

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Amato Lusitano
Impacto do Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT)
no sucesso académico de estudantes
Portugueses
(Versão Final após Defesa)

Rodrigo Sequeira Naré Nabais Alexandre

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

Orientador: Professora Doutora Ana Sofia Ruivo Alves

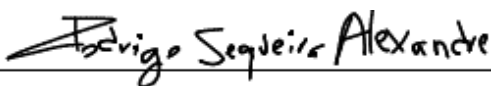
agosto, 2024

Declaração de Integridade

Eu, Rodrigo Sequeira Naré Nabais Alexandre, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12769 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridade 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 08/08/2024



Agradecimentos

Em primeiro lugar agradecer aos meus pais e irmã pelo apoio que me deram de forma incondicional ao longo de todos os anos, proporcionando-me estabilidade e condições necessárias para a minha formação, bem como suporte emocional nos momentos delicados. Tudo o que conquistei foi graças a eles. Vos amo!!!

Um agradecimento especial à pessoa que partilhou esta aventura de forma mais intensa comigo, a minha avó. Obrigado por todo o carinho, afeto e amor que me dás ao longo da minha vida, mas um agradecimento especial porque sem ti, isto também não seria possível. Amo-te!!!

À minha Orientadora Científica, Professora Doutora Ana Alves, por se mostrar disponível a ajudar quando foi necessário, durante este período e nesta etapa que nem sempre foi fácil.

Ao Grupo de Educação Física da Escola Secundária Amato Lusitano, a todos sem exceção, o meu muito obrigado pela forma como me acolheram e ajudaram ao longo deste ano letivo.

A todo o pessoal docente e não docente da Escola Secundária Amato Lusitano, particularmente à Assistente Operacional Cristina Fernandes, a minha “titi” que ao longo do ano foi sempre espetacular para mim e demonstrou uma amabilidade incrível.

E a todos que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a minha evolução e realização pessoal!

Resumo

Este documento foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, que faz parte do 2º Ciclo do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. O objetivo é demonstrar a prática de ensino supervisionada, que foi realizada, durante o ano letivo de 2023/2024, na Escola Secundária Amato Lusitano. O Relatório de Estágio está dividido em dois capítulos. O primeiro, intitulado “Intervenção Pedagógica”, tem como finalidade apresentar o trabalho desenvolvido com os diferentes ciclos de ensino; relatar as atividades realizadas ao longo do ano letivo; descrever a participação no Desporto Escolar; evidenciar o trabalho de assessoria à Direção de Turma e demonstrar a integração do Professor Estagiário com os membros da comunidade escolar.

O segundo, “Investigação e Inovação Pedagógica”, onde se pretende expor o Projeto de Investigação elaborado durante o ano e que teve como propósito avaliar o Impacto do Treino Intervalado de Alta Intensidade (*HIIT*) no sucesso académico de estudantes portugueses. O estudo contou com a participação de quarenta e nove estudantes do 11º ano de escolaridade da Escola Secundária Amato Lusitano. Para este estudo, foi utilizado um programa de treino ao longo de um período de 8 semanas. Como forma de comparar as classificações dos alunos, foram utilizadas as classificações finais dos participantes nas disciplinas de Português, Matemática, Língua Estrangeira e Educação Física. Dos resultados obtidos através do Projeto de Investigação, foi possível concluir que o treino *HIIT* pode ser utilizado para obter melhorias significativas nas capacidades físicas dos adolescentes, influenciando positivamente a sua saúde geral e bem-estar. Ainda assim, não foram encontradas evidências sobre o impacto imediato do *HIIT* nas classificações académicas.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Ensino de Educação Física; Desempenho Académico; Disciplina de Educação Física.

Abstract

This document was drawn up as part of the Pedagogical Internship Curricular Unit, which is part of the 2nd Cycle of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education at the University of Beira Interior. The aim is to demonstrate the supervised teaching practice that was carried out during the 2023/2024 academic year at the Amato Lusitano Secondary School. The Internship Report is divided into two chapters. The first, entitled "Pedagogical Intervention", aims to present the work carried out with the different teaching cycles; report on the activities carried out throughout the school year; describe the participation in School Sports; highlight the work of advising the Class Management and demonstrate the integration of the Trainee Teacher with the members of the school community.

The second, "Research and Pedagogical Innovation", aims to present the research project carried out during the year, the purpose of which was to assess the impact of *High Intensity Interval Training (HIIT)* on the academic success of Portuguese students. Forty-nine 11th grade students from the Amato Lusitano Secondary School took part in the study. For this study, a training programme was used over a period of 8 weeks. As a way of comparing the students' grades, the participants' final grades in Portuguese, Math's, Foreign Language and Physical Education were used. From the results obtained through the Research Project, it was possible to conclude that *HIIT* training can be used to obtain significant improvements in the physical capacities of adolescents, positively influencing their general health and well-being. Even so, no evidence was found on the immediate impact of *HIIT* on academic grades.

Keywords

Pedagogical Internship; Physical Education; Academic Achievement; Physical Education Discipline.

Índice

Capítulo 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	1
1. Introdução	1
2. Contextualização.....	2
2.1 A Escola	2
2.2 Grupo de Educação Física.....	3
2.3 Professor Estagiário	4
3. Intervenção.....	5
3.1 Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	6
3.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico	6
3.1.1.1 Princípios Base	6
3.1.1.2 Planeamento	7
3.1.1.3 Ensino/Aprendizagem	8
3.1.1.4 Avaliação	8
3.1.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	9
3.1.2.1 Princípios Base.....	9
3.1.2.2 Planeamento	10
3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem.....	12
3.1.2.4 Avaliação.....	12
3.2 Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	13
3.2.1 Desporto Escolar	13
3.2.2 Intervenção na Escola.....	14
3.3.3 Direção de Turma.....	17
3.3.4 Integração com o Meio.....	17
3.3 Área III – Desenvolvimento Profissional	18
4. Reflexão Final.....	19
5. Referências	21

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica	23
1. Introdução	23
2. Metodologia.....	26
2.1 Participantes.....	26
2.2 Procedimentos.....	27
2.3 Análise e Tratamento de Dados	28
3. Resultados	29
4. Discussão.....	35
5. Conclusão	37
6. Referências	38
Anexos.....	43

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Periodização do Programa de Treino	27
Tabela 2 - Resultados das diferenças entre pré e pós teste para as classificações escolares – Turma de Intervenção	29
Tabela 3 - Resultados das diferenças entre pré e pós teste para as classificações escolares – Turma de Controlo	29
Tabela 4 - Diferenças pré e pós das variáveis de estudo – Turma de Intervenção	30

Lista de Acrónimos

- AD** - Avaliação Diagnóstica
- AE** - Aprendizagens Essenciais
- AEAL** – Agrupamento de Escolas Amato Lusitano
- AF** - Avaliação Formativa
- AS** - Avaliação Sumativa
- CEB** - Ciclo do Ensino Básico
- DA** - Desempenho Académico
- DE** - Desporto Escolar
- DT** - Diretor de Turma
- EBJR** – Escola Básica João Roiz
- EE** - Encarregados de Educação
- EF** - Educação Física
- EP** - Estágio Pedagógico
- ESAL** – Escola Secundária Amato Lusitano
- GEF** – Grupo de Educação Física
- NE** - Núcleo de Estágio
- OC** - Orientadora Cooperante
- OMS** - Organização Mundial de Saúde
- PAA** - Plano Anual de Atividades
- PD** - Prática Desportiva
- PDA** - Plano de Aula
- TPA** – Tempo de Potencial de Aprendizagem

Capítulo 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, referente ao 2º ano do 2º Ciclo de Estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI). Através dele é pretendido apresentar o trabalho realizado durante o Estágio Pedagógico (EP) que decorreu, no ano letivo 2023/2024, entre os dias 15 de setembro de 2023 e 07 de junho de 2024, na Escola Secundária Amato Lusitano (AEAL). O mesmo foi supervisionado pela Professora Paula Cristina Barroso da Graça Espírito Santo, Orientadora Cooperante (OC), e pela Professora Doutora Ana Sofia Ruivo Alves, Orientadora Científica da UBI.

O relatório está estruturado da seguinte forma: inicialmente, será feita uma breve apresentação da escola e do Grupo de Educação Física (GEF), seguida de uma contextualização pessoal enquanto Professor Estagiário (PE), abordando o histórico e a escolha desta área específica. Em seguida, serão detalhadas as atividades realizadas nos diferentes níveis de ensino nos quais atuei: 3º ciclo e ensino secundário, com foco na organização e gestão do ensino e aprendizagem (Área I). Serão discutidos os princípios fundamentais de cada ciclo de ensino, intervenções realizadas, processos de ensino- aprendizagem e as avaliações correspondentes.

Na segunda parte, será abordada a participação na escola e a relação com a comunidade (Área II), destacando o envolvimento no Desporto Escolar (DE) e no acompanhamento do grupo-equipa de Boccia. Serão descritas as atividades do Núcleo de Estágio na escola, o apoio às turmas em colaboração com os professores responsáveis e a integração com a comunidade escolar.

Por fim, farei uma reflexão pessoal sobre o desenvolvimento profissional (Área III) adquirido ao longo do estágio, salientando o que aprendi e identificando áreas que necessitam de afinação para a minha futura carreira como professor de Educação Física. Destacarei a importância do estágio pedagógico no desenvolvimento de competências, conhecimentos e valores essenciais para a inserção do futuro docente na sociedade, conforme destacado por Ghimire (2022).

Além disso, na segunda parte do relatório, abordarei o projeto de investigação realizado em colaboração com alunos da instituição de ensino com o objetivo de Avaliar o impacto de Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) no sucesso académico de adolescentes.

2. Contextualização

2.1 A Escola

O Agrupamento de Escolas Amato Lusitano foi estabelecido em julho de 2013, unindo a Escola Secundária de Amato Lusitano, a EBI João Roiz (EBJR), a EB1 – Quinta da Granja, o Jardim-de-Infância/EB1 do Valongo, e as EB1 Cebolais de Cima e Retaxo. A sede da instituição está localizada na Escola Secundária Amato Lusitano, anteriormente conhecida como Escola Técnica (Escola Comercial e Industrial de Castelo Branco). A partir de 1974, com a abolição da distinção entre os diferentes tipos de escola e a unificação do ensino, a escola passou a ser chamada Escola Secundária de Castelo Branco, oferecendo turmas do 7º ao 11º ano, posteriormente, o 12º ano foi adicionado. Somente em 1987, a instituição adotou o nome de Escola Secundária Amato Lusitano.

As escolas adjacentes, como a EBJR, começaram a funcionar em 2001/2002 e em 2003/2004, foram agregadas quatro escolas do ensino básico - EB1 Quinta da Granja, Jardim-de-infância/EB1 do Valongo, EB1 Cebolais de Cima e EB1 Retaxo, formando o Agrupamento de Escolas João Roiz de Castelo Branco.

A referida escola oferece cursos tanto do ensino regular quanto do ensino profissional. No ensino regular, são oferecidos cursos em Ciências Tecnológicas, Economia e Artes.

Quanto aos cursos profissionais, incluem-se Multimédia, Programação, Técnico de Desporto e Mecatrónica. As instalações da escola apresentam um nível de qualidade bastante aceitável. Embora seja uma escola com um tipo de construção datado dos anos sessenta, apresenta um ginásio desportivo, 2 campos sintéticos, 2 campos de basquetebol, 1 campo vedado, campo de voleibol e caixa de areia. No entanto, e com a cooperação da escola e entidades da cidade, é possível serem lecionadas aulas no Pavilhão Municipal (junto à escola), Piscina Municipal e Albi Sport (campos de ténis).

2.2 Grupo de Educação Física

Atualmente, o GEF da AEAL encontra-se inserido no Departamento de Expressões dividido em três grupos disciplinares distintos: Artes (600), EF (620) e Educação Especial (910).

Composto por um total de 19 professores, o GEF atribuiu funções/cargos aos professores que fazem parte do quadro da escola. Nesse contexto, há um representante do Grupo, responsável pelas instalações, coordenador do DE e coordenador de estágios curriculares. Além disso, 11 ficaram responsáveis pelos grupos-equipa do DE.

No início do ano letivo, durante a reunião preparatório de grupo, foram abordados e discutidos vários aspetos pertinentes relacionados com a estruturação e o planeamento geral na área da EF. O propósito desta reunião foi otimizar e procurar soluções que permitam resolver ou aprimorar questões pendentes de anos anteriores.

Durante a reunião, foi apresentada uma proposta para a rotação dos espaços, conforme detalhado no Anexo 1, que incluía o pavilhão municipal, espaços exteriores da escola e o ginásio. Esta medida visava garantir que o tempo de prática das turmas fosse distribuído de forma equitativa, levando em conta fatores como feriados e interrupções letivas.

Além disso, outro tema abordado foi a estruturação e planeamento do Plano Anual de Atividades (PAA). Durante a reunião, foram revistas e confirmadas as atividades previamente propostas, além de serem sugeridas novas atividades com o intuito de enriquecer o PAA e proporcionar uma variedade de experiências aos alunos ao longo do ano letivo.

A reunião permitiu uma análise detalhada dos pontos que necessitavam de aprimoramento, contribuindo para uma organização mais eficiente e oferecendo aos alunos uma vasta gama de atividades ao longo do ano letivo. Tornou-se relevante agendar novas reuniões ao longo do ano com o objetivo de discutir e analisar as questões mencionadas, anteriormente. Assim, como discutir descritores de avaliação. Estas reuniões demonstraram serem propícias para expor e abordar problemas existentes.

No geral, foi possível perceber que há uma abordagem colaborativa e proativa entre todos os docentes da área, facilitando a resolução de problemas e o aperfeiçoamento contínuo da EF. Através da troca de opiniões e ideias, tornou-se possível encontrar soluções eficazes para melhorar todos os processos de planeamento, avaliações e questões práticas, bem como ter a capacidade de chegar a todos os alunos, permitindo um ambiente seguro e funcional da disciplina.

2.3 Professor Estagiário

Desde cedo, surgiu o gosto pela Prática de Atividade Física (PAF) e as diversas modalidades sempre despertaram curiosidade. Desde pequeno que múltiplas modalidades ocupam um lugar de destaque na minha rotina diária. Neste momento ocupam um lugar relevante, na medida em que são indispensáveis para a realização pessoal. Desde muito cedo, surgiu a oportunidade de integrar o Desporto Federado, na modalidade de futebol. Com o decorrer do tempo, além de adquirir um gosto pela modalidade propriamente dita e por ter feito inúmeras amizades nesse meio, é possível perceber que foi um meio com momentos fundamentais, no que diz respeito ao ganho de valências psicossociais e na minha formação enquanto cidadão, até aos dias de hoje.

Como entusiasta do desporto, é natural que a disciplina de Educação Física tenha sido sempre a mais cativante ao longo do percurso escolar. Durante esse período, tive a oportunidade de interagir com profissionais desta área, os quais alargaram os meus horizontes e sublinharam a relevância desta disciplina. Posso afirmar que essa influência contribuiu, de forma significativa, para decisões futuras que moldaram o percurso até ao momento presente. Desde a fase inicial da formação, participei ativamente em equipas desportivas, motivado tanto pelos professores como pela família.

Realizei toda a escolaridade obrigatória ligado ao desporto com a realização de um curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva (AGD) e após terminar a escolaridade obrigatória, surgiu a oportunidade de continuar a estudar e definir o meu percurso académico. Nunca sendo privado pelos meus pais nas minhas escolhas, ingressei, no ano de 2019, na primeira opção de candidatura, Ciências do Desporto (UBI). Posteriormente, em 2022, terminei a licenciatura, na qual, para além de todo o conhecimento e competências adquiridos através de todos os docentes que me acompanharam, tive a oportunidade de realizar o Estágio Curricular na área da Gestão Desportiva. Sem dúvida um momento enriquecedor, neste contexto.

O caminho que se seguiu foi a admissão no Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário impulsionado sobretudo pelos familiares e por, pessoalmente, considerar o papel do professor como alguém que participa, de forma ativa, na formação dos cidadãos do futuro, capaz de moldar personalidades, desenvolver competências, e no contexto da EF, demonstrar a importância de um estilo de vida saudável.

Dentro deste contexto, enquanto Professor na área da Educação Física e considerando o Regulamento de Estágio Pedagógico (EP) para o ano letivo 2023/2024 do 2.º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da UBI, foi essencial examinar os objetivos delineados no Artigo 2º. Estes objetivos tornaram-se um guia crucial,

fornecendo uma visão abrangente das metas a serem alcançadas ao longo do EP na área da Educação Física. Dentre esses objetivos, destacam-se:

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

Os objetivos destacados desempenharam o papel de diretrizes, servindo, de certa forma, como um alerta para a exigência que se apresentava como fundamental no desenvolvimento de um processo coerente e eficaz.

3. Intervenção

A intervenção do PE foi repartida entre a observação e a intervenção pontual com duas turmas: no 3º CEB, com o 7º ano, na EBJR e, com a intervenção contínua com uma turma do Ensino Secundário, no 12º ano, na ESAL.

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

3.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico

O NE não teve oportunidade de intervir em nenhum domínio no 2º CEB.

3.1.1.1 Princípios Base

A Educação Física, como parte integrante do currículo escolar, possui um grande potencial para aprimorar e desenvolver as habilidades motoras das crianças e dos adolescentes, impactando de forma positiva o seu desenvolvimento psicossocial. Além disso, também atua como promotora de um estilo de vida saudável, influenciando tanto no desempenho académico quanto na aprendizagem de forma mais abrangente.

Um documento de grande importância é o Decreto-Lei n.º 139/2012, datado de 5 de julho de 2012. Embora tenha sido revogado pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho de 2018, o primeiro estabeleceu diretrizes para a organização e gestão dos currículos do Ensino Básico e Secundário, com ênfase na avaliação dos conhecimentos a serem adquiridos, nas competências a serem desenvolvidas pelos alunos e no processo de desenvolvimento curricular. Detalha os programas das disciplinas e áreas curriculares, assim como as metas curriculares a serem alcançadas por ano letivo e ciclo escolar.

É importante destacar que, no 2º Ciclo, destaca-se a necessidade de garantir o uso seguro e apropriado dos recursos digitais, proporcionando condições para o acesso universal à informação e promovendo diversas áreas de conhecimento, como cidadania, artes, cultura e ciências. Além disso, destaca-se a flexibilidade na elaboração de percursos formativos de aprendizagem e a realização de avaliações sumativas externas, expressas numa escala de 1 a 5. Uma das atualizações significativas apresentadas no Decreto-Lei n.º 55/2018 e relevante para a área de ensino em questão foi a definição da Educação Física e do Desporto como componentes essenciais da matriz curricular, tanto de ofertas educativas como ofertas formativas. Além disso, enfatizou-se a importância de caminhar em direção a uma escola inclusiva, onde a disciplina de EF apresenta um potencial elevado.

Neste contexto, é importante destacar as Aprendizagens Essenciais (AE) referentes ao 2º ciclo de Ensino, homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho de 2018. O principal objetivo destas AE é consolidar os conhecimentos prévios dos alunos, fornecendo as bases necessárias para o seu desenvolvimento posterior no 3º Ciclo. Além disso, as AE

garantem uma abordagem equilibrada em relação aos objetivos estabelecidos, contribuindo significativamente para o aprimorar de competências delineadas (DGE, 2018).

3.1.1.2 Planejamento

O planejamento, na educação, é uma etapa crucial que não deve ser negligenciada por ser onde se estabelecem os objetivos a atingir, ao longo do ano letivo; os conteúdos a serem abordados, conforme os normativos vigentes; além das estratégias de intervenção e avaliação da disciplina e dos alunos. Assim, pode ser definido como uma ação intencional que orienta o processo de ensino de uma forma estruturada ressaltando os fatores casuais e inesperados que possam surgir (Januário, 2017).

