5	1,75	17	16,6	16	16	
10	Leonor Filipe	18	16	17	10,2	18	18	18	18	18	1,8	17,2	3,44	5	5	5	4,5	19,5	1,95	18	17,4	17	17	
11	Leonor Quelhas	15	15	15	9	8	18	8	18	8	1,1	20	4	4	5	5	4,5	18,5	1,85	16	16,0	16	16	
12	Manuel Martin	18,5	18	18,25	10,95	18	20	20	18	18	1,86	18,5	3,7	5	5	4,5	4,5	19	1,9	19	18,4	18	18	
13	Maria Carlota Proença	19	20	19,5	11,7	8	18	18	18	18	1,4	19,7	3,94	5	5	5	4,5	19,5	1,95	19	19,0	18	18	
14	Mariana Galvão	15	15	15	9	8	18	18	18	18	1,4	20	4	4	5	5	4	18	1,8	17	16,2	16	16	
15	Miguel Rodrigues	18	17	17,5	10,5	18	18	18	20	18	1,83	19,7	3,94	5	5	5	4,5	19,5	1,95	19	18,2	18	18	
16	Rafael Morais	17	18	17,5	10,5	18	18	20	18	18	1,83	19,2	3,84	5	5	5	5	20	2	18	18,2	17	16	
17	Rafael Costa																							
18	Rafaela Ribeiro	15	19	17	10,2	18	19	20	20	18	1,875	20	4	5	5	5	5	20	2	18	18,1	17	16	
19	Railane Peixoto	18	16	17	10,2	18	18	20	20	19	1,875	17,9	3,58	5	5	5	5	20	2	19	17,7	18	18	
20	Rita Oliveira	18	17	17,5	10,5	19	18	20	18	18	1,87	19,2	3,84	5	5	5	5	20	2	19	18,2	18	18	
21	Rui de Matos	14	15	14,5	8,7	8	18	8	18	8	1,1	18,3	3,66	3,5	5	4,5	5	18	1,8	16	15,3	14	14	
22	Andreia Papusseco	15	17	16	9,6	18	8	18	18	18	1,65	12,5	2,5	5	5	4,5	5	19,5	1,95	16	15,7	14	14	

Anexo 8 – Atividades Desporto Escolar



Anexo 9 – Alimentação: Uma relação de amor ódio

Cartaz e Panfleto



12 de Março
EGAS MONIZ

9 H / 12 H 30

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
Nuno Álvares
 CASTELO BRANCO

UNIVERSIDADE
 BEIRA INTERIOR

SUSETE SIMÕES

- Licenciada em Medicina pelo FMUC;
- Assistente Graduada de MDG na USF Beira Saúde, ULS Castelo Branco.



"Alimentar-se bem é um investimento na saúde e no bem-estar"

SANDRA VICENTE

Felóloga do Grupo de Educação Física



Nuno Álvares
 CASTELO BRANCO

Alimentação
 UMA RELAÇÃO DE AMOR ÓDIO



12 DE MARÇO 2025
EGAS MONIZ

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Perturbações do Comp. Alimentar



- Distúrbios graves na forma como as pessoas avaliam o seu peso e imagem corporal, com impacto na avaliação do seu autoconceito;
- Alterações do comportamento (ingestão alimentar, pensamentos e emoções);
- Restrição alimentar/excessos de Effort/Ingestão/Exercício/Injúrias;
- Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Ingestão alimentar compulsiva.

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

ANOREXIA NERVOSA

- Doença do comportamento caracterizada por comer em excesso seguida por compulsivamente compensatórios (insuficientes) destinados a evitar o aumento de peso (jejum prolongado, EF intenso, laxantes, diuréticos);
- Auto-avaliação e excessivamente influenciada pelo peso e pelo formato do corpo.



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

BULIMIA NERVOSA

- Doença do comportamento caracterizada por comer em excesso seguido por compulsivamente compensatórios (insuficientes) destinados a evitar o aumento de peso (jejum prolongado, EF intenso, laxantes, diuréticos);
- Auto-avaliação e excessivamente influenciada pelo peso e pelo formato do corpo.

OBESIDADE

- É uma doença crónica caracterizada pelo excesso de gordura acumulada no organismo;
- Desequilíbrio entre as calorias ingeridas, através dos alimentos, e a quantidade de calorias gatas com exercício físico ou atividades quotidianas.

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO



Lembrança – Palestrante



Anexo 10 – Rastreio de Saúde

Cartas e Panfleto

RASTREIO DE SAÚDE

EGAS MONIZ 

14 Fevereiro
9h00/13h20

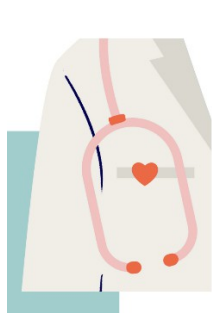
ESCOLA SEC. NUNO ÁLVARES



Pressão Arterial
Diabetes
Avaliação Postural

Gratuito, voluntário e não invasivo ..





Pressão Arterial
Diabetes
Avaliação Postural

14 de fevereiro 2025

Rastreio de Saúde

Egas Moniz
09h00 às 13h20







Rastreio de Saúde



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

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

Diabetes
Medir a glicémia (nível de açúcar no sangue) é essencial para o diagnóstico, monitorização e controle do diabetes. Sendo uma prática essencial, ajudando tanto no diagnóstico quanto no controle da doença.



Anexo 11 – Intervenção na Escola





INTERVENÇÃO ESCOLAR



Anexo 12 – Direção de Turma