Nesse sentido, é relevante elucidar as distintas etapas de planejamento, cuja definição é crucial para garantir um processo de ensino eficaz. Organizadas em três níveis e apresentadas em ordem cronológica, destacam-se o Plano Anual (PA), a Unidade Didática (UD) e o Plano de Aula (PDA) (Bento, 2003). É importante salientar que, no contexto do 2º Ciclo do Ensino Básico (CEB), o planejamento foi responsabilidade do Professor Titular de Turma (PTT), que disponibilizou ao Núcleo de Educação (NE) os documentos pertinentes.

O PA desempenha um papel fundamental ao facilitar a organização do ano letivo. Nele, é essencial incluir elementos como os objetivos a serem alcançados ao longo do ano e a programação dos conteúdos, fundamentadas no estudo prévio do docente dos programas escolares, adaptando-os ao contexto e às condições específicas do ensino (Oliveira, 2022).

Após a conclusão do PA, a segunda etapa do planejamento é a elaboração da UD, que representa o planejamento a médio prazo. Esta fase é significativa, pois define etapas claras e distintas de ensino e aprendizagem tanto para o professor como para o aluno (Bento, 2003). A UD deve ser vista como um documento flexível, sujeito a revisões e adaptações conforme as necessidades que forem surgindo ao longo do processo.

No que diz respeito ao planejamento a curto prazo (PDA), este representa o último nível de planejamento que define os objetivos de aprendizagem para cada aula, levando em consideração as etapas anteriores. Este nível de planejamento também inclui a previsão de dificuldades dos alunos e o estabelecimento de critérios de êxito para as tarefas (da Ponte et al., 2015).

3.1.1.3 Ensino/Aprendizagem

No processo de ensino-aprendizagem, o foco está na transmissão dos conhecimentos pelo docente e na forma como estes são conduzidos até ao aluno. Nesse sentido, é essencial considerar os objetivos a serem alcançados e os recursos pedagógicos disponíveis, os quais são apresentados por meio das estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas. Conforme aponta Lopes (2017), cabe ao professor manter-se atualizado sobre as melhores formas, técnicas e metodologias de ensino, propondo aulas motivadoras que contribuam efetivamente para a aprendizagem dos seus alunos.

Ao abordar o processo de ensino-aprendizagem, é crucial não negligenciar um dos pilares fundamentais para sua eficácia: o TPA. Este é definido como o tempo em que os alunos estão efetivamente envolvidos na prática, levando em conta o tempo útil disponível e subtraindo o tempo de transição entre exercícios e na montagem de materiais. O TPA exerce uma influência direta sobre as aprendizagens dos alunos, sendo que, na maioria dos casos, aqueles que passam mais tempo a praticar os exercícios propostos pelo professor são os que mais evoluem (Quina, 2009).

Assim, para maximizar o TPA em cada aula e garantir qualidade do ensino, bem como a assimilação efetiva dos conteúdos e o desenvolvimento das competências dos alunos, é essencial que questões como a transmissão de conhecimentos, a demonstração das atividades, a gestão organizacional da aula e o procedimento do professor estejam bem definidos ao longo de todo o processo.

3.1.1.4 Avaliação

Conforme o Decreto-Lei nº 55/2018, a avaliação tem várias finalidades, incluindo acompanhar o desenvolvimento curricular do aluno, fornecer informações detalhadas sobre o seu desempenho aos professores, Encarregados de Educação (EE) e ao próprio aluno; facilitar intervenções pedagógicas oportunas e auxiliar na definição de estratégias de ensino adequadas às necessidades e características de cada aluno, bem como as aprendizagens a serem desenvolvidas. Assim, é importante considerar três níveis de avaliação conforme proposto por Telinhos (2017): Avaliação Diagnóstica (AD), Avaliação Formativa (AF) e Avaliação Sumativa (AS). Esses três níveis devem ser articulados de maneira coerente para garantir um processo de avaliação contínuo e eficaz.

3.1.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Relativamente à intervenção realizada com o 3º CEB e com o Ensino Secundário, esta repartiu-se no acompanhamento, com possibilidade de observação e a intervenção pontual, com uma turma de 7º ano e na intervenção continua enquanto PTT com uma turma do 12º ano, inserida no Curso Profissional de Programador de Informática. As aulas do 7º ano foram desenvolvidas na EBJR e as aulas do 12º ano decorreram na escola sede do agrupamento (Amato Lusitano).

Caracterizando a turma de 7º ano, era composta por 28 alunos, 16 do sexo feminino e 12 do sexo masculino. A turma foi acompanhada pelo PE, ao longo do 2º período, às segundas-feiras das 08 horas e 30 minutos às 10 horas e 20 minutos e às quintas-feiras das 11 horas e 40 minutos às 12 horas e 30 minutos. Aspetos como o planeamento, o processo de ensino e a avaliação ficaram a cargo do PTT.

Caracterizando a turma do 12º ano, de forma breve, esta era constituída por vinte e quatro alunos, todos do sexo masculino, contava com um aluno de Atestado Médico prolongado e incapaz de realizar os exercícios propostos. A turma foi acompanhada pelo PE, ao longo de todo o ano, às quartas-feiras das 08 horas e 30 minutos às 10 horas e 20 minutos. Aspetos como o planeamento, o processo de ensino e a avaliação ficaram a cargo do PE.

3.1.2.1 Princípios Base

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho de 2017, destaca as medidas a serem implementadas pelos estabelecimentos de educação e pelos organismos responsáveis pelas políticas educativas. Serve como guia normativo para todas as instituições de ensino no que diz respeito ao currículo, ao planeamento e à realização da avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem. A partir do Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho de 2021, as AE tornaram-se um documento orientador relevante. Torna-se crucial compreender o que está delineado neste despacho em relação à planificação, implementação e avaliação do processo de ensino-aprendizagem, considerando cada nível de ensino e ano escolar correspondente. O objetivo é promover e desenvolver as áreas de competência descritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (DGE, 2018).

Nesse contexto, considerando um dos níveis de ensino acompanhados, ao longo do EP, na disciplina de Educação Física, o documento das Aprendizagens Essenciais para o 7º ano estabelece a necessidade de assegurar o acesso fundamental às aprendizagens em educação física, antecipando o trabalho que será desenvolvido no Ensino Secundário. Desta forma,

deve existir uma revisão das matérias tendo por base a realização equilibrada e completa do conjunto de competências programadas para o 3º CEB.

Para o 7º ano, na disciplina de Educação Física, prevê-se a aquisição de competências em várias áreas. São esperadas competências em uma matéria na subárea de jogos desportivos coletivos (como basquetebol, futebol, andebol, voleibol), uma na subárea de ginástica (que pode incluir solo, aparelhos, rítmica) e em três matérias de ensino à escolha do docente (como atletismo, patinagem, raquetes, entre outras). No que diz respeito à área da Aptidão Física, espera-se que o aluno demonstre evidências de aptidão muscular e aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola, adequadas à sua idade e género. Na área dos Conhecimentos, espera-se que o aluno seja capaz de estabelecer uma relação entre Aptidão Física e Saúde, identificar os benefícios do exercício físico para a saúde, bem como identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância na construção de uma sociedade moderna e inclusiva (DGE, 2018).

Seguindo as diretrizes delineadas nas Aprendizagens Essenciais para o Ensino Secundário, na disciplina de Educação Física, no 12º ano, é importante que os alunos tenham a oportunidade de escolher as matérias que desejam aprofundar, dentro do quadro curricular proposto. Isso garante que adquiram os valores sociais, competências e conhecimentos necessários à conclusão da escolaridade obrigatória.

De forma resumida, é expectável a implementação de duas matérias de ensino, no que se refere à subárea dos jogos desportivos coletivos (basquetebol, futebol, andebol, voleibol); a escolha de uma matéria entre as subáreas de ginástica e atletismo; a operacionalização de uma matéria da subárea de atividades rítmicas expressivas (dança, danças sociais, danças tradicionais) e a escolha de dois subdomínios de opção (patinagem, raquetas e outras). A nível da Aptidão Física, os alunos devem encontrar-se dentro dos parâmetros equivalentes à zona saudável na bateria de testes do FitEscola.

No que toca à área dos Conhecimentos, os discentes devem ser capazes de conhecer os meios de treino mais adequados ao desenvolvimento/manutenção das diversas capacidades motoras e analisar aspetos gerais da ética na participação nas AFD relacionando os interesses (DGE, 2018).

3.1.2.2 Planeamento

O planeamento realizado para o Ensino Secundário foi da total responsabilidade do PE. Nesse sentido, determinou as matérias a serem lecionadas por período e o tempo previsto para cada uma delas; elaborou na totalidade as Unidades Didáticas das matérias planeadas

para o ano letivo, com antecedência adequada; e elaborou semanalmente os Planos de Aula a serem implementados.

O processo de planejamento teve início durante a primeira reunião com a OC, onde foram expostas as matérias de ensino que são abordadas no 12º ano, considerando o documento das AE e as orientações apresentadas pelo grupo de EF para o 12º ano.

O próximo passo foi a elaboração do Elenco Modular (anexo 3), onde foram definidas as matérias a serem abordadas em cada período escolar e o tempo dedicado à sua implementação, respeitando a rotação de espaços estabelecida pelo grupo no início do ano. Neste sentido, definiu-se para a turma do 12º ano que no primeiro período abordaríamos, a área de Aptidão Física; uma matéria da subárea de Atividade Física de Ginástica e algumas aulas do módulo de Jogos Desportivos Coletivos. Iniciamos o segundo período com o módulo de Dança (onde ao invés de se realizar dança, realizou-se a modalidade alternativa Corfebol); Atividades de Exploração da Natureza e Atividades Físicas/Contexto Saúde III. Para terminar o ano letivo e permitir aos alunos a realização da FCT Estágio, o módulo de Jogos Desportivos Coletivos, ficou para terminar no terceiro período de aulas.

Após isso, juntamente com a OC, o PE elaborou as UD a serem trabalhadas ao longo do ano, seguindo as diretrizes apresentadas nos documentos das AE e do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Para isso, foi utilizado o Modelo de Estrutura do Conhecimento de Vickers (1990) na sua concepção, permitindo analisar as condições de aprendizagem existentes, realizar uma avaliação inicial dos alunos, determinar a extensão e sequência dos conteúdos a serem abordados, estabelecer objetivos a serem alcançados, definir critérios de avaliação e desenvolver progressões de ensino para serem implementadas. É importante destacar que as UD permaneceram flexíveis até à Avaliação Sumativa dos alunos, permitindo ajustes necessários no planejamento de acordo com as competências adquiridas ou não.

O planejamento a curto prazo foi totalmente assumido pelo PE, com a elaboração dos Planos de Aula relativos às matérias abordadas. Esses planos eram enviados para o e-mail da OC com uma antecedência de quarenta e oito horas, e a OC fornecia sugestões e questões sobre os planos, incentivando reflexões sobre os mesmos. É importante salientar que, embora a OC apresentasse a sua visão, confiava no PE e atribuía a responsabilidade de planejar de acordo com sua percepção da turma, concedendo liberdade para introduzir novas tarefas/exercícios, desde que fossem viáveis em contexto escolar, e tendo em conta a extensão e a sequência de conteúdos definidos na Unidade Didática.

Resumidamente, a estrutura do PDA incluía informações gerais sobre a aula e os objetivos, em termos de habilidades técnicas, de acordo com as AE, quanto comportamentais, destacando o que era pretendido em cada exercício a ser realizado pelos alunos. Abordava a organização da turma e a formação de grupos, se necessário, além de estipular o tempo previsto para cada tarefa ou exercício proposto. Os critérios de êxito eram delineados para

orientar o professor, fornecendo um suporte essencial para a intervenção através de *feedbacks* corretivos, juntamente com observações relevantes sobre a aula, como tarefas adicionais a serem realizadas pelos alunos com atestado médico, como arrumação do material ou arbitragem dos jogos.

É importante destacar a influência das reflexões realizadas com o NE e a OC na avaliação da eficácia dos exercícios propostos, permitindo a redefinição de objetivos e discussão sobre possíveis variantes a serem implementadas.

3.1.2.3 Ensino/Aprendizagem

Um processo de ensino-aprendizagem eficaz deve considerar três etapas: planeamento, intervenção e avaliação. A intervenção é crucial nesse processo, pois é o momento em que o pensamento e a ação do professor convergem, garantindo o sucesso do aluno. Isso depende muito organização adequada dos eventos que ocorrem na aula (Quina, 2009).

Contudo, é essencial que após a intervenção ocorra uma reflexão, visando aumentar a eficácia do processo de ensino-aprendizagem e analisar diversos aspetos. Estes incluem o desempenho do professor observado durante a aula, a qualidade do ensino, a organização da turma, a gestão da disciplina e o clima interpessoal; as estratégias de ensino empregadas e sua eficácia, além da promoção de um ambiente propício ao desenvolvimento das competências dos alunos.

Durante o acompanhamento da turma do 3º ciclo do Ensino Básico, foi perceptível a relevância do PTT na definição de regras para os alunos, juntamente com a implementação de rotinas estabelecidas pelo próprio professor, nomeadamente no aquecimento.

3.1.2.4 Avaliação

O processo de avaliação na educação encontra-se associado à qualidade e ao sucesso do processo de ensino-aprendizagem sendo a sua associação indiscutível. Desta forma, a avaliação tem como função regular o processo de ensino-aprendizagem; selecionar e orientar os conteúdos; certificar que a sua implementação foi efetiva. É importante, deste modo, identificar e compreender os três níveis de avaliação (Amante, 2016):

A avaliação realizada no AEAL considerou a aplicação do Projeto MAIA, com o objetivo de assegurar uma avaliação ponderada e contínua, valorizando os componentes do desenvolvimento psicossocial dos alunos e tendo em conta a sua progressão na aprendizagem através da AF. Neste contexto, a disciplina de EF possui rubricas previamente formuladas, garantindo a maior homogeneidade possível no processo avaliativo das diferentes turmas da escola, considerando o nível e o ano de ensino em que se encontram.

- ❖ Avaliação Diagnóstica: fundamenta, orienta e antecipa as competências a serem trabalhadas;
- ❖ Avaliação Formativa: regula o processo de aprendizagem;
- ❖ Avaliação Sumativa: certifica as competências adquiridas.

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

3.2.1 Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE), conforme definido pelo Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro de 1991, consiste num conjunto de práticas lúdico-desportivas destinadas aos alunos do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e do Ensino Secundário. Estas atividades têm como objetivo complementar o currículo escolar, preenchendo os tempos livres dos alunos com atividades integradas no Plano de Atividades da Escola e coordenadas no contexto do sistema educativo. O DE proporciona aos alunos a oportunidade de escolha e participação em diversas modalidades desportivas.

Nesta linha de pensamento, torna-se relevante destacar os objetivos e a pertinência do DE apresentadas no Despacho n.º 9227/2022, de 28 de julho de 2022, uma vez que nele é referido que:

(...) visa criar condições para o alargamento gradual da oferta de atividades físicas e desportivas, de carácter regular e ocasional, a todos os alunos, alinhadas com o Projeto Educativo de Escola, permitindo o desenvolvimento desportivo dos alunos, contribuindo, ainda, para a sua saúde e bem-estar, para o sucesso académico e para a sua relação com a comunidade, num processo de aumento gradual de codecisão e cogestão dos alunos. (pp. 32).

Seguindo essa linha de raciocínio, o AEAL oferecia um conjunto de atividades desportivas no âmbito do DE. Estas incluíam modalidades individuais como badminton e natação, abertas aos escalões de infantis, iniciados e juvenis, para ambos os géneros. Além disso, em termos de modalidades coletivas, os alunos tinham a oportunidade de participar em treinos de basquetebol, tanto no escalão juvenil masculino como feminino. Além disso, o DE incluía modalidades como voleibol, boccia e futsal.

No que se refere ao meu acompanhamento neste contexto, o mesmo desenvolveu-se com o grupo-equipa de boccia, onde estive responsável pela operacionalização dos treinos, juntamente com outro elemento do NE. Os treinos decorriam três vezes por semana, com a

duração de cinquenta minutos, às terças-feiras, quartas-feiras e quintas-feiras. Durante este período, foi possível acompanhar a evolução dos atletas; potenciar a aquisição de competências na modalidade, na vertente de singulares e equipas; aumentar e incentivar o gosto pela Prática Desportiva (PD) e enraizar as valências psicossociais inerentes ao boccia.

Em relação às condições para a prática das modalidades desportivas, a escola disponibilizava o pavilhão desportivo da EBJR, bem como material restrito para o grupo-equipa, que era adequado ao número de alunos que frequentavam os treinos. Durante as sessões, era adotada uma abordagem de aprendizagem através de situações de jogo, visando melhorar o conhecimento dos alunos. Os exercícios utilizados ao longo dos treinos eram para aprimorar as técnicas necessárias e que são inerentes à modalidade.

Durante este percurso, em colaboração com a professora responsável pelo grupo-equipa, tive a oportunidade de participar ativamente na organização das concentrações realizados no AEAL. Ficou evidente a complexidade inerente a este processo e os vários aspetos que precisam ser considerados, incluindo a seleção dos atletas que representariam a escola, o processo de obtenção das autorizações necessárias dos Encarregados de Educação, a organização e montagem da estrutura necessária, a receção dos atletas visitantes, a preparação das fichas de jogo e o registo dos resultados, bem como a arbitragem, que ficava a cargo dos próprios atletas, e a solicitação de refeições para todos os participantes. Nos encontros realizados em outras instituições de ensino, também foi necessário antecipar alguns aspetos, como preparar o material individual (sacos de bolas e equipamentos) e providenciar alimentos adicionais.

Durante os encontros realizados, eu, assumia a responsabilidade de acompanhar os atletas, garantindo a distribuição e a disponibilidade do material necessário, além de fornecer *feedback* durante o jogo. Este papel foi crucial para promover um ambiente desportivo baseado no respeito pelo adversário e para ajudar os atletas a lidar com a frustração dos resultados.

Também é importante destacar o desempenho exemplar de todos os atletas que representaram a escola de forma distinta nas concentrações a nível local, distrital e regional. Demonstraram compromisso com o Desporto Escolar e mostraram interesse em participar novamente no próximo ano letivo.

3.2.2 Intervenção na Escola

Ao longo do ano letivo, foram promovidas atividades que tiveram o intuito de integrar os diversos intervenientes da comunidade escolar e potenciar o seu desenvolvimento. Neste sentido, para lá das atividades inicialmente definidas no PAA, ao longo do ano surgiram novas propostas (como o II Intercâmbio e o Colóquio de Jovens no Associativismo) que

foram aceites consoante a sua pertinência e relevância para o processo de formação contínua dos alunos.

Assim, destaca-se a participação do PE em conjunto com o outro elemento do NE nas seguintes atividades:

❖ IX Encontro de Desporto Adaptado

Nos dias 18, 19 e 20 de outubro de 2023, os professores e os alunos do curso Técnico de Desporto, participaram enquanto recursos humanos neste encontro que juntou imensas pessoas organizado pela Associação de Apoio à Criança de Castelo Branco. O evento foi um sucesso porque não houve distinção de lugares e todos os participantes receberam uma medalha. Ali valorizou-se acima de tudo, o desempenho que cada um teve ao longo dos dias nas diversas provas.

❖ Esgrima lusitana

Ação de formação realizada na escola sede do agrupamento que decorreu nos dias 25 e 26 de outubro de 2023 dirigida aos alunos das turmas de 11^o e 12^o anos do curso profissional Técnico de Desporto. A sessão teve carácter teórico e prático e foi orientada pelo Engenheiro Rui Marques contando com a presença de 70 alunos, que tiveram a possibilidade de experimentar uma nova modalidade. Numa aposta de formação continuada, pretendeu-se, assim, promover uma ação educativa de acordo com as expetativas e/ou necessidades dos alunos.

❖ Suporte Básico de Vida

Formação organizada pelos PE para a turma de 11^o Técnico de Desporto turma 2 e para o 12^o ano do curso Técnico de Desporto. A Cruz Vermelha de Castelo Branco deu a formação com o tema “Lesões Desportivas” para os alunos de 11^o ano e Suporte Básico de Vida para a turma de 12^o ano.

❖ II Torneio de Inverno AEAL

A turma do 12^o ano de escolaridade do curso Técnico de Desporto organizou um torneio de inverno dando seguimento ao torneio que ocorreu no ano transato. Este torneio foi realizado no último dia de aulas na escola sede e foi dividido em duas modalidades (*GoallBall* e *futsal*). O NE teve a oportunidade de ajudar na organização dos eventos, ficando cada PE responsável por uma modalidade.

❖ Corta Mato

No dia 23 de janeiro de 2024, realizou-se, na Zona de Lazer de Castelo Branco, o corta-mato (fase escolar) do AEAL. O PE teve a oportunidade de estar no secretariado a inserir os dorsais dos alunos e teve presente nas diversas tarefas que foram necessárias realizar previamente para a organização do evento. Durante o evento fui realizando algumas tarefas que os professores foram solicitando (encaminhar os alunos para os locais da prova, afixação dos percursos a realizar)

❖ Megas (Fase Escolar e Fase Distrital)

No dia 8 de fevereiro de 2024, o NE e os professores de EF deslocaram-se até à pista de Atletismo de Castelo Branco para a organização dos Megas Fase Escolar que contou com a presença de quase 500 alunos do agrupamento para apurar os alunos para Fase Distrital. Nesta fase, o NE acompanhou os alunos com os professores até ao Complexo Desportivo da Covilhã e na qual o AEAL participou com de 26 alunos. Realçar os 9 pódios alcançados pelos alunos: 3 primeiros lugares nas provas de Mega Sprinter e Mega salto; 2 segundos lugares na prova do Mega Sprinter e 4 terceiros lugares, no Mega Km, Mega Sprinter e Mega lançamento.

❖ II Intercâmbio Escolar

Organizado pelos PE e pela OC, o evento juntou cerca de 150 alunos quer da escola Amato Lusitano como do Agrupamento de Escolas Cidade do Entroncamento. Foi um dia em cheio com modalidades alternativas que alguns dos alunos nunca tinham experimentado e que foi um sucesso. Os alunos e professores gostaram imenso da atividade e da organização da mesma, o que deixou os PE felizes com os *feedbacks* que foram recebidos.

❖ Visita de Estudo 12º ano – VVR

No dia 10 de abril de 2024, em conjunto com a OC o PE organizou uma deslocação com a turma titular até Vila Velha de Ródão para que os alunos tivessem a oportunidade de passar um dia fora da escola e com diversas atividades que não tinham experimentado (escalada e canoagem). O *feedback* dos alunos foi muito positivo e estas atividades são enriquecedoras para os alunos e para os professores.

❖ Colóquio – Jovens no Associativismo

No dia 17 de abril de 2024 organizou-se no auditório da escola sede um colóquio sobre os jovens no associativismo. Contou com a presença da Professora Doutora Catarina Rondão, Professor Fábio Pinto e Professor Luís Rechen. Colóquio destinado aos alunos do curso Técnico de Desporto sobre um tema muito interessante como este dos jovens à frente de associações desportivas ou clubes.

❖ Dia Mundial da Criança

No dia 31 de maio de 2024 foi desenvolvido pelo NE em conjunto com a OC uma atividade destinada aos alunos de 3º e 4º ano da EBJR. Atividades que procuraram desenvolver as capacidades motoras das crianças permitindo ao mesmo tempo que estes brincassem e exercitassem o corpo.

❖ Atividade de Escalada

Surgiu por iniciativa do NE, a ideia de realizar uma atividade de Escalada em parceria com alguns professores do Departamento de Ciências do Desporto da UBI. Ideia que não se concretizou porque, apesar dos contactos, nunca houve uma resposta concreta por parte do Departamento.

3.3.3 Direção de Turma

Ao longo de todo o ano letivo, tive a possibilidade de acompanhar a Direção de Turma do 12^o Técnico de Desporto. Assim, foi possível adquirir conhecimentos e competências sobre o cargo, entendendo as responsabilidades e funções que lhe estão inerentes. Ser diretor de turma requer que o professor assuma o papel de ponto de ligação entre os outros professores da turma, os alunos e suas famílias. É crucial que possua habilidades de comunicação e seja capaz de desenvolver essas competências para desempenhar o papel de mediador com sucesso (Clemente & Mendes, 2013).

Quanto ao meu papel, comecei por observar e analisar, com a ajuda do Diretor de Turma, o dossier da turma, o que permitiu obter uma compreensão detalhada do contexto escolar e socioeconómico dos alunos. Participou ativamente no preenchimento de sumários, registo de ocorrências, marcação e justificação de faltas na plataforma “Inovar+”. Inserir as informações no sistema possibilitava manter os Encarregados de Educação atualizados sobre o progresso escolar de seus educandos. Além disso, o Diretor de Turma enfatizava a necessidade de utilizar outras formas de comunicação, como e-mail, telefonemas e mensagens de texto, para promover um contato mais próximo e eficaz. Foi também disponibilizado um horário de atendimento aos Encarregados de Educação, todas as terças-feiras, das 10:40h às 12:30h.

3.3.4 Integração com o Meio

Globalmente, a integração no ambiente ocorreu de forma relativamente fácil e simples, devido à receptividade demonstrada pelo corpo docente e não docente em relação ao PE, facilitando a compreensão da dinâmica escolar.

Um dos pilares para a integração no meio escolar foi a OC que, para além de apresentar os objetivos gerais do PE e partilhar as características da escola e comunidade, ajudou totalmente na integração no meio, apresentação do NE aos docentes do GEF que deram as boas-vindas e mostraram-se totalmente disponíveis para ajudar no que fosse necessário.

Uma vantagem que tive, foi o facto de ter estudado na escola onde realizei o estágio, tornando mais fácil todo o processo de conhecer os espaços para os professores. Conhecia alguns dos intervenientes na escola (funcionários e docentes) o que facilitou mais a integração no meio. Apesar de passar grande parte do tempo que estive na escola no gabinete de EF, o contacto com os restantes docentes foi acontecendo com naturalidade na sala dos professores onde se verificava um ambiente de entreatajuda e amizade entre docentes e não docentes.

3.3 Área III – Desenvolvimento Profissional

Ao longo do ano letivo, fomos participando em algumas ações de formação e projetos elaborados por nós (NE). Todos esses eventos contribuíram para o nosso desenvolvimento enquanto futuros profissionais, porque, em alguns casos, foram modalidades e disciplinas com as quais nunca tinha tido contacto (Organização de um Intercâmbio e um Colóquio). A documentação que a OC foi disponibilizando ao longo de todo o ano, ajudaram no aprimoramento dos conhecimentos sobre a Educação Física e metodologias de aulas (Ensino dos JDC & Escola Ativa 100 jogos para uma escola ativa).

O facto de realizarmos reflexões após cada aula lecionada e depois de reunirmos com a OC, foram permitindo a nossa reflexão sobre a prática pedagógica e permitiu influenciar as aulas futuras. Tornando os aquecimentos variados, aulas mais dinâmicas, procurando o que era pretendido desde o início do estágio que era aumentar o TPA.

O *feedback* da OC e dos professores do GEF foram muito importantes porque sempre me incentivaram a continuar com o trabalho realizado e sempre com sugestões de como podia tornar as aulas melhores para os meus alunos que é o principal objetivo do professor. Os alunos sempre foram o foco das minhas aulas e sempre procurei criar os melhores planos de acordo com as capacidades destes.

Após este estágio e sabendo a difícil carreira à qual um professor está sujeito em Portugal, quero ser o melhor professor possível para os meus alunos. Procurar sempre o rigor e puxar pelas capacidades deles mesmo sabendo que isso pode ser complicado.

Creio que tudo isso depende do perfil de cada professor e da motivação e vontade dos alunos. Quero acreditar que o futuro é positivo e vou fazer por isso. O que mais quero no futuro enquanto docente, é que os alunos gostem de estar presentes nas aulas de EF e que não faltem. Quero ser um professor “exigente” mas também um professor “amigo” e creio que tudo isso se adquire com a experiência e relação que vamos criando com os alunos.

Tenho estado focado no que diz respeito aos meus objetivos enquanto futuro docente.

4. Reflexão Final

Terminado o EP, é possível afirmar que o mesmo, foi um momento crucial para o meu desenvolvimento, possibilitando a implementação de conhecimentos adquiridos no decorrer da minha formação acadêmica, bem como o desenvolver de novas competências, imprescindíveis para o meu futuro enquanto docente na área da EF.

Neste contexto, foi evidente a variedade de alunos que compõem a escola e a importância de adaptar os métodos de planeamento e intervenção, tendo em conta o desempenho geral da turma e individual de cada aluno. Ficou claro que a avaliação contínua desempenha um papel fundamental para o êxito dos conceitos mencionados, anteriormente. Como alguém envolvido, diretamente, na conceção e execução desses processos, é relevante destacar que os desafios enfrentados ao longo do ano letivo proporcionaram a aquisição de ferramentas que simplificaram e tornaram o processo mais intuitivo, o que naturalmente contribuiu para a fluidez do ensino-aprendizagem, aumentando a sua consistência e eficácia.

O contacto com os diversos ciclos, presentes no Agrupamento e com realidades distintas, ampliou a minha adaptabilidade, permitindo que me reinventasse e ajustasse conforme as necessidades. Em cada situação, foi possível perceber o perfil que deveria adotar em contexto de aula, levando em consideração as características específicas da turma, as particularidades da escola e do GEF, bem como os recursos materiais e locais disponíveis. Esta abordagem ampliou o conjunto de competências e reforçou a importância de investir na formação contínua, garantindo assim a atualização e acompanhamento das mudanças no ensino.

Também é importante destacar o progresso observado no desenvolvimento das minhas competências socio emocionais. Isso inclui a autonomia demonstrada ao liderar as aulas e lidar com a turma, bem como a habilidade de adaptar a comunicação de acordo com a situação, utilizando uma linguagem adequada. Além disso, houve avanços no trabalho de equipa, colaborando com alunos com necessidades educativas especiais, professores de Educação Física e docentes de outras disciplinas. Demonstrei autodisciplina ao realizar um trabalho metódico e mostrei-me persistente e resiliente ao enfrentar os desafios que foram surgindo ao longo do EP. Por fim, houve um desenvolvimento significativo do meu espírito crítico. Para que isso fosse possível, foram vários os fatores necessários que contribuíram para esta evolução. Na minha ótica, a experiência transmitida pelos docentes que acompanharam o NE; a cultura e valores da escola; o ambiente escolar caracterizado pelo otimismo e cooperação entre docentes e não docentes; a vontade de participar em iniciativas que beneficiam a comunidade escolar; e a priorização dos alunos como foco principal. É importante destacar a evolução sentida nos aspetos que estão, intrinsecamente, associados à profissão docente além do planeamento, ensino e avaliação. É crucial salientar o papel de DT, onde se revelou de extrema importância manter atualizadas e regularizadas todas as

responsabilidades associadas ao cargo, incluindo a justificação de faltas dos alunos e o contacto regular com os EE, apesar de alguns dos alunos serem os próprios EE. Por um lado o contacto é mais fácil e direto porque estão bastante tempo na escola, mas por outro lado, é possível verificar alguma falta de responsabilidade dos mesmos no que diz respeito às suas responsabilidades enquanto EE. Destacar a preparação das reuniões intercalares e de avaliação bem como a operacionalização das mesmas; a caracterização da turma, efetuada com informações que constam nas fichas biográficas dos alunos que foi dada a conhecer a todos os docentes do Conselho de Turma na primeira reunião intercalar. É importante destacar que o DT assegura a comunicação entre os restantes docentes do Conselho de Turma, alunos e EE. Da mesma forma, é crucial destacar a importância do DE como uma oportunidade significativa para o desenvolvimento de competências no contexto escolar. O DE, proporciona um ambiente propício para os participantes adquirirem habilidades nas modalidades oferecidas pela escola, promovendo a sua evolução tanto a nível psicossocial quanto na assiduidade aos treinos, o que é essencial para alcançar os objetivos estabelecidos para as competições. Uma das responsabilidades adquiridas foi a liderança de um grupo- equipa do DE (Boccia), envolvendo-me em diversas atividades como a inscrição de atletas de diferentes escalões e géneros, a organização de concentrações na escola, a preparação do material necessário, o preenchimento de boletins de jogo, o acolhimento de atletas de outras escolas e respetivos docentes, além da gestão de transporte e provisão alimentar para eventos fora da escola. Além disso, tive a responsabilidade de planear treinos adaptados ao escalão e nível dos alunos.

Para concluir, enquanto futuro docente da área, é essencial adotar uma perspetiva na educação que contemple o progresso dos alunos, visando o desenvolvimento de competências que os capacitem a integrar-se numa sociedade em constante evolução e a contribuir ativamente para o seu bem-estar. No contexto da disciplina de EF, é crucial implementar estratégias que promovam a aquisição de habilidades pelos alunos, mas também aumentem o seu interesse pela PAF, reconhecendo a sua importância para a adoção de um estilo de vida saudável. Idealmente, se possível, influenciar positivamente outros a seguirem este caminho.

5. Referências

- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física, 3ª edição*. Livros Horizonte, Lisboa
- Clemente, F. & Mendes, R. (2013). *Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas*. *Exedra*, 7, 70-84.
- da Ponte, J., Quaresma, M., & Pereira, J. (2015). É mesmo necessário fazer planos de aula?. *Educação e Matemática*, 133, 26-35.
- Decreto-Lei nº 55/2018 do Ministério da Educação e Ciência. (2018). Diário da República: I série, nº129. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>
- Despacho n.º 38/R/2013 da Universidade da Beira Interior (2013). Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada. https://academicos.ubi.pt/online/pdfHandler.ashx?file=bv/legislacao/Despacho%2038_R_2013.pdf
- Direção Geral da Educação (DGE) (2018). Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário – Aprendizagens Essenciais Educação Física-Anexo III.
- Direção Geral da Educação (DGE). (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. <https://www.dge.mec.pt/perfil-dos-alunos>
- Ghimire, R.P. (2022) Role of pedagogical internship for educational transformation. Access to science, business, innovation in digital economy, ACCESS Press, 3(3): 240-252. [https://doi.org/10.46656/access.2022.3.3\(4\)](https://doi.org/10.46656/access.2022.3.3(4))
- Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 109-118. Recuperado de: <https://cev.org.br/media/biblioteca/4052811.pdf#page=109>
- Lima, R. (2021). “Relatório de Estágio Pedagógico Escola Secundária Amato Lusitano. Os Efeitos de Aulas de Educação Física Após Pandemia em Alunos do Ensino Secundário”. *Universidade da Beira Interior*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10400.6/13665>
- Lopes, D. (2017). Relatório de Estágio Profissional "O processo de Ensino e Aprendizagem: O elemento central na (re)construção da identidade profissional do professor". (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). <https://hdl.handle.net/10216/105495>.

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., Damásio, A. S. (2012). Observação como Instrumento no Processo de Avaliação em Educação Física. *Exedra*, 6, 57-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3936668>

Oliveira, R. (2022). Experiências de um estágio profissional: O percurso formativo de um futuro Professor de Educação Física. <https://hdl.handle.net/10216/146983>

Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. (*Relatório de Estágio. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação*). <http://hdl.handle.net/10198/2558>

Telinhos, A. (2017). Relatório de Estágio Profissional "Viagem ao mundo do Ensino da Educação Física". (*Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto*). <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/105484/2/201302.pdf>

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

Atualmente, cresce o interesse em compreender como o exercício físico influencia o desempenho académico dos alunos. A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) define atividade física como qualquer movimento corporal que exige gasto energético acima do repouso. Segundo as diretrizes da OMS para crianças e adolescentes, estas indicam que devem praticar, no mínimo, 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa, pelo menos 3 dias da semana devem ser incorporadas atividades aeróbias de intensidade moderada a vigorosa e atividades que fortalecem os músculos e ossos. Devem reduzir o seu tempo em comportamento sedentário, particularmente quando estão de férias e/ou quando estão em frente às telas (OMS, 2020). Surpreendentemente, a falta de atividade física é reconhecida como o quarto principal fator de risco para a mortalidade global (Gaetano, 2016), uma preocupação agravada pelo relatório da OMS onde é possível verificar que 80% da população adolescente não pratica regularmente atividade física (OMS, 2018).

Estudos demonstram que a participação em programas que promovam a atividade física estão ligados à adoção de estilos de vida saudáveis na idade adulta (Telama et al., 2015). A escola desempenha um papel crucial na promoção da atividade física entre crianças e adolescentes, pois é onde passam a maior parte do tempo (Story, 2009; Wright, 2016). Como instituições que influenciam comportamentos e valores sociais (Mota, 2011), as escolas têm a responsabilidade de proporcionar oportunidades para a prática de atividade física (Byrd, 2007; Leite, 2015). Além disso, alunos que se envolvem em atividades físicas tendem a sentirem-se menos stressados, ansiosos e depressivos, melhorando o seu desempenho académico (Ashdown-Franks et al., 2019). Autores como Hagger e HardCastle (2014) sublinham a importância de abordar fatores psicológicos, como autoestima e ansiedade, para promover uma relação positiva com a atividade física, enfatizando a relevância do apoio psicológico.

A atividade física e a saúde mental são cruciais para o desenvolvimento dos jovens, contribuindo para aumentar a sua autoestima, o bem-estar psicológico e o bem-estar psicossocial, sem a necessidade de recorrer a medicamentos (Biddle & Asare, 2011; OMS, 2019). Alunos que se sentem bem consigo mesmos têm maior probabilidade de estar motivados para aprender e assim, alcançarem bons resultados (Ashdown-Franks et al., 2019).

Ao compararmos os conceitos de PAF e prática desportiva (PD), podemos perceber uma semelhança entre ambos, pois a PD pode ser vista como uma subcategoria da PAF. Ocorre porque a PD engloba todas as formas de atividade física, sejam elas ocasionais ou organizadas, que visam melhorar a condição física e o bem-estar mental, enquanto constroem relações sociais. No entanto, a PD está associada a uma dimensão competitiva, o que a diferencia, nesse contexto, da PAF (Silva, 2017). Mantendo esta linha de raciocínio, é fundamental reconhecer o papel que a PD desempenha nos jovens durante a sua infância e adolescência, especialmente durante os anos de escolaridade obrigatória, ao fomentar hábitos de vida saudáveis. Nesse sentido, deve ser considerada como uma estratégia que procura promover os valores humanos, estimulando a cooperação social e cultural, assim como a solidariedade entre os alunos (Bailey, 2006; Rebelo, 2017).

A PAF desempenha um papel significativo na vida dos alunos que a realizam regularmente, influenciando-os a diversos níveis. Rasberry et al. (2011) afirmam que a PAF, através de mecanismos fisiológicos, cognitivos, emocionais e de aprendizagem, tanto diretos quanto indiretos, tem efeitos positivos na atenção e no desempenho das tarefas propostas pelos seus participantes. Estudos demonstram que a prática regular de AF não apenas beneficia a saúde física, mas também a saúde cognitiva. A atividade física está associada à melhoria da função cerebral, da memória e da concentração (Hillman et al., 2014). Kopp (2012) destaca que a prática contínua de AF influencia a vascularização e o crescimento neural. Os mecanismos pelos quais a AF influencia o rendimento escolar, incluem o aumento do fluxo sanguíneo cerebral e a libertação de neurotransmissores durante o exercício podem explicar essa associação (Tomporowski et al., 2015). Estes processos podem aprimorar a capacidade dos alunos para a concentração, resolução de problemas e tomada de decisões, sendo competências fundamentais para o sucesso académico. Por outro lado, Donnelly et al. (2016) afirmam que os benefícios da PD incluem uma maior velocidade no processamento de informações e, de como consequência disso, uma tomada de decisão mais rápida. Mencionam ainda que, em contexto escolar, a prática desportiva influencia o comportamento dos alunos na sala de aula. Além dos benefícios cognitivos, a prática regular de AF também está ligada ao desenvolvimento emocional e social dos jovens. Um estudo conduzido por Lubans et al. (2016) demonstrou que adolescentes que PAF tendem a ter uma autoestima mais elevada e habilidades sociais mais desenvolvidas. Yanik (2018) reitera que a participação no desporto, uma das subcategorias da AF, beneficia não só o bem-estar do aluno, mas também o seu DA.

Focando no tema do DA, Donnelly et al. (2016) define-o como o grau em que a comunidade escolar, incluindo professores, alunos e a própria escola, alcançam os objetivos educativos. Esse desempenho é normalmente medido por meio de resultados obtidos em testes,

avaliações contínuas, notas finais e taxas de aproveitamento. Costa (2008), por outro lado, argumenta que o sucesso não se resume apenas a uma nota final, mas deve ser compreendido de maneira integrada. De acordo, com essa perspectiva, um aluno deve ser considerado bem-sucedido como cidadão se este se conseguir integrar na sociedade, pensar criticamente, criar e relacionar informações de forma eficaz. Ao relacionarmos diretamente a PAF com o DA dos alunos, identificamos diversas percepções baseadas em conclusões de estudos da área. Santana (2017), numa revisão sistemática sobre a relação entre PAF e DA em jovens menores de vinte anos, conclui, por meio de estudos transversais analisados, que há fortes evidências de uma relação positiva entre PAF e DA. Outros estudos também indicam uma ligação positiva nessa relação, como o de Bailey et al. (2009), que conclui que alunos fisicamente ativos apresentam taxas de aprovação mais altas, melhores notas e um vínculo mais forte com a escola. Os alunos fisicamente ativos têm médias globais de notas escolares superiores aos alunos inativos. Foram observadas correlações positivas significativas entre o nível de atividade física e o desempenho escolar (Hamid et al., 2023). Estudantes com baixos desempenhos acadêmicos, estão associados a maiores problemas de saúde mental (Agnafors et al., 2020), tais como ansiedade, depressão, stress psicológico, doenças cardíacas, entre outros (Esteban- Cornejo et al., 2020). No que diz respeito ao aprimoramento das capacidades cognitivas, torna-se fundamental durante a adolescência adotar estilos de vida ativos, garantindo a prática regular de atividade física (Esteban-Cornejo et al., 2014).

Deste modo, parece adequado que as aulas de Educação Física incluam atividade física vigorosa para promover o aumento dos níveis de atividade física e melhorar o desempenho cognitivo (Wassenaar et al., 2019). Hillman et al. (2008) revelaram que AF de intensidade moderada a vigorosa estão diretamente associadas a melhorias nas funções cognitivas, tais como atenção, memória e flexibilidade cognitiva. Deste modo, estas atividades poderão proporcionar uma base sólida para explorar estas estratégias no contexto da educação. No estudo realizado por Chang et al. (2012), os autores destacam que a aplicação de diferentes intensidades de atividades físicas pode "alterar" a capacidade do cérebro de se adaptar e de aprender novas situações. Atividades de alta intensidade foram associadas a alterações na plasticidade sináptica, sugerindo que a intensidade não só influencia as habilidades imediatas, mas também os processos que sustentam a aprendizagem a longo prazo. É necessário ter em atenção a resposta individual de cada um à intensidade aplicada. Kamijo et al. (2011), destacam que os efeitos cognitivos podem variar de indivíduo para indivíduo, apontando assim para a necessidade de estratégias personalizadas. Estes efeitos podem depender da idade, da aptidão física inicial e das características genéticas.

Além dos efeitos de curto a médio prazo, é crucial considerar os impactos a longo prazo. Num estudo longitudinal conduzido por Pontifex et al. (2011), observou-se que a participação regular em AF de intensidade moderada a vigorosa resultou em melhorias significativas nas funções cognitivas dos alunos. Isso destaca a importância de incorporar a atividade física de maneira consistente para colher benefícios duradouros. No entanto, para alguns autores, essa relação é ambígua, como apontado por Trudeau e Sheppard (2008), os quais mencionam que, por um lado, a PAF pode reduzir o tempo disponível para o estudo. No entanto, destacam-se aspectos positivos, como o aumento da motivação, autodisciplina e habilidades de trabalho em equipa, que são indicadores relevantes e positivos em termos académicos. Neste contexto, reconhecendo os efeitos positivos que a PAF apresenta, tanto de forma direta quanto indireta, no DA, e com base nas informações obtidas na literatura, o objetivo deste estudo foi dar continuidade à investigação em curso e perceber qual a influência que a PAF apresenta nos resultados escolares dos alunos.

Como objetivos específicos do estudo, destacam-se, o nível de AF inicial, dados recolhidos através dos testes utilizados na escola através do programa (Fit-Escola) e através da comparação de notas académicas antes e depois da implementação de um programa de treino intervalado de alta intensidade (*HIIT*).

Deste modo o objetivo do estudo visa investigar como um programa de treino *HIIT*, pode influenciar positivamente o DA dos alunos adolescentes.

2. Metodologia

2.1 Participantes

O presente estudo contou com a participação de 49 alunos (20 masculinos, correspondendo a 40%, e 29 femininos, correspondendo a 60%), com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos ($16,35 \pm 0,49$). Os participantes eram alunos do 11º ano de escolaridade da ESAL do Ensino Secundário. Foram considerados critérios de exclusão para integrar o estudo: alunos com atestado médico e alunos que não tivessem participado em 50% das aulas da turma de intervenção. Desta forma, foram excluídos um total de dois alunos, resultando numa amostra final de 47 alunos.

A amostra foi segmentada em dois grupos: grupo de controlo e grupo de intervenção. A distribuição dos participantes foi a seguinte:

- Grupo de Controlo: Composto por 25 alunos (10 do sexo masculino e 15 do sexo feminino).
- Grupo de Intervenção: Composto por 22 alunos (10 do sexo masculino e 12 do sexo feminino).

2.2 Procedimentos

Após a obtenção das autorizações necessárias por parte da Direção da Escola e o recolhimento do consentimento informado e esclarecido de participação, bem como da declaração de consentimento de tratamento de dados validada pelos Encarregados de Educação (EE), foi possível dar início ao estudo.

No início do 2º período, foram recolhidos os dados dos intervenientes através da aplicação da bateria de testes do FitEscola em ambas as turmas (intervenção e controlo). Foram recolhidas, no final do 1º período, as classificações dos alunos (média da disciplina de EF, média da disciplina de Português, média da disciplina de Língua Estrangeira e média da disciplina de Matemática), junto dos Diretores de Turma nas disciplinas que frequentaram no presente ano letivo. Posteriormente, para efeitos de comparação, foram recolhidas as classificações finais do 2º período letivo das mesmas disciplinas.

Para este estudo, foi utilizado um programa de treino consultado num estudo de Costigan et al., (2016).

Tabela 1 - Periodização do Programa de Treino

Período	Tempo de Prática
Semana 1 a 3	08' (30" trabalho; 30" descanso)
Semana 4 a 6	09' (30" trabalho; 30" descanso)
Semana 7 a 8	10' (30" trabalho; 30" descanso)

O programa de treino foi implementado ao longo das aulas que decorreram no 2º período. Foi executado às segundas feiras (8h30-9h20) e quartas feiras (16h40-18h30) de aquecimento prévio da aula do professor titular da turma.

2.3 Análise e Tratamento de Dados

A análise e tratamento de dados foi feita com recurso ao *software* estatístico IBM SPSS Statistics. Foram realizadas as estatísticas descritivas com um intervalo de confiança de 95%. De seguida, foram utilizados os testes de T-Student. Para avaliar a existência de diferenças nas variáveis altura, peso e IMC antes e depois da intervenção, foi utilizado o teste T-Student para amostras emparelhadas. Este procedimento justifica-se pelo facto de as variáveis seguirem uma distribuição normal, validando assim o uso de um teste paramétrico. Foi fixado um limiar de significância de $p < 0,05$.

Para averiguar diferenças em altura, peso e IMC em função do sexo, foi realizado o teste T-Student para amostras independentes, pois essas variáveis seguem uma distribuição normal, validando o uso de um teste paramétrico. Por outro lado, para investigar diferenças nas variáveis resistência ($VO_{2máx}$), força membros superiores (flexões de braços), força dos membros inferiores (salto de impulsão horizontal) e flexibilidade em função do sexo, também foi utilizado o teste T-Student para amostras independentes, considerando o mesmo limiar de significância de $p < 0,05$.

3. Resultados

Ao comparar os resultados das diferenças entre pré e pós teste para as classificações escolares, na turma de análise, podemos verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas nas classificações à disciplina de Educação Física.

Tabela 2 - Resultados das diferenças entre pré e pós teste para as classificações escolares – Turma de Intervenção

N	Disciplinas		Média ± Desvio- Padrão	95% Intervalo de Confiança da Diferença	Valor de p*
28	PORTUGUÊS	PRE TESTE	14.357±1.889	[-0.305;0.162]	0.537
		PÓS TESTE	14.426±1.85		
	MATEMÁTICA	PRE TESTE	13.678±2.073	[-0.298;0.298]	0.985
		PÓS TESTE	16.678±2.161		
	EDUCAÇÃO FISICA	PRE TESTE	16.857±1.208	[-0.661;-0.267]	0.000*
		PÓS TESTE	17.321±1.441		
	LÍNGUA ESTRANGEIRA	PRE TESTE	14.071±2.159	[-0.458;0.029]	0.08
		PÓS TESTE	14.285±2.225		

* $p < 0.001$

Tabela 3 - Resultados das diferenças entre pré e pós teste para as classificações escolares – Turma de Controlo

N	Disciplinas		Média ± Desvio- Padrão	95% Intervalo de Confiança da Diferença	Valor de p
21	PORTUGUÊS	PRE TESTE	13.000±1.974	[-0.108;0.305]	0.675
		PÓS TESTE	13.075±1.904		
	MATEMÁTICA	PRE TESTE	12.333±1.712	[-0.188;0.473]	0.379
		PÓS TESTE	12.190±1.860		
	EDUCAÇÃO FISICA	PRE TESTE	16.142±1.621	[-0.436;-0.039]	0.021*
		PÓS TESTE	16.381±1.564		
	LÍNGUA ESTRANGEIRA	PRE TESTE	12.523±1.077	[0.030;0.540]	0.030*
		PÓS TESTE	12.238±1.338		

* $p < 0.001$

Ao comparar os resultados das diferenças entre pré e pós teste para as classificações escolares, na turma de controlo, podemos verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas nas classificações à disciplina de Educação Física.

Tabela 4 - Diferenças pré e pós das variáveis de estudo – Turma de Intervenção

N	Variáveis	Média ± Desvio- Padrão	95% Intervalo de Confiança da Diferença	Valor de p	
28	RESISTÊNCIA	PRE TESTE	35.501±18.582	[-15.407;6.407]	0.400
		CONTROLO	40.000±14.843		
		PÓS TESTE	41.000±14.374	[-9.554;11.544]	
		CONTROLO	40.001±14.842		
	VO ₂	PRE TESTE	30.735±18.346	[-13.796;11.596]	0.858
		CONTROLO	31.843±18.990		
		PÓS TESTE	32.853±17.168	[-10.214;0.027]	
		CONTROLO	42.446±2.613		
	FLEXÕES	PRE TESTE	21.520±9.872	[-3.151;9.246]	0.317
		CONTROLO	18.481±10.269		
		PÓS TESTE	22.654±9.477	[-3.181;9.681]	
		CONTROLO	19.400±9.599		
IMPULSÃO HORIZONTAL	PRE TESTE	176.381±54.504	[-33.811;42.669]	0.812	
	CONTROLO	171.950±56.902			
	PÓS TESTE	178.401±57.082	[-38.481;34.181]		
	CONTROLO	180.550±42.121			
FLEXIBILIDADE	PRE TESTE	33.760±5.049	[1.904;15.524]	0.015	
	CONTROLO	25.040±11.973			
	PÓS TESTE	3.850±5.575	[1.871;15.228]		
	CONTROLO	26.300±10.780			

Após analisar e interpretar os resultados obtidos através da tabela 3, podemos concluir que de acordo com os dados, as variáveis resistência, flexões e impulsão horizontal não mostraram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em nenhum momento. A variável de VO₂ apresentou uma diferença significativa no pós-teste. A variável flexibilidade foi a única com diferenças estatisticamente significativas tanto no pré-teste como no pós-teste, sugerindo que a intervenção teve um impacto positivo.

Tabela 4 - Classificações 1 e 2º Período (Português, Matemática, Língua Estrangeira e Educação Física) Turma de Controlo

Disciplina	Género	N	Média ± Desvio-Padrão	Erro médio de Padrão
Classificações Português 1º período	Masc.	10	12.27±2.24	0.68
	Fem.	11	13.80±1.32	0.42
Classificações Português 2º período	Masc.	10	12.27±2.24	0.68
	Fem.	11	13.80±1.32	0.42
Classificações Matemática 1º período	Masc.	10	11.64±1.69	0.51
	Fem.	11	13.10±1.45	0.46
Classificações Matemática 2º período	Masc.	10	11.73±1.96	0.59
	Fem.	11	12.70±1.70	0.54
Classificações Língua Estrangeira 1º período	Masc.	10	12.45±1.214	0.37
	Fem.	11	12.60±0.966	0.31
Classificações Língua Estrangeira 2º período	Masc.	10	12.18±1.662	0.50
	Fem.	11	12.30±0.949	0.30
Classificações Educação Física 1º período	Masc.	10	16.45±1.916	0.58
	Fem.	11	15.80±1.229	0.39
Classificações Educação Física 2º Período	Masc.	10	16.55±1.753	0.53
	Fem.	11	16.20±1.398	0.44

A Tabela 4 apresenta as classificações dos alunos da turma de controlo no 1º e 2º período às disciplinas de Português, Matemática, Língua Estrangeira e Educação Física, por género. No que diz respeito às classificações finais da turma de controlo, à disciplina de português, não se verificou uma variação significativa na média dos rapazes, mantendo-se estável em ambos os períodos. Para as raparigas, registou-se um aumento de cerca de 4.56%. A média dos rapazes a Matemática registou um ligeiro aumento entre períodos, 0.77%. Em contrapartida, a média das raparigas desceu quase 2.98%. Os rapazes registaram uma diminuição da sua

média em língua estrangeira de 2.17%. Ainda assim, as médias das raparigas também diminuíram, cerca de 2.38%. No final, a média dos rapazes em educação física aumentou 0.61%. Em contrapartida, as alunas registaram um aumento de cerca de 2.53% na sua média final.

Tabela 5 - Classificações 1º e 2º Período (Português, Matemática, Língua Estrangeira e Educação Física) Turma de Intervenção

Disciplina	Gênero	N	Média ± Desvio- Padrão	Erro médio de Padrão
Classificações Português 1º período	Masc.	9	14.00±1.871	0.62
	Fem.	19	14.53±1.926	0.44
Classificações Português 2º período	Masc.	9	14.11±1.764	0.59
	Fem.	19	14.58±1.924	0.44
Classificações Matemática 1º período	Masc.	9	13.78±2.386	0.80
	Fem.	19	13.63±1.978	0.45
Classificações Matemática 2º período	Masc.	9	13.78±2.386	0.80
	Fem.	19	13.63±2.114	0.49
Classificações Língua Estrangeira 1º período	Masc.	9	14.56±2.007	0.67
	Fem.	19	13.84±2.243	0.51
Classificações Língua Estrangeira 2º período	Masc.	9	14.56±2.186	0.73
	Fem.	19	14.21±2.28	0.52
Classificações Educação Física 1º período	Masc.	9	17.67±0.50	0.17
	Fem.	19	16.47±1.264	0.29
Classificações Educação Física 2º Período	Masc.	9	18.44±0.882	0.29
	Fem.	19	16.79±1.357	0.31

A Tabela 5 apresenta as classificações dos alunos da turma de intervenção no 1º e 2º período em várias disciplinas às disciplinas de Português, Matemática, Língua Estrangeira e Educação Física, por gênero. Para Português, as classificações dos rapazes aumentaram, aproximadamente, 0.79%. As raparigas, por sua vez, viram as suas classificações subir cerca de 0.34%. Em Matemática, as classificações dos rapazes mantiveram-se estáveis, em ambos os períodos. As raparigas também mantiveram a média nos dois períodos, sem qualquer alteração percentual. Na disciplina de Língua Estrangeira, os rapazes mantiveram uma média

constantes, sem variação, enquanto as raparigas aumentaram as suas classificações cerca de 2.67%. Em Educação Física, as classificações dos rapazes aumentaram significativamente, aproximadamente 4.35%. As raparigas também registaram um aumento de cerca de 1.94%.

A análise da tabela revela padrões distintos de desempenho académico entre os sexos feminino e masculino em diferentes disciplinas ao longo de dois períodos letivos. A Português e Matemática, as médias mostraram relativa estabilidade ao longo dos períodos, com pequenas variações entre géneros. Por outro lado, disciplinas como Língua Estrangeira e Educação Física apresentaram diferenças com as notas dos rapazes, geralmente, mais altas, especialmente, em Educação Física.

4. Discussão

O objetivo deste estudo foi analisar e compreender o impacto de um protocolo de Treino Intervalado de Alta Intensidade (*HIIT*) com duração de 8 semanas no desempenho acadêmico de adolescentes portugueses. Os resultados indicam que não houve uma mudança muito elevada na composição corporal entre o pré e pós-teste para ambas as turmas. Além disso, surgiram diferenças na capacidade aeróbia, força dos membros superiores e força dos membros inferiores entre os sexos. Em relação ao desempenho acadêmico, a turma de controlo manteve médias estáveis, enquanto a turma de intervenção mostrou melhorias, especialmente em EF.

Ao comparar os resultados entre a turma de controlo e a turma de intervenção, observa-se que ambas apresentam padrões distintos de desempenho acadêmico em diversas disciplinas ao longo dos dois períodos letivos. Na turma de controlo, as médias dos alunos do sexo masculino em Português e Matemática mantiveram-se relativamente estáveis, enquanto as alunas demonstraram melhorias modestas em Português e variações das médias a Matemática. Em Língua Estrangeira e Educação Física, os resultados indicaram pequenas diminuições nas médias dos alunos masculinos, enquanto as alunas mostraram aumentos nas médias, especialmente em Educação Física. Por outro lado, na turma de intervenção, notou-se um cenário diferenciado. Em Português, tanto rapazes quanto raparigas experimentaram aumentos modestos nas suas classificações. Em Matemática, ambos os géneros mantiveram médias estáveis. Em Língua Estrangeira, os rapazes não tiveram variação na média, enquanto as raparigas viram as suas classificações aumentarem de forma significativa. Em Educação Física, tanto rapazes quanto raparigas demonstraram melhorias nas médias.

Os resultados, demonstraram que não houve uma associação significativa entre a participação no programa aplicado e o desempenho acadêmico dos discentes, exceto na disciplina de EF, onde se observa que os valores das classificações foram superiores. Este resultado corrobora com um estudo anterior de Donnelly (2016) que destacou a controvérsia sobre a relação entre a prática de atividade física e os resultados obtidos pelos alunos. Um dos motivos que podem justificar é o facto da classificação final depender de cada indivíduo através do seu aproveitamento da aula/prestação, onde outros fatores podem estar associados, nomeadamente, socioeconómicos, conhecimento das matérias a abordar, tempo de estudo, estratégias de estudo, motivação e número de alunos por turma (Miranda, 2015; de Araújo, 2021). Embora não seja o único fator para o sucesso dos alunos, o treino *HIIT* demonstrou ter um efeito positivo em relação às classificações finais da disciplina de EF, o que está alinhado com estudo de Donnelly (2016) que indicam que as atividades físicas não

prejudicam os resultados escolares dos alunos, pelo contrário, podem contribuir para a sua melhoria.

Segundo os resultados obtidos foi possível destacar alterações positivas no nível de PAF dos alunos quando comparados os dados do 1º com o 2º período. Além disso, os rapazes apresentaram desempenhos físicos superiores em relação às raparigas nas capacidades de capacidade aeróbia, força membros superiores, força membros inferiores. Estes resultados confirmam a diferença da capacidade cardiorrespiratória e força entre os rapazes e raparigas que frequentemente são apresentadas (Catley & Tomkinson, 2013; Eisenmann et al., 2011) e podem ser atribuídas ao desenvolvimento e crescimento que lhes está associado. Na adolescência, as diferenças durante o processo de maturação (composição corporal e tamanho) podem explicar estes resultados diferentes nos testes físicos (Armstrong & Welsma, 2006).

Ao longo da recolha dos dados do FitEscola e depois de comparar os diversos valores de todos os alunos, foi verificado que as raparigas apresentaram melhor flexibilidade (*sit and reach*) comparativamente com os rapazes, sendo congruente com resultados apresentados no estudo de Catley & Tomkinson (2013). Este resultado pode justificar-se por diferenças anatómicas e fatores sociais (modalidades praticadas fora da escola, como a dança e ginástica) (Kirby, et al. 2011).

O estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas, nomeadamente, o tamanho da amostra é reduzido e a escolha da amostra foi feita por conveniência. Para estudos futuros, poderá ser interessante realizar um estudo longitudinal para acompanhar os alunos ao longo de todo o ano letivo, permitindo, assim, observar os efeitos do treino e da AF no DA ao longo do ano. Perceber o tempo de estudo de cada estudante fora do ambiente escolar pode ser interessante para ajudar a entender como é o equilíbrio entre AF e o estudo podem influenciar o DA. Além disso, seria interessante considerar as condições sociais e económicas dos participantes; expandir o estudo para incluir outros ciclos de ensino além do Ensino Secundário; e utilizar uma versão do questionário do IPAQ como uma ferramenta adicional para permitir uma análise mais detalhada dos padrões de Atividade Física dos alunos fora da escola e ainda a monitorização do tempo de estudo de cada aluno fora do contexto escolar.

5. Conclusão

O treino *HIIT* parece ser uma metodologia viável, segura e eficaz para a obtenção de melhorias significativas nas capacidades físicas dos adolescentes, nomeadamente $VO_{2m\acute{a}x}$, força dos membros superiores e força dos membros inferiores, influenciando positivamente a sua saúde geral e bem-estar. Embora os resultados demonstrem a eficácia do *HIIT* na melhoria das capacidades físicas, não foram encontradas evidências sobre o impacto a curto prazo do *HIIT* no desempenho académico. Por isso, poderá ser importante considerar que o impacto da atividade física no desempenho académico poderá manifestar-se a longo prazo.

6. Referências

- Agnafors, S., Barmark, M., & Sydsjö, G. (2020). Mental health and academic performance: a study on selection and causation effects from childhood to early adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *56*, 857–866. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01934-5>
- Armstrong N., R. J. Welsman (2006). The Physical Activity Patterns of European Youth with Reference to Methods of Assessment. *University of Exeter* *36(12)*, 1067–1086. [doi:10.2165/00007256-200636120-00005](https://doi.org/10.2165/00007256-200636120-00005)
- Ashdown-Franks, G., Firth, J., Carney, R., Carvalho, A.F., Hallgren, M., Koyanagi, A., Rosenbaum, S., Schuch, F., Smith, L., Solmi, M., et al. (2019). Exercise as Medicine for Mental and Substance Use Disorders: A Meta-review of the Benefits for Neuropsychiatric and Cognitive Outcomes. *Sports Medicine*, *50(1)*, 151–170. DOI: [10.1007/s40279-019-01187-6](https://doi.org/10.1007/s40279-019-01187-6)
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, *76(8)*, 397–401. DOI: [10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x](https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x)
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, *24(1)*, 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, *45(11)*, 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Byrd, J. (2007). The Impact of Physical Activity and Obesity on Academic Achievement among Elementary Students. *International Journal of Educational Leadership Preparation*, *2(1)*. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1066735>
- Cadenas-Sanchez, C., Migueles, J. H., Esteban-Cornejo, I., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Rodriguez-Ayllon, M., Molina-García, P., Löf, M., Labayen, I., Hillman, C. H., Catena, A., & Ortega, F. B. (2020). Fitness, physical activity and academic achievement in overweight/obese children. *Journal of sports sciences*, *38(7)*, 731–740. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1729516>
- Catley, M. J., & Tomkinson, G. R. (2013). Normative health related fitness values for children: Analysis of 85347 test results on 9-17-year-old Australians since 1985. *British Journal of Sports Medicine*, *47(2)*, 98–108. DOI:[10.1136/bjsports-2011-090218](https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090218)

Chang, Y. K., Labban, J. D., Gapin, J. I., & Etnier, J. L. (2012). The effects of acute exercise on cognitive performance: A meta-analysis. *Brain Research*, *1453*, 87-101. DOI: [10.1016/j.brainres.2012.02.068](https://doi.org/10.1016/j.brainres.2012.02.068)

Costa, L. (2008). Motivação para a participação e abandono desportivo de jovens em idade escolar. *Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto*. <https://cifi2d.fade.up.pt/files/luis-catita.pdf>

Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Hillman, C. H., & Lubans, D. R. (2016). High-Intensity Interval Training for Cognitive and Mental Health in Adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, *48*(10), 1985–1993. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000993>

Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., & Lubans, D. R. (2015). High-Intensity interval training for improving health-related fitness in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, *49*(19), 1253–1261. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094490>

Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *48*(6), pp. 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>

Eisenmann, J. C., Laurson, K. R., & Welk, G. J. (2011). Aerobic fitness percentiles for U.S. adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, *41*(4), S106–S110. DOI: [10.1016/j.amepre.2011.07.005](https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.07.005)

Esteban-Cornejo, I., Tejero-Gonzalez, C. M., Sallis, J. F., & Veiga, O. L. (2015). Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review. *Journal of science and medicine in sport*, *18*(5), 534–539. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.07.007>

Gaetano, A. (2016). Original Article Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. *Journal of Physical Education and Sport*, *16*, 1069–1074. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170>

Hagger, M. S., & Hardcastle, S. J. (2014). Interpersonal style should be included in taxonomies of behavior change techniques. *Frontiers in Psychology*, *5*, 254. DOI: [10.3389/fpsyg.2014.00254](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00254)

Hamid, E. O., Aziz, E., Driss, B., & Khadija, E. K. (2023). *Impact of physical activity on the academic performance of school-going adolescents: Sport and school performance*. *Acta Neuropsychologica*, 21(2), 167–175. DOI: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0053.6028>

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). *Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition*. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65. DOI: [10.1038/nrn2298](https://doi.org/10.1038/nrn2298)

Kamijo, K., Pontifex, M. B., O'Leary, K. C., Scudder, M. R., Wu, C. T., Castelli, D. M., & Hillman, C. H. (2011). The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science*, 14(5), 1046-1058. DOI: [10.1111/j.1467-7687.2011.01054.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2011.01054.x)

Kirby, Joanna; Levin, Kate A.; Inchley, Jo. (2011). Parental and Peer Influences on Physical Activity among Scottish Adolescents: A Longitudinal Study. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(6), 785–793. doi:[10.1123/jpah.8.6.785](https://doi.org/10.1123/jpah.8.6.785)

Kopp, B. (2012). A simple hypothesis of executive function. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00159>

Lubans, D.; Richards, J.; Hillman, C.; Faulkner, G.; Beauchamp, M.; Nilsson, M; Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. DOI: [10.1542/peds.2016-1642](https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642)

Miranda, G., da Silva Lemos, K., de Oliveira, A., & Ferreira, M. (2015). Determinantes do desempenho acadêmico na área de negócios. *Revista Meta: Avaliação*, 7(20), 175-209. DOI: [10.22347/2175-2753v7i20.264](https://doi.org/10.22347/2175-2753v7i20.264)

Mota, J. (2011). A escola, a promoção da saúde e a condição física. Que relações. *Revista Horizonte*, 12(98), 33-36.

Pontifex, M. B., Raine, L. B., Johnson, C. R., Chaddock, L., Voss, M. W., Cohen, N. J., ... & Hillman, C. H. (2011). Cardiorespiratory fitness and the flexible modulation of cognitive control in preadolescent children. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23(6), 1332-1345. DOI: [10.1162/jocn.2010.21528](https://doi.org/10.1162/jocn.2010.21528)

Rasberry, C., Lee, S., Robin, L., Laris, B., Russell, L., Coyle, K., & Nihiser, A. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and

academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.yjpm.2011.01.027>

Rebelo, J. (2017). Relatório de Estágio Prática desportiva: impacto no rendimento académico e no bem-estar psicológico de adolescentes do ensino secundário. *Instituto Politécnico de Bragança*. https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/14687/1/Rebelo_Jo%c3%a3o%20Pedro.pdf

Santana, C., Azevedo, L., Cattuzzo, M., Hill, J., Andrade, L., & Prado, W. (2017). Physical fitness and academic performance in youth: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(6), 579-603. <https://doi.org/10.1111/sms.12773>

Santos, R., Mota, J., Santos, D. A., Silva, A. M; Baptista, F., Sardinha, L. B. (2014). Physical fitness percentiles for Portuguese children and adolescents aged 10–18 years. *Journal of Sports Sciences*, 32(16), 1510–1518. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2014.906046>

Scudder, M. R., Federmeier, K. D., Raine, L. B., Direito, A., Boyd, J. K., & Hillman, C. H. (2014). The association between aerobic fitness and language processing in children: Implications for academic achievement. *Brain and Cognition*, 87(1), 140–152. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2014.03.016>

Silva, A. (2017). *A Prática Desportiva e o Bem-estar Subjetivo*. Um estudo realizado num ginásio em Vila Nova de Gaia. *Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto*. DOI: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/108650/2/229004.pdf>

Story, M., Nannery, M., & Schwartz, M. (2009). Schools and Obesity Prevention: Creating School Environments and Policies to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 71. <https://doi.org/10.1111/J.1468-0009.2009.00548.X>

Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T. & Viikari, J. S. (2015). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(10), 2295-2301. DOI: [10.1249/MSS.000000000000181](https://doi.org/10.1249/MSS.000000000000181)

Tomprowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2015). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 27(3), 1-11. DOI: [10.1007/s10648-007-9057-0](https://doi.org/10.1007/s10648-007-9057-0)

Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. DOI: [10.1186/1479-5868-5-10](https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10)

World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Wright, C., Duquesnay, P., Anzman-Frasca, S., Chomitz, V., Chui, K., Economos, C., Langevin, E., Nelson, M., & Satchek, J. (2016). Study protocol: The Fueling Learning through Exercise (FLEX) study - A randomized controlled trial of the impact of school-based physical activity programs on children's physical activity, cognitive function, and academic achievement. *BMC Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3719-0>

Yanik, M. 2018. "Effect of Participation in School Sports Teams on Middle School Students' Engagement in School." *Education Sciences* 8, 1–8. <https://doi.org/10.3390/educsci8030123>

Wassenaar, T.M., Wheatley, C.M., Beale, N. et al. (2019) Effects of a programme of vigorous physical activity during secondary school physical education on academic performance, fitness, cognition, mental health and the brain of adolescents (*Fit to Study*): study protocol for a cluster-randomized trial. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3279-6>

Anexos

Anexo 1 - Calendarização do ano letivo e distribuição dos espaços desportivos

CALENDARIZAÇÃO DO ANO LETIVO 2023-24

- Para os Cursos Profissionais, Profissional Técnico Desporto e Educação Física
9º,10º,11º,12º ano:

1º Período - 1º espaço - de 18 setembro a 27 outubro (29 dias úteis)

2º espaço - de 30 outubro a 15 dezembro (32 dias úteis)

2º e 3º Período - 3º espaço - de 03 janeiro a 02 fevereiro (23 dias úteis)

4º espaço - de 05 fevereiro a 08 março (22 dias úteis)

5º espaço - de 11 março a 26 abril (23 dias úteis)

3º Período - 6º espaço - de 29 abril a final ano letivo (04 junho, 14 junho) (25 dias úteis -
para o 9º,11º,12º ano - ou 32 dias úteis para 10º ano)

ESPAÇOS DESPORTIVOS 2023-24

- 1 – CAMPOS DE BASQUETEBOL DO PÁTIO SUPERIOR e ALBI - Basquetebol + Ténis
 - 2 - ESPAÇOS EXTERIORES – Atletismo (existe a possibilidade de Atividades Rítmicas Expressivas + Patinagem + Orientação)
 - 3 - PAVILHÃO MUNICIPAL (+ CAMPO VOLEIBOL EXTERIOR) - Voleibol + Badminton
(existe a possibilidade de Futebol + Andebol + Floorball + Ténis)
 - 4 - PÁTIO INFERIOR VEDADO – Andebol + Futebol (existe a possibilidade de Floorball + Ténis + Atividades Rítmicas Expressivas + Orientação + Corfebol)
 - 5 - GINÁSIO – Ginástica (existe a possibilidade de Basquetebol + Voleibol + Badminton)
 - 6 - PÁTIO SUPERIOR VEDADO - Andebol + Futebol (existe a possibilidade de Floorball + Ténis + Atividades Rítmicas Expressivas + Orientação+ Corfebol)
- SALA DE MADEIRAS (SM) (Prioritária para a Disciplina de Atividades de Ginásio)

Anexo 2 – Planificação Geral da disciplina de Educação Física



PLANIFICAÇÃO ANUAL

ANO LETIVO 2023 - 2024

DISCIPLINA: Educação Física

ANO: 12º Programação

Calendário escolar				Estimativa de semanas e tempos (50 m)	
Períodos	Início	Fim	Interrupções	Semanas	Tempos
1.º	15/09/2023	15/12/2023	. 18/12 a 02/01/2024	13	24
2.º	03/01/2024	22/03/2024	. 12/02 a 14/02/2024	11	20
3.º	08/04/2024	04/06/2024	. 25/03 a 05/04/2024	8	14
Total				48	48

Nº do módulo	Nome do módulo	Início	Fim (Previsão)	Horas	Tempos (50 m)
03	Jogos Desportivos Coletivos III	15/09/2023	08/11/2023	6	13
06	Ginástica III	08/11/2023	06/12/2023	4,5	9
09	Orientação	06/12/2023	17/01/2024	4	8
12	Dança III	17/01/2024	28/02/2024	4,5	9
13	Aptidão Física	20/09/2023	10/04/2024	2	4
16	Atividades Físicas / Contextos Saúde III	28/02/2024	13/03/2024	2,5	5
Total				23,5	48

Unidade/Módulo/UFCD: 03 (com possibilidade de abordar nos 1º/2º/3º períodos)				
Domínio/Tema: Jogos Desportivos Coletivos III				
Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Conteúdos	Estratégias / ações / recursos	Áreas de competências do PASEO	N.º de tempos (50 min)
Cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos do Nível Elementar nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro. Consultar em anexo as competências específicas para o 12º ano de escolaridade anexo_ef.pdf (mec.pt)	Futebol	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; <p>promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	13

	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	
Atividades de avaliação formativa formal- Observação direta diária			11
Atividades de avaliação sumativa e remediação			02
Contributo para a Cidadania e Desenvolvimento			*
TOTAL			13

Unidade/Módulo/UFCD: 06 (com possibilidade de abordar nos 1º/2º/3º períodos)

Domínio/Tema: Ginástica III

Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Conteúdos	Estratégias / ações / recursos	Áreas de competências do PASEO	N.º de tempos (50 min)
<p>Realizar um esquema a pares, combinando elementos técnicos e outras destrezas gimnicas do Nível Introdução da Ginástica Acrobática, compreendendo e desempenhando corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos e cooperando com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.</p> <p>Consultar em anexo as competências específicas para o 12º ano de escolaridade anexo_ef.pdf (mec.pt)</p>	Ginástica III	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; <p>promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	09

	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	
Atividades de avaliação formativa formal- Observação direta diária			07
Atividades de avaliação sumativa e remediação			02
Contributo para a Cidadania e Desenvolvimento			*
TOTAL			09

Unidade/Módulo/UFCD: 09 (com possibilidade de abordar nos 1º/2º/3º períodos)				
Domínio/Tema: Atividades de Exploração da Natureza - Orientação				
Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Conteúdos	Estratégias / ações / recursos	Áreas de competências do PASEO	N.º de tempos (50 min)
<p>Realizar Atividade de Exploração da Natureza (Orientação), aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Consultar em anexo as competências específicas para o 12º ano de escolaridade anexo_ef.pdf (mec.pt)</p>	Orientação	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; <p>promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	08

		<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	
Atividades de avaliação formativa formal- Observação direta diária				06
Atividades de avaliação sumativa e remediação				02
Contributo para a Cidadania e Desenvolvimento				*
			TOTAL	08

Unidade/Módulo/UFCD: 12 (com possibilidade de abordar nos 1º/2º/3º períodos)				
Domínio/Tema: DANÇA III				
Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Conteúdos	Estratégias / ações / recursos	Áreas de competências do PASEO	N.º de tempos (50 min)
<p>Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos, integrados no Nível Elementar da dança selecionada, em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>Consultar em anexo as competências específicas para o 12º ano de escolaridade anexo_ef.pdf (mec.pt)</p>	DANÇA III	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; -Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; -Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; <p>promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Appreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; -Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador, Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	09

		<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	
Atividades de avaliação formativa formal- Observação direta diária				07
Atividades de avaliação sumativa e remediação				02
Contributo para a Cidadania e Desenvolvimento				*
			TOTAL	09

Unidade/Módulo/UFCD: 16 (com possibilidade de abordar nos 1º/2º/3º períodos)				
Domínio/Tema: Atividades físicas/Contextos de saúde III- CONHECIMENTOS				
Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Conteúdos	Estratégias / ações / recursos	Áreas de competências do PASEO	N.º de tempos (50 min)
<p>Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou de inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.</p> <p>Compreender, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos: identificando as características que lhe conferem essa dimensão; reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam; distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.</p>	<p>A especialização precoce, a exclusão ou abandono precoces;</p> <p>A dopagem e os riscos de vida e/ou saúde;</p> <p>A violência (dos espectadores e dos atletas) versus espírito desportivo;</p> <p>A corrupção versus verdade desportiva.</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; <p>promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	05

Consultar em anexo as competências específicas para o 12º ano de escolaridade anexo_ef.pdf (mec.pt)	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)	
Atividades de avaliação formativa formal- Observação direta diária			04
Atividades de avaliação sumativa e remediação			01
Contributo para a Cidadania e Desenvolvimento			*
TOTAL			05

Unidade/Módulo/UFCD: 13 (com possibilidade de abordar nos 1º/2º/3º períodos)				
Domínio/Tema: Aptidão Física - FIT-Escola				
Aprendizagens essenciais: Conhecimentos, capacidades e atitudes	Conteúdos	Estratégias / ações / recursos	Áreas de competências do PASEO	N.º de tempos (50 min)
<p>- Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT-Escola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Consultar em anexo as competências específicas para o 12º ano de escolaridade anexo_ef.pdf (mec.pt)</p>	<p>Aptidão Física</p> <p>Aptidão Aeróbia</p> <p>- Teste da milha</p> <p>Composição Corporal:</p> <p>- Índice de Massa Corporal (IMC)</p> <p>Aptidão NeuroMuscular:</p> <p>- Abdominais;</p> <p>- Flexões de braços;</p> <p>- Impulsão Horizontal;</p> <p>Flexibilidade dos MI</p>	<p>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogéneos e heterogéneos, que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceitar opções, falhas e erros dos companheiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes; <p>promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</p> <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber questionar uma situação; - Realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional. <p>Proporcionar atividades formativas que possibilitem ao aluno em todas as situações:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; - Identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho; - Identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens; - Utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem; - Interpretar e explicar as suas opções; - Descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema. 	<p>Respeitador do outro e da diferença (A, B, E, F, H)</p> <p>Questionador Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</p> <p>Autoavaliador Heteroavaliador (transversal às áreas)</p>	04

	<p>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem aos alunos oportunidades de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; - Cooperar, promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; - Aplicar as regras de participação, combinadas na turma; - Agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; - Cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; - Apresentar iniciativas e propostas; - Ser autónomo na realização das tarefas; - Cooperar na preparação e organização dos materiais. <p>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer e aplicar cuidados de higiene; - Conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; - Conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais; - Reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; - Aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física. 	<p>Participativo Colaborador Cooperante Responsável Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</p>	
Atividades de avaliação formativa formal- Observação direta diária			03
Atividades de avaliação sumativa e remediação			01
Contributo para a Cidadania e Desenvolvimento			*
TOTAL			04

Anexo 3 – Elenco Modular 12º ano Curso Profissional Programador de Informática

CURSO PROFISSIONAL PROGRAMAÇÃO

DISCIPLINA: Educação Física	
ANO: 12º	Curso: Programador de Informática
Professora: Paula Espírito Santo Professor Estagiário: Rodrigo Alexandre	ANO LETIVO: 2023/2024

ELENCO MODULAR

Nº Módulo	Designação	DURAÇÃO de REFERÊNCIA (horas/tempos/faltas)
13	Aptidão Física	04 Tempos – 1 falta
16	Atividades Físicas/Contexto Saúde III	05 Tempos – 1 falta
12	Dança III	09 Tempos – 2 faltas
03	Jogos Desportivos Coletivos III	13 Tempos – 2 faltas
06	Ginástica III	09 Tempos – 2 faltas
09	Orientação	08 Tempos – 2 faltas

CÓDIGO CNQ /N.º UFCD	Nº de TEMPOS DE (50 mín.)	Início da UFCD	Final da UFCD (previsão)	LIM. MÁX. FALTAS
13	04	20/09/2023	10/04/2024	01
16	05	28/02/2024	14/04/2024	01
12	09	06/12/2023	17/01/2024	02
03	13	15/09/2023	08/11/2023	02
06	09	08/11/2023	06/12/2023	02
09	08	06/12/2023	17/01/2024	02
Total	48			

Anexo 4 – Reflexão de Aula (Exemplo)



GINÁSTICA 12º Programação

REFLEXÕES

Professora Orientadora: Paula Espírito Santo

Professor Estagiário: Rodrigo Alexandre

Ano Letivo 2023/24

Reflexão da aula do dia 08/11/2023

A aula contou com a participação de todos os alunos da turma de 12^o Programação à exceção do aluno António Sebastião. Em termos de materiais, foi utilizado 5 praticáveis, 1 banco sueco, 1 plinto e 2 cordas.

Esta aula teve a particularidade de eu ter estado sozinho desde o início da aula. Comecei a aula por informar os alunos dos torneios que vão haver no final do 1^o período na escola (futsal e ~~goalball~~).

De seguida, informei os alunos de que as aulas até ao final do período seriam de ginástica de solo e aparelhos. Os mesmos, não se mostraram muito recetivos à ginástica de solo, mas sabem que serão avaliados e que terão de cumprir com os exercícios propostos para a sua avaliação.

Iniciei a aula com o jogo da apanhada para que subissem a frequência cardíaca e a predisposição para a prática. De seguida pedi que se juntassem em duplas e realizamos algumas "lutas". Lutas de galos, pisa pés, luta de cócoras para promover a socialização, toque entre eles e as relações interpessoais entre eles.

De seguida, pedi que colocassem dois praticáveis montados no chão para realizar avaliação diagnóstica de ginástica de solo. Fizeram duas filas atrás dos praticáveis e realizaram os movimentos solicitados (rolamentos frente/atrás; roda; rodada; pino e avião) elementos do Programa Nacional de Educação Física para os cursos profissionais.

Notei algumas debilidades em alguns alunos na execução dos elementos gímnicos, nomeadamente, os alunos mais pesados apresentaram maiores dificuldades para executar o que foi solicitado. É uma turma que no geral cumpre com os elementos gímnicos e que não apresenta grandes diferenças no que diz respeito à realização dos mesmos. O aluno Guilherme Fernandes, foi o mais capacitado para todos os elementos.

De seguida, pedi que colocassem alguns praticáveis dispostos no pavilhão para realizarmos estações de trabalho (rolamento à frente/atrás com planos inclinados; roda e rodada com cordas para não perderem a noção da colocação das mãos e dos pés; apoio facial invertido com recurso ao plinto).

Expliquei e demonstrei o que queria que fizessem em cada estação. Dividiram-se em grupos e começaram as tarefas propostas por mim.

Decidi fazer um "mini" intervalo com os alunos para permitir que fossem à casa de banho.

A professora Paula chegou após o primeiro toque e os alunos estavam distribuídos por estações a realizar os movimentos técnicos.

Numa parte final da aula, os alunos já não realizaram os exercícios propostos e em conjunto com a professora Paula, colocamos os alunos a saltar à corda com as cordas que foram utilizadas para as progressões da roda e da rodada. Foi um meio de adaptarmos a aula à necessidade e expectativa dos alunos porque eles já não estavam interessados em realizar ginástica.

Dei a aula por terminada com a informação para a próxima aula de que será de ginástica de aparelhos com recurso às paralelas e ao minitrampolim.

Senti-me bem a dar a aula "sozinho". Os alunos são prestáveis e respeitaram-me desde que começamos a aula, realizando todos os exercícios que propus aos mesmos. Fiquei com a sensação de que o tempo de aquecimento deve ser maior e com exercícios diferentes e mais dinâmicos para que os alunos comecem a aula com maior predisposição e assim não se fartam da aula de ginástica de solo.

Anexo 5 – Avaliação da Área dos Conhecimentos (Exemplo)

Teste Educação Física - JDC - Futebol

B *I* U ↻ ✕

Bom Dia!!

O presente teste serve para testar os vossos conhecimentos teóricos sobre algumas regras e fundamentos que temos abordado desde o início do ano letivo.

PARA CADA RESPOSTA HÁ APENAS UMA OPÇÃO CORRETA.

Desejo-vos boa sorte. Rodrigo Alexandre

Num jogo oficial quantas substituições se podem realizar? *

- 5 substituições
- 3 substituições
- 7 substituições

Quando se realizou o primeiro campeonato do mundo de futebol? *

- 1930
- 1950
- 1889

Pode ser marcado golo diretamente de um pontapé de canto. *

- Verdadeiro
- Falso

No pontapé livre indireto, só pode ser marcado golo depois de a bola ter tocado em outro jogador para além daquele que o executou? *

- Verdadeiro
- Falso

Para efetuares uma boa marcação, deves: *

- Deixar progredir o adversário, com ou sem posse da bola
- Acompanhar o adversário, com ou sem bola, de modo a dificultar a progressão.

18 respostas

 [Associar ao Sheets](#)



Aceita respostas

Resumo

Pergunta

Individual

Estatísticas

Média

166,11 / 200 pontos

Mediana

160 / 200 pontos

Intervalo

100 – 200 pontos

Distribuição do total de pontos



Anexo 6 – Exemplo Unidade Didática



Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD)

MÓDULO 06 – Ginástica III

Professora Orientadora: Paula Espírito Santo

Professor (a) Estagiário (a): Rodrigo Alexandre

Ano Letivo 2023/24

Índice

Introdução	1
Módulo 1 – Análise da Ginástica em Estrutura de Conhecimentos	2
1.1 Cultura Desportiva	2
1.1.1 História da Modalidade	3
1.1.2 Caracterização da Modalidade	4
1.1.3 Equipamento e Material	4
1.1.4 Regulamento da Modalidade	5
1.2 Habilidades Motoras	7
1.3 Aptidão Física	12
1.4 Conceitos Psicossociais	14
Módulo 2 – Análise das Condições de Aprendizagem	15
Módulo 3 – Análise dos Alunos	17
3.1 Caracterização da Turma	17
3.2 Avaliação Inicial	18
Módulo 4 – Extensão e Sequência de Conteúdos	19
Módulo 5 – Definição de Objetivos	20
Módulo 6 – Avaliação	22
Módulo 7 – Progressões de Ensino	24
Módulo 8 – Planos de Aula	28
Anexos	33
Bibliografia	36

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Estrutura de Conhecimento (Adaptado de Vickers, 1990).....	2
Tabela 2 - Material Disponível	16
Tabela 3 - Avaliação Diagnóstica	18
Tabela 4 - Extensão e Sequência dos Conteúdos	19

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Análise da Ginástica de Solo	2
Gráfico 2 - Cultura Desportiva	2
Gráfico 3 - Habilidades Motoras	7
Gráfico 4 - Aptidão Física	12
Gráfico 5 - Conceitos Psicossociais	14

Introdução

A Educação Física abrange um leque diversificado de modalidades e atividades físicas, sendo que a modalidade de ginástica de solo contribui para o desenvolvimento integral do indivíduo nas suas várias dimensões, quer a nível físico motor (a aquisição/aperfeiçoamento de habilidades motoras) quer a nível psíquico, promovendo uma atitude ética, responsável e saudável perante os outros e a sociedade. A ginástica de solo é um desporto individual, no entanto deve existir cooperação entre alunos, nomeadamente, nas ajudas e correções aos gestos gímnicos, para que desta forma, se possa assegurar uma evolução da prestação e garantir a segurança. Este desporto, envolve ainda a preparação de um recinto de prática, na qual todos os alunos devem colaborar na preparação, arrumação e preservação do material didático. O Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC), apresentado por Vickers (1990), foi o modelo tido em referência para a concretização da didática, visto que este é um meio para simplificar informação e um auxiliar de planeamento. Para além disso, o MEC permite a reflexão sobre o pensamento transdisciplinar (identifica habilidades técnicas e táticas de uma modalidade e como é influenciado o processo de ensino), logo é um modelo que serve para estruturar uma matéria e uma estrutura, servindo-se desta como um guião para o processo de ensino (Leite, 2013). Neste modelo, os conceitos estão determinados de acordo com uma estrutura hierárquica de conhecimento, sendo que esta conceção está dividida em três grandes fases: fase de análise, fase de decisão e fase de aplicação. Existem oito módulos que se encontram divididos pelas três fases da seguinte forma:

FASE DE ANÁLISE	<ul style="list-style-type: none"> • Módulo 1: Análise da modalidade de Ginástica em estruturas de conhecimento • Módulo 2: Análise das condições de aprendizagem • Módulo 3: Análise dos alunos
FASE DE DECISÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Módulo 4: Extensão e sequência dos conteúdos • Módulo 5: Definição de objetivos • Módulo 6: Configuração da avaliação
FASE DE APLICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Módulo 7: Progressões de ensino • Módulo 8: Plano de aula

Tabela 1 - Estrutura de Conhecimento (Adaptado de Vickers, 1990)

Módulo 1 – Análise da Ginástica em Estrutura de Conhecimentos



Gráfico 1 - Análise da Ginástica de Solo

1.1 Cultura Desportiva



Gráfico 2 - Cultura Desportiva

1.1.1 História da Modalidade

A modalidade de Ginástica, teve origem na Grécia Antiga, remetendo a origens históricas a nível do treino militar, pois naquela época a cultura grega era voltada à atividade física e ao culto do corpo. Os jovens e adolescentes exercitavam ginástica ao ar livre, sem roupa, e assim, a palavra grega *gumnus* (nu) formou a raiz para todos os aspetos relacionados com este tipo de atividade.

Após a queda do Império Romano a ginástica perdeu um pouco o interesse, uma vez que o corpo passou a ser colocado de parte. Só no século XVIII, é que se percebeu as vantagens da prática do exercício físico.

Em 1785, *Johan Christoph Friedrich Guts-Muths*, professor e educador, considerado o criador da ginástica pedagógica, apresenta um novo conceito de ginástica.

Guts-Muths foi o impulsor da obrigatoriedade da educação física.

Nos inícios do século XIX, surge também um novo termo de ginástica na Alemanha, com *Friedrich Ludwig Jahn*, que fundou, em 1811, o primeiro ginásio ao ar livre de *Hasenheide*, Berlim, nascendo o termo *Tunen*, pelo qual substituiu a palavra *gymnastik*. A ginástica acaba por ser modificada na maioria dos países, superando assim, as ideias pedagógicas de *Guts-Muths*.

De 1820 a 1842, a atividade gímnica foi suspensa na Alemanha por razões políticas - “Bloqueio Ginástico”. Ainda assim, os ginastas realizam-na sob a designação de *gymnastik*, em salas e em pavilhões, algo que se mantém até aos dias de hoje.

A nível institucional, em 1881, na Suíça foi fundada a primeira Federação de Ginástica. A ginástica artística para o sexo feminino, foi inserida no calendário olímpico dos Jogos Olímpicos de Helsínquia, na Finlândia, em 1952. Para o sexo masculino, existe desde os primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, realizados em Atenas, na Grécia, em 1896.

Em particular, a ginástica de solo inseriu-se na Ginástica Artística de solo, na qual esta era composta por dança e acrobacia, como culto aos Deuses. (Federação de Ginástica de Portugal, 2022).

1.1.1.1 Ginástica em Portugal

Em Portugal, só no ano de 1950 é que surgiu a Federação Portuguesa de Ginástica, que com o passar do anos dividiu-se em Federação Portuguesa de Ginástica e Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos.

O Ginásio Clube Português foi criado em 18 de março de 1875. É a segunda organizaçãonacional mais antiga, após a Associação Naval de Lisboa. Foi o primeiro clube a praticar gínasticode forma metódica e ordenada. O seu impulsionador foi o primeiro português a exercer a profissão de professor de Educação Física, Luís da Costa Monteiro. A federação Portuguesa de Ginástica foi fundada em novembro de 1950, em Lisboa. Até a esta data, era o Ginásio Clube de Portuguêsque representava a gínástica portuguesa na Federação Internacional de Ginástica (FIG), no Comité Olímpico Português e nos diferentes órgãos estatais. A partir de 2005 passou a ser a Federação Ginástica de Portugal. (Batista, Rego, & Azevedo, 2019).]

1.1.2 Caracterização da Modalidade

A gínástica de solo é uma das quatro (saltos, trave, paralelas assimétricas e solo) especialidades da gínástica artística feminina, e uma das seis (saltos, argolas, paralelas, cavalo com arções, barra fixa e solo) componentes da gínástica artística masculina, na qual os atletas desempenham uma sequência gímnica envolvendo exercícios acrobáticos, combinados com elementos de força, equilíbrio e de flexibilidade, aliando a elegância à expressão coreográfica. O exercício é executado ao som de uma música e a coreografia é construída de acordo com a mesma. As gínastas do género feminino têm no máximo 90 segundos para desempenhar o esquema, já gínastas masculinos apenas dispõem de 70 segundos para realizar o exercício. (Federação de Ginástica de Portugal, 2022).

1.1.3 Equipamento e Material

Terreno de Prova

O terreno de competição é um praticável com medidas de 12x12, rodeado com uns 2 metros adicionais, referentes à zona de segurança (zona a evitar, caso atingida existe penalidade). Durante a prova, os gínastas são obrigados a dar uso a toda a área

e percorrer os quatro cantos. Opraticável tem algumas características que auxiliam o ginasta no seu exercício, tendo um materialelástico que amortece eventuais quedas e ajuda ao impulso dos saltos. (Fédération Internationale de Gymnastique, 2022).

Equipamento

No caso do género feminino é obrigatório o uso de um *maillot* com manga comprida, manga curta ou sem manga, não podendo utilizar nenhum tipo de calças, apenas sendo permitido o uso de *collants* sem pé. Quanto aos sapatos as ginastas podem usar sabrinas ou competir descalças. Relativamente aos ginastas do género masculino, estes usam *leotardars*, juntamente com umas calças ou calções desportivos, dependendo do evento, sendo que estes podem competir de meias, com sabrinas ou descalços. Em ambos os casos, durante as provas o equipamento deve estar devidamente representado pela bandeira nacional ou pelo símbolo do clube. No manuseamento de alguns aparelhos ainda é permitido a ambos os géneros o uso de pó de magnésio e protetores palmares. (Special Olympics, 2016).

1.1.4 Regulamento da Modalidade

No que toca à componente de solo da ginástica artística esta tem algumas características. Assim sendo, e como dito anteriormente, o principal objetivo, é criar e apresentar uma composição de ginástica artística única e equilibrada, combinando os movimentos corporais e a expressão do ginasta com o tema da música. A composição da coreografia deve ser fluida, criativa e indo de encontro ao ritmo da música, utilizando a expressão de acordo com esta última e envolvendo uma seleção rica e variada de elementos de diferentes grupos da tabela de dificuldade. Deve ainda envolver mudanças de direção e movimentos originais.

Dado isto, um esquema gímnico é avaliado em 4 componentes: Dificuldade (referente aos elementos gímnicos executados, exemplo: mortal), musicalidade (habilidade da ginasta a interpretar a música e respeitar, não apenas o ritmo, como a sua forma, intensidade e paixão), expressão (definida como a atitude e gama de emoções exibida pela ginasta, tanto com o corpo como com o rosto; conexão com os juízes) e música (música sem cortes, com clareza de início e fim).

Nesta modalidade os ginastas competem individualmente em todos os aparelhos, não podendo ter auxílio de nenhum treinador, no entanto podem ser

classificados individualmente e por aparelho (não são obrigados a ter a melhor classificação em todos os aparelhos) e também em equipa (primeiro lugar vai para a equipa com as melhores classificações individuais).

1.1.4.1 Penalizações

Na ginástica, não existem faltas, mas sim deduções que são feitas ao valor total do exercício. Assim sendo, apresentam-se as mais significativas e comuns:

- Violações de tempo (mais de 70/90 segundos);
- Exceder as marcações do praticável;
- Quedas;
- Elementos gímnicos proibidos;
- Má postura corporal;
- Amplitude de movimentos insuficiente;
- Pés não colocados em ponta;
- Preparação ao esquema excessiva (demasiados passos iniciais);
- Falta de sincronia entre o movimento e a batida musical no final do exercício;

1.1.4.2 Ajuizamento

Na modalidade de ginástica, a composição do quadro de júris depende das competições em questão, no entanto e no caso das provas realizadas nacionalmente, este é composto por 2 juizes de dificuldade, responsáveis por observar as penalizações e respeito pelas regras, por 4 juizes de execução, responsáveis por avaliar as faltas e aplicar corretamente as respetivas deduções, por 2 juizes de linha, que devem verificar se os ginastas se mantêm dentro das linhas do praticável e por um juiz de tempo, cabendo-lhe o trabalho de se certificar o tempo limite do exercício. (Federação de Ginástica de Portugal, 2022).

1.2 Habilidades Motoras

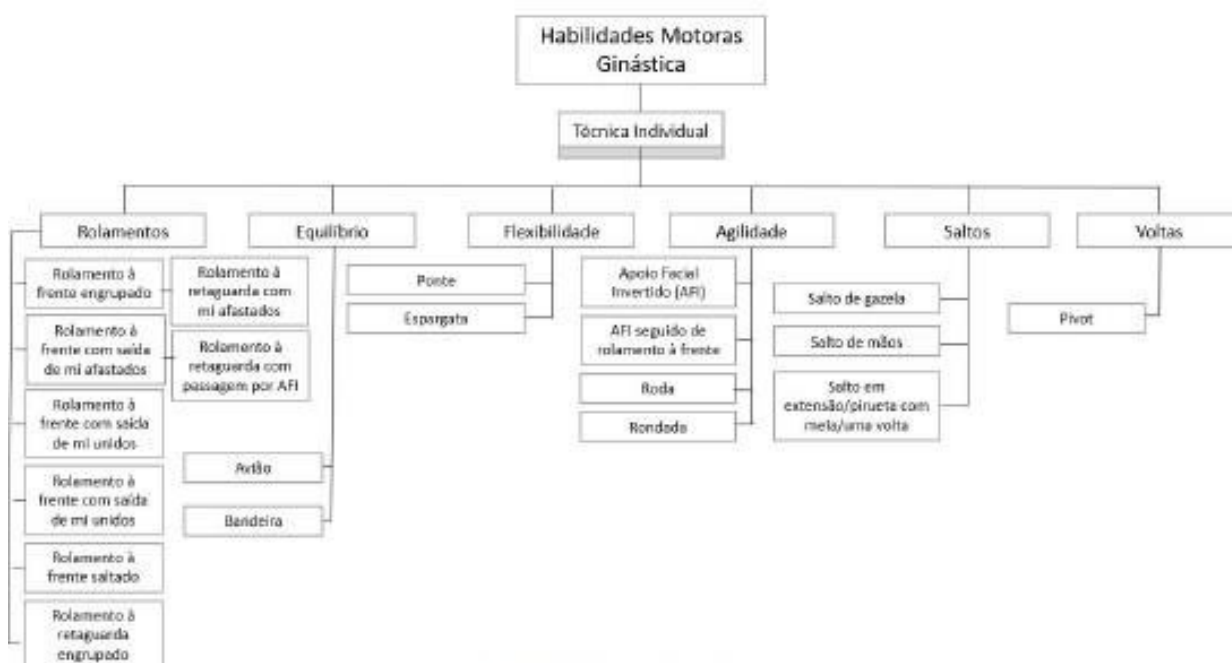


Gráfico 3 - Habilidades Motoras

Na modalidade de ginástica, a composição do quadro de júris depende das competições. No entanto, e no caso das provas realizadas a nível nacional, é composto por 2 juízes de dificuldade, responsáveis por observar as penalizações e respeito pelas regras; 4 juízes de execução, responsáveis por avaliar as faltas e aplicar de maneira correta as respetivas penalizações; 2 juízes de linha, que devem verificar se os ginastas se mantêm dentro das linhas dos praticáveis e por 1 juiz de tempo, cabendo-lhe o trabalho de se certificar o tempo limite do exercício (FGP, 2022).

ROLAMENTO À FRENTE ENGRUPADO



- Membros superiores (MS) no solo à largura dos ombros, dedos das mãos afastados;
- Flexionar os membros inferiores(MI);
- Queixo junto ao peito;
- Empurrar o solo com os pés, criando uma rotação do corpo;
- MI sempre engrupados;
- Terminar o exercício de pé, evitando a colocação das mãos no chão para subir.

Ajudas: Uma mão na zona da nuca e a outra na parte de trás da coxa.

ROLAMENTO À FRENTE COM SAÍDA DE M.I AFASTADOS



- Membros superiores (MS) no solo à largura dos ombros, dedos das mãos afastados;
- Queixo junto ao peito;
- Empurrar o solo com os pés, criando uma rotação do corpo;
- Manter os MI estendidos e unidos, afastando-os apenas na fase final do movimento;
- Apoiar as mãos no solo (entre os MI ao lado das coxas) e fazer repulsão dos MS;
- Terminar o exercício de pé, evitando a colocação das mãos no chão para subir.

Ajudas: Após o rolamento colocar-se rapidamente atrás do aluno colocando as mãos na zona lombar, de forma a ajudá-lo a levantar-se.

ROLAMENTO À FRENTE COM SAÍDA DE M.I UNIDOS



- Membros superiores (MS) no solo à largura dos ombros, dedos das mãos afastados;
- Queixo junto ao peito;
- Empurrar o solo com os pés, criando uma rotação do corpo;
- Manter os MI estendidos e unidos, próximos do tronco durante todo o movimento;
- Apoiar as mãos no solo (no lado exterior dos membros inferiores, junto às coxas) e fazer repulsão dos MS;
- Terminar o exercício de pé, evitando a colocação das mãos no chão para subir.

Ajudas: Após o rolamento colocar-se rapidamente atrás do aluno colocando as mãos na zona lombar, de forma a ajudá-lo a levantar-se.

ROLAMENTO À FRENTE SALTADO



- Impulsão forte e simultânea dos MI;
- Fase de voo com uma pequena flexão entre o tronco e os MI;
- Engrupar na parte final do movimento, quando em contacto com o solo;
- Terminar o exercício na posição depé.

Ajudas: Colocar uma mão no abdominal na fase de voo. Colocar a mão na nuca na receção ao solo.

ROLAMENTO À RETAGUARDA ENGRUPADO



- Costas para o colchão;
- Colocar-se na posição côcoras, como MI fletidos;
- Queixo junto ao peito;
- Mãos voltadas para cima junto às orelhas e dedos afastados;
- Cotovelos juntos, à largura dos ombros;
- Desequilibrar o corpo para trás, mantendo sempre os MI engrupados, junto ao peito;
- Após o apoio das mãos no solo, fazer repulsão dos membros superiores;
- Terminar em pé, sem colocar os joelhos no chão.

Ajudas: Uma mão na zona da nuca e a outra na lombar.

ROLAMENTO À RETAGUARDA COM M.I AFASTADOS



- Costas para o colchão;
- Queixo junto ao peito;
- Mãos voltadas para cima junto às orelhas e dedos afastados;
- Cotovelos juntos, à largura dos ombros;
- Desequilibrar o corpo para trás;
- Após o apoio das mãos no solo, fazer repulsão dos membros superiores;
- Estender e afastar os MI na fase final do movimento;
- Terminar em pé, sem colocar os joelhos no chão.

Ajudas: Uma mão na nuca e a outra na lombar. /Ajuda no momento final com as mãos na lombar, ajudando na subida.

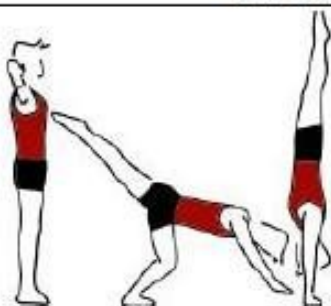
**ROLAMENTO À RETAGUARDA COM PASSAGEM POR APOIO FACIAL
INVERTIDO**



- Fletir o tronco à frente com desequilíbrio à retaguarda;
- MI estendidos durante todo o movimento;
- Apoiar as mãos no solo junto às coxas, passando-as para junto da cabeça.
- Na passagem dos membros inferiores pela cabeça, efetuar abertura do ângulo tronco-MI, com repulsão dos MS até ao completo alinhamento corporal.

Ajudas: Ajuda na fase de transição para pino, agarrando as pernas com as mãos de forma a facilitar a extensão de braços do aluno.

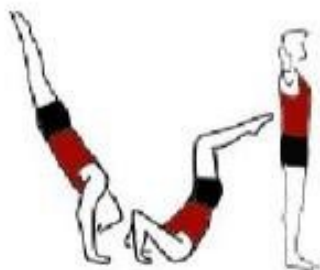
APOIO FACIAL INVERTIDO (AFI)



- Posição de afundo;
- Mãos no solo, à largura dos ombros;
- MS em completa extensão;
- Cabeça entre os MS;
- Olhar dirigido para as mãos.

Ajudas: Mãos nas pernas, ajudando a manter o equilíbrio.

APOIO FACIAL INVERTIDO SEGUIDO DE ROLAMENTO À FRENTE



- Posição de afundo;
- Mãos no solo, à largura dos ombros;
- MS em completa extensão;
- Cabeça entre os MS;
- Olhar dirigido para as mãos.
- Desequilibrar os MI à frente e juntar o queixo ao peito, levando o apoio danuca ao solo
- Executar o rolamento;

Ajudas: Segurar as pernas do aluno para que este tenha tempo de encostar o queixo ao peito e realizar o rolamento lentamente.

RODA



- Posição de afundo;
- Mãos no solo (alternadamente), longe do pé de chamada;
- Mãos na mesma linha dos pés;
- Passagem da bacia pela vertical dos apoios com os MI estendidos e bem afastados;
- Rotação dos ombros e da bacia.

Ajudas: Colocar-se nas costas do aluno. Mãos na cintura.

RODADA/RONDADA



- Iniciar o movimento de frente;
- Mãos alternadamente no solo (segunda mão virada para a primeira), longe do pé de chamada;
- Unir os MI antes da passagem pela vertical e fazer a repulsão dos membros superiores;
- Em simultâneo, rodar a bacia, fechando o ângulo tronco-mi;
- Efetuar a recepção ao solo, com ligeira flexão dos MI.

Ajudas: Colocar-se nas costas do aluno. Mãos na cintura, ajudando o movimento de rotação.

PONTE



- Deitado, de barriga para cima;
- Pés junto aos glúteos e mãos voltadas para baixo, junto às orelhas;
- Elevação do corpo até os MS estarem em completa extensão;
- "Ombros em cima das mãos", utilizando como ajuda os MI que empurram o solo;
- Olhar dirigido para as mãos.

Ajudas: Mãos nos ombros ou nas omoplatas do aluno puxando-o ligeiramente para a frente.
/Uma mão na omoplata e a outra na lombar, facilitando a colocação dos MS no solo.

ESPARGATA ANTERO-POSTERIOR



- Afastamento de 180° e extensão dos MI e pés;
- Tronco vertical, orientado para o Mida frente;
- MS estendidos lateralmente.

Ajudas: Segurar o aluno nas mãos, permitindo o afastamento dos MI.

AVIAO



- MI em extensão e com afastamento um pouco superior a 90°;
- Fletir o tronco à frente;
- Olhar dirigido para a frente;
- MS em extensão lateral ou à frente;
- Manter a posição durante três segundos, no mínimo.

Ajudas: Uma mão na coxa da perna levantada e outra na zona abdominal.

1.3 Aptidão Física



Gráfico 4 - Aptidão Física

Aquecimento

O aquecimento é aconselhável para anteceder qualquer prática desportiva, devendo respeitar, em contexto de aula, duas vertentes: a **ativação geral** e a **mobilização articular**. Desta forma, pretende-se que haja adaptação favorável ao esforço, indo ao encontro com o que será trabalhado na parte fundamental, fomentando a preparação física, psicológica e pedagógica. (Batista, Rego, & Azevedo, 2019)

Neste sentido, o aquecimento tem como principais objetivos:

- Adotar e desenvolver uma predisposição motora e mental para a realização da aula/treino;
- Progredir a amplitude do movimento;
- Aumentar a temperatura corporal (muscular e sanguínea);
- Prevenção de lesões

Condição Física

O exercício físico é o principal causador da adaptação e desenvolvimento da condição física, sendo possível suportar cargas de esforço. Desta forma, os exercícios devem ser criados e desenvolvidos, tendo em consideração as componentes da aptidão física necessárias para a aprendizagem e as ações motoras relevantes para a prática das diversas modalidades. Neste sentido, as componentes da aptidão física necessárias à aprendizagem e realização de ações motoras, subdividem-se em:

Capacidades Condicionais (determinadas pelas componentes energéticas, predominando os processos de obtenção e transformação de energia – carácter quantitativo)

Força – capacidade de superar ou opor-se às resistências do movimento;

Resistência – capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica;

Velocidade – capacidade de realizar movimentos no mais curto espaço e tempo;

Flexibilidade – capacidade de realizar ações motoras de grande amplitude articular;

Capacidades Coordenativas (determinadas pelos processos de condução do sistema nervoso central – carácter qualitativo):

Destreza (agilidade, coordenação) - capacidade de realizar movimentos no espaço, com alternância de ritmo e velocidade, de forma coordenada;

Orientação espacial – capacidade de localizar no espaço o corpo e os objetos e deslocar-se;

Equilíbrio – capacidade de manter uma determinada postura corporal estática, durante algum tempo;

Diferenciação cinestésica – capacidade de realizar ações motoras de forma correta e económica com base na receção e assimilação de informação vinda de músculos, tendões e ligamentos;

Reação – capacidade de agir de forma oportuna no mais curto espaço de tempo;

Ritmo – capacidade de perceber e interpretar as estruturas temporais e dinâmicas na evolução do movimento;

Retorno à Calma

O relaxamento, quer ao nível fisiológico, quer ao nível psíquico, é fundamental no término de qualquer aula/treino, onde envolve esforço. Desta forma permite:

- Diminuir a temperatura corporal;
- Restabelecer a frequência cardíaca;
- Reduz a possibilidade de dores/rigidez muscular;

1.4 Conceitos Psicossociais

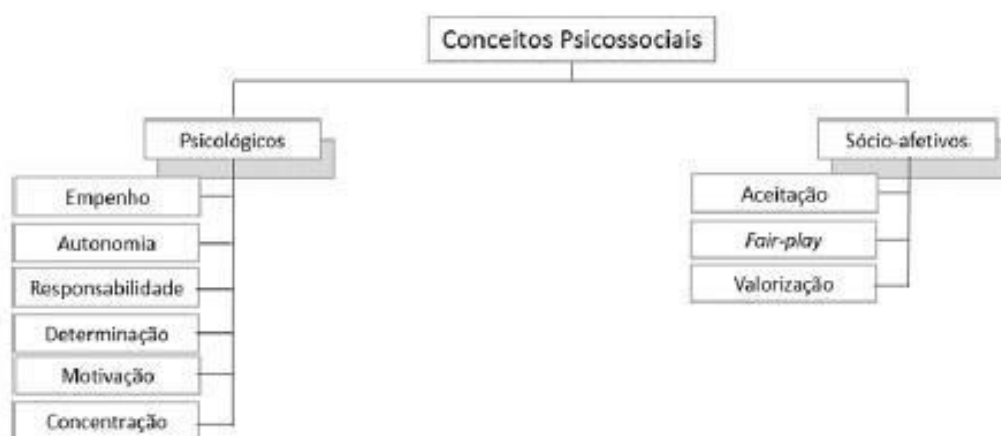


Gráfico 5 - Conceitos Psicossociais

É necessário e importante desenvolver, aos alunos, diversas características/competências ao nível psicológico como em termos socio-afetivos. Desta forma pretende-se:

Ao nível psicológico desenvolver:

- Empenho;
- Autonomia;
- Responsabilidade;
- Determinação;
- Motivação;
- Concentração;

Ao nível socio-afetivo:

- Aceitação;
- Fair-play;
- Valorização.

Módulo 2 – Análise das Condições de Aprendizagem

A disciplina de Educação física contribui para o desenvolvimento do corpo e da mente, gerando ambientes de descontração, libertação e diversão, sendo assim, é necessário a implementação de rotinas e regras específicas. Assim sendo, apresenta-se abaixo características a ter em consideração relativos aos aspetos referidos anteriormente.

Rotinas/regras:

- Trazer material adequado (t-shirt/camisola desportiva, calças/calções desportivos; sapatilhas);
- Ser assíduos e pontuais;
- Entrada para os balneários à hora indicada;
- Alunos possuem 5 minutos para se equiparem;
- Retirar todos os objetos que possam ser perigosos à integridade dos alunos, e guardá-los;
- Escutar com atenção as indicações do professor e depois questionar;
- Arrumar o material no local correto e ordeiramente;
- Abandono da aula só após autorização do professor.

No que diz respeito às atitudes e ações do professor em sala, este também deve estabelecer pontos a serem cumpridos, de forma a aumentar o tempo de prática específica (não negligenciando a aquisição de habilidades por parte do aluno) e controlar a turma. Neste sentido, sugere-se que o professor registre as presenças no decorrer da aula, se posicione no terreno de forma a avistar todos os educandos, utilize linguagem clara e objetiva e utilize feedbacks coletivos e individuais.

Outro aspeto a ter-se em consideração no processo de ensino aprendizagem, é procurar entender quais os recursos que o professor terá acesso, com o intuito de tornar segura e eficaz a lecionação da modalidade.

Na Escola Secundária Amato Lusitano, podemos considerar para a realização desta Unidade Didática:

Recursos Espaciais

Em termos de espaço, a ginástica de solo é uma modalidade que tem de ser praticada num contexto seguro e interior, e a escola dispõe de um pavilhão interior que reúne as condições exigidas para a prática desta modalidade, com um piso de madeira e material necessário para o desempenho da ginástica de solo.

Recursos Materiais

No que diz respeito aos recursos materiais, é essencial que estejam reunidas condições para a abordagem eficaz da modalidade. Sendo assim, considera-se que a escola deve ter em sua posse materiais em bom estado e suficientes para a prática de todos os alunos. Os materiais imprescindíveis para a prática desta modalidade são: praticáveis/colchões.

Existem alguns materiais que auxiliam nas progressões ao ensino dos diferentes elementos gímnicos, tais como: bancos suecos, espaldares, plano inclinado almofadado, arcos, cordas, colchão de quedas, reuther, plinto, entre outros. Quanto à manipulação do material, é importante alertar para as medidas de segurança específicas na aula, uma vez que a sua incorreta manipulação pode levar a lesões.

Material	Quantidade	Localização	Estado de conservação
Rolos acolchoados (praticáveis)	6	Pavilhão	Bom
Espaldares	7	Pavilhão	Bom
Banco sueco	3	Arrecadação	3 Razoável
Plinto	1	Arrecadação	Bom
Reuther	4	Arrecadação	2 Bom 2 Razoável
Arcos	16	Arrecadação	Bom
Cordas	6	Arrecadação	Bom

Tabela 2 - Material Disponível

Recursos Temporais

A turma em questão tem uma aula de 90 minutos por semana. É uma turma de curso profissional e isso dificulta o processo ensino aprendizagem, pelas poucas aulas que há ao longo do período. A turma em questão, tem 1 tempos de 50' por semana de Educação Física.

Este módulo estendeu-se por 5 semanas.

Módulo 3 – Análise dos Alunos

Para a execução dos planos de aula ser eficaz é necessário a caracterização da turma, de forma que o professor utilize as melhores metodologias de ensino e selecione corretamente os conteúdos de aprendizagem, para que, desta forma, a intervenção do professor seja a mais assertiva.

3.1 Caracterização da Turma

A presente Unidade Didática foi implementada numa turma de 12^o, da Escola Secundária Amato Lusitano, no ano letivo de 2023/2024. A turma é formada por 24 alunos, sendo todos do género masculino, com idades compreendidas entre os 17 e os 21 anos.

A caracterização dos alunos, foi determinada após a AD, que ocorreu na primeira aula. Esta serviu como forma de ter conhecimento do nível dos alunos e assim conseguir planear e adaptar as aulas, de acordo com as necessidades e dificuldades dos mesmos. Desta forma, os alunos no fim do módulo, foram capazes de atingir o objetivo previamente definido nas aprendizagens essenciais esperadas para o 12^o ano curso profissional.

Para além disto, o conhecimento antecipado do comportamento da turma (atitudes, presença, entre outros) ajuda durante o processo de planeamento.

No que diz respeito aos conceitos psicossociais, a turma caracteriza-se como tendo um comportamento bom na disciplina, uma vez que estão sempre dispostos a aprender e demonstram interesse pelas aulas. Destaco neste ponto a relação que tenho com os alunos. Facilita a fluidez das aulas, respeitando os mesmos e sendo

respeitado. E uma turma assídua e que traz sempre o material adequado para as aulas.

3.2 Avaliação Inicial

A realização de um 1º momento de caráter avaliativo ocorre na 1ª aula de cada unidade didática. Assim, este documento fornece dados, que depois de devidamente analisados, fornecem ao professor informação pertinente que dita os níveis de aprendizagem dos alunos.

Esta avaliação contemplará elementos básicos, definidos no Programa e aqueles que considero mais relevantes.

A escala utilizada para a avaliação inicial dos alunos foi realizada de 1 a 3:

Nível 1 – Não executa

Nível 2 – Executa com Dificuldades

Nível 3 – Executa Bem

12º Programação Ginástica de solo	Movimentos Técnicos						Classificação	
	Rolamento à frente engrupado	Rolamento à retaguarda	Roda	Rodada	Avião	Apoio Facial Invertido	Média	Nível
	2	2	1	1	2	1	1,5	2
	3	2	1	1	3	1	1,8	2
	3	2	2	2	3	2	2,3	2
	3	2	3	3	3	2	2,7	3
	3	2	2	2	3	2	2,3	2
	2	2	1	1	3	1	1,7	2
	2	2	2	2	2	1	1,8	2
	3	2	2	1	2	1	1,8	2
	3	2	2	2	3	2	2,3	2
	3	3	3	3	3	3	3,0	3
	2	2	1	1	2	1	1,5	2
	3	2	2	1	2	1	1,8	2
	2	2	2	2	2	2	2,0	2
	3	2	2	2	2	2	2,2	2
	3	2	1	1	2	1	1,7	2
	2	1	1	1	2	1	1,3	1
							#DIV/o!	#DIV/o!
							#DIV/o!	#DIV/o!
	2	2	1	1	2	1	1,5	2
	3	2	1	1	2	1	1,7	2
	3	2	1	1	2	1	1,7	2
	2,63	2,00	1,63	1,53	2,37	1,42		#DIV/O!

Tabela 3 - Avaliação Diagnóstica

NOTA

- Os alunos com nota 1 e 2, apresentam-se no nível introdutório. Não desempenham os movimentos com fluidez e as componentes críticas de alguns movimentos, são menos positivas.
- Os alunos com nota 3, concretizam os elementos solicitados, indo ao encontro perfeito das componentes críticas dos movimentos. Encontram-se no nível elementar.

Nesta proposta de AD, estão inseridas propostas de avaliação que se supõe que os alunos já terão abordado em anos anteriores. Posto isto, verifica-se que a turma se encontra maioritariamente no nível introdutório.

Assim sendo, as aulas de ginástica de solo irão incidir, essencialmente, na consolidação de elementos já lecionados em anos anteriores (rolamentos à frente e retaguarda e as suas variantes, ponte, apoio facial invertido, entre outros) de acordo com o nível em que se encontra cada aluno.

Módulo 4 – Extensão e Sequência de Conteúdos

Extensão e Sequência de Conteúdos de Ginástica Solo & Aparelhos 12ºProg		Aulas					
		1	2	3	4	5	
Habilidades Motoras	Rolamento à frente	AD	E	E	C	AS	
	Rolamento retaguarda	AD	E	E	C	AS	
	Rolamento à frente/retaguarda MI afastados	AD	E	E	C	AS	
	Pino de Braços	AD	E	E	C	AS	
	Roda	AD	E	E	C	AS	
	Rodada	AD	E	E	C	AS	
	Avião	AD	E	E	C	AS	
Habilidades Motoras	Salto em Extensão	-	AD/E	E/C	AS		
	Salto Encarpado	-	AD/E	E/C	AS		
	Salto Engrupado	-	AD/E	E/C	AS		
	Salto ao Eixo (plinto)	-	AD/E	E/C	AS		
	Salto entre mãos (plinto)	-	AD/E	E/C	AS		
	Cambalhota à frente no plinto (plinto)	-	AD/E	E/C	AS		
Aptidão Física	Capacidades Condicionais	Flexibilidade	T+CT	CT	CT	CT	CT
		Força	T+CT	CT	CT	CT	CT
		Resistência	T+CT	CT	CT	CT	CT
		Velocidade	T+CT	CT	CT	CT	CT
	Capacidades Coordenativas	Coordenação	T+CT	CT	CT	CT	CT
		Diferenciação Cinestésica	T+CT	CT	CT	CT	CT
		Equilíbrio	T+CT	CT	CT	CT	CT
		Ritmo	T+CT	CT	CT	CT	CT
Aspetos Psicossociais		T+CT	CT	CT	CT	CT	

AD – Avaliação Diagnóstica; E – Exercitação; C – Consolidação; AS – Avaliação Sumativa; CT – Conteúdo Transversal

Tabela 4. Extensão e Sequência dos Conteúdos

Módulo 5 – Definição de Objetivos

A elaboração destes objetivos tem como base o Programa de Educação Física do secundário dos cursos profissionais, especificamente, as aprendizagens essenciais referentes ao 12º ano da modalidade de ginástica de solo. Para além disso, para a definição dos mesmos foi tido em conta o diagnóstico da avaliação inicial, e concretizados após a elaboração do módulo 4. A finalidade para os alunos neste ano letivo é a consolidação de habilidades adquiridas em anos anteriores e a aprendizagem de novas habilidades gímnicas. (República Portuguesa, 2018).

Nível Introdutório:

O aluno, combina as habilidades em sequências, realizando:

- Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento;
- cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão;
- cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida;
- cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida;
- passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente;
- Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente;
- roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés;
- posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em

pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; entre outras).

Nível Elementar

O aluno, coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material;

elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:

- cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida;
- cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior;
- cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida;
- pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio;
- roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida;
- avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio;
- posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, entre outras);
- saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência;
- em situação de exercício faz:
- rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que

eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior;

- cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

Módulo 6 – Avaliação

Entende-se por avaliação escolar um processo de orientação de trabalho pedagógico em aula. Deste modo, a avaliação serve para orientar os professores “na tomada de decisões que encaminham e determinam os processos educacionais desenvolvidos coletivamente com os alunos”. De acordo com Mere Abramowicz, a avaliação deve ser encarada como uma reorientação para uma aprendizagem melhor e para a melhoria do sistema de ensino. Por outras palavras, a avaliação serve para analisar o processo de evolução do aluno, verificando as dificuldades que este apresenta, de forma que o professor adquira novos comportamentos/estratégias que o permita ajudar o aluno a adquirir as aprendizagens definidas (Sistema de Ensino Anglo, 2016).

De acordo com o Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de julho, a avaliação tem um carácter interno e um carácter externo, sendo que este primeiro subdivide-se em avaliação formativa e avaliação sumativa. A avaliação formativa é contínua e sistemática, tendo uma função diagnóstica que permite ao professor, aluno, encarregado de educação e outras entidades autorizadas, obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens com vista ao ajustamento de processos e estratégias. A avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e a certificação, sendo que esta inclui a avaliação sumativa interna, que é da responsabilidade de professores e dos órgãos de gestão e administração dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas, e a avaliação sumativa externa, da responsabilidade dos serviços ou entidades do ministério de educação e ciência designados para o efeito. No início do ano ainda existe uma avaliação diagnóstica, que visa facilitar a integração escolar do aluno, o apoio à orientação escolar e vocacional

e o reajustamento de estratégias., baseado no (Decreto de Lei nº55/2018, de 6 de Julho) do Ministério Geral da Educação.

Relativamente aos critérios de avaliação, compete ao conselho pedagógico do agrupamento de escolas ou escola não agrupada definir, no início do ano letivo, os critérios de avaliação para cada ano de escolaridade e disciplina sob proposta dos departamentos curriculares, contemplando critérios de avaliação da componente prática e/ou experimental, de acordo com a natureza das disciplinas. (Decreto de Lei nº139/2012, de 5 de Julho) do Ministério da Educação e Ciência.

2	15 (Quinze)	Aprovado
4	19 (Dezanove)	Aprovado
5	19 (Dezanove)	Aprovado
6	19 (Dezanove)	Aprovado
8	13 (Treze)	Aprovado
9	16 (Dezasseis)	Aprovado
10	13 (Treze)	Aprovado
12	18 (Dezoito)	Aprovado
13	20 (Vinte)	Aprovado
14	10 (Dez)	Aprovado
15	17 (Dezassete)	Aprovado
16	16 (Dezasseis)	Aprovado
17	17 (Dezassete)	Aprovado
18	15 (Quinze)	Aprovado
19	13 (Treze)	Aprovado
22	14 (Catorze)	Aprovado
23	16 (Dezasseis)	Aprovado
24	17 (Dezassete)	Aprovado
1	12 (Doze)	Aprovado
20	12 (Doze)	Aprovado
21	14 (Catorze)	Aprovado

Tabela 5 - Notas de Avaliação

Depois de falar com a professora orientadora, foi colocada, aos alunos, a hipótese de realizarem ginástica de aparelhos intercalando com a ginástica de solo como foi possível verificar no módulo 4. Foi colocada essa hipótese, porque os alunos disseram que ginástica de aparelhos era muito interessante e já tinham feito ginástica de aparelhos, no ano transato com a professora orientadora. Realizamos minitrampolim e houve alguns alunos que realizaram também paralelas. Foi autorizada esta implementação, para permitir maior motivação e empenho dos alunos. Para mim foi uma novidade, visto que nunca tinha tido contacto com paralelas (a lecionar). Por isso, a professora orientadora ficou responsável pelas ajudas no aparelho enquanto eu me colocava junto do colchão de queda com os alunos que realizavam saltos no minitrampolim.

A evolução dos alunos foi clara ao longo do módulo, apesar das poucas aulas que tivemos. O rolamento à frente era o movimento melhor dominado por todos na AD e assim se manteve na AS. Foi possível verificar melhorias significativas na realização da roda e da rodada face à AD. Todos eles, ao longo do módulo foram realizando os movimentos do nível introdutório, e, considerei que havia oportunidade para todos abordarem os elementos de nível elementar. Foi, uma mudança positiva porque ao longo das aulas tentaram realizar todos os movimentos solicitados, demonstrando empenho e esforço nas aulas.

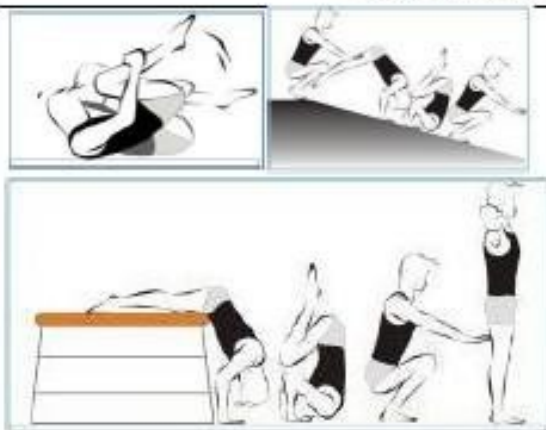
As notas foram então lançadas de acordo com a avaliação realizada individualmente. A ginástica de solo, foi avaliada com uma sequência individual¹ e a os saltos de minitrampolim foram avaliados de forma também individual.

Módulo 7 – Progressões de Ensino

Um dos maiores desafios enfrentados pela disciplina de Educação Física reside na abordagem sobre "como ensiná-la". Destacando as estratégias a serem adotadas no processo de ensino aprendizagem para garantir que os alunos desenvolvam as habilidades necessárias. Para alcançar a execução dessas habilidades, é crucial considerar diversos aspectos, como o nível das capacidades físicas, coordenativas, condicionais, emocionais e psicológicas de cada aluno.

Nesse contexto, surge o conceito de progressões de ensino, que se refere a um conjunto contínuo e simplificado de procedimentos utilizados pelo professor com o objetivo de atingir metas específicas e complexas. No âmbito da Educação Física, a ginástica de solo é uma das modalidades em que esse processo de progressão de ensino é essencial.

ROLAMENTO À FRENTE ENGRUPADO



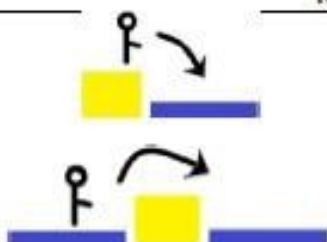
- Realização de “bolinha” (joelhos junto ao peito; cabeça junto aos joelhos; mãos em volta das canelas) - exercício isolado;
- Realização do rolamento em cimado plano inclinado - Ex: reuther;
- Rolamento a partir de um plano elevado - Ex: plinto;

ROLAMENTO À FRENTE COM SAÍDA DE M.I AFASTADOS/UNIDOS



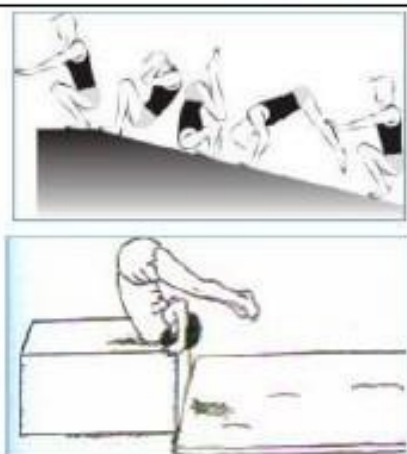
- Rolamento partindo de uma superfície inclinada;

ROLAMENTO À FRENTE SALTADO



- Rolamento a partir da posição depé, em cima de um plano elevado;
- Rolamento sobre um obstáculo elevado;

ROLAMENTO À RETAGUARDA ENGRUPADO



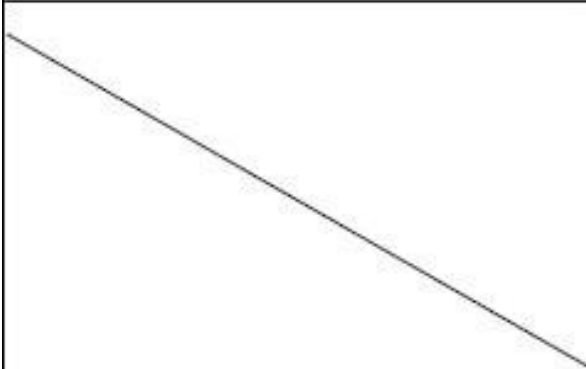
- Realização de bolinha (joelhos junto ao peito; cabeça junto aos joelhos; mãos em volta das canelas) - exercício isolado
- Rolamento à retaguarda num plano inclinado com partida de cócoras;
- Rolamento à retaguarda num plano horizontal com queda num plano inferior

ROLAMENTO À RETAGUARDA COM M.I AFASTADOS



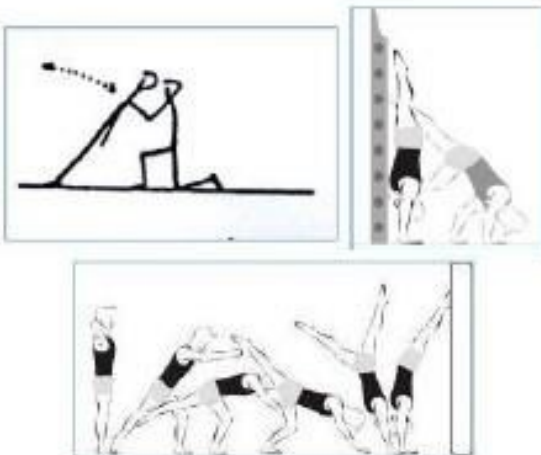
- Rolamento à retaguarda num plano inclinado;

ROLAMENTO À RETAGUARDA COM PASSAGEM POR APOIO FACIAL INVERTIDO



- Dividir o movimento por fases (1º rolamento à retaguarda engrupado; rolamento à retaguarda com impulsão dos membros superiores e extensão máxima do corpo);
- Realização do movimento com ajuda de um companheiro;

APOIO FACIAL INVERTIDO (AFI)



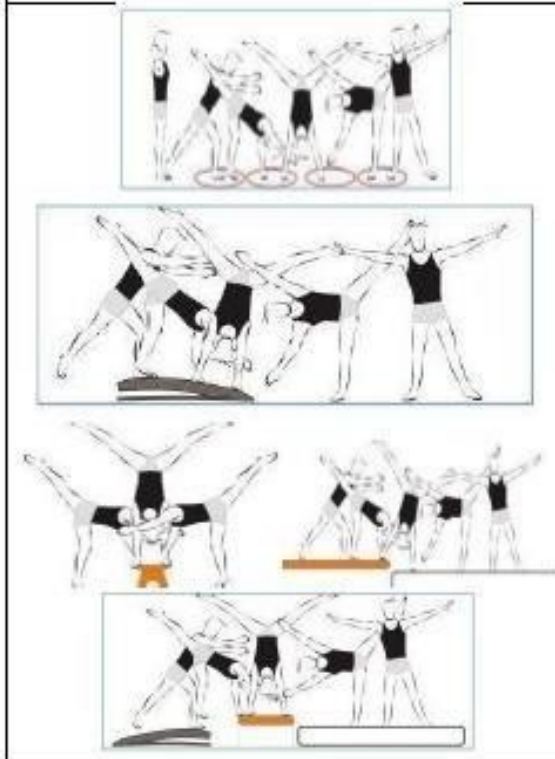
- Rolamento sobre o eixo longitudinal;
- Queda facial contra um companheiro, que não deixa o primeiro cair (ajuda a manter a tonicidade corporal e alinhamento de todos os segmentos corporais);
- Subida e descida aos espaldares, numa posição invertida;
- Apoio Facial invertido contra a parede;

APOIO FACIAL INVERTIDO SEGUIDO DE ROLAMENTO À FRENTE



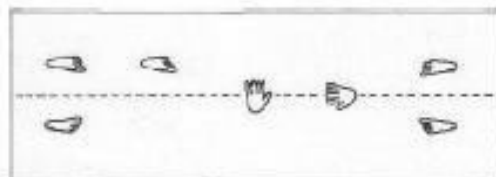
- Deslize pelo cavalo e queda nosolo sobre os MS estendidos e o olhar dirigido na direção do movimento;
- Ajuda do companheiro;

RODA



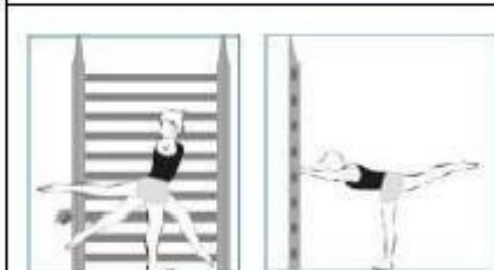
- Realizar a roda, efetuando os apoios no interior de arcos;
- Execução de roda a partir de um plano inclinado;
- Transposição do banco sueco em posição semi-invertida;
- Execução de roda a partir de uma superfície alta para uma superfície mais baixa;
- Execução de roda sobre a cabeça de um plinto;

RODADA/RONDADA



- Ensino dos apoios;
- Execução do elemento sobre uma série de arcos, tendo em conta que os pés devem entrar no mesmo arco final;
- Mãos apoiadas no banco sueco, e transpor as pernas juntas de um lado para o outro;
- Aluno em cima do mini trampolim, mãos apoiadas no plinto, e saltar, treinando a elevação da bacia;
- Realização do movimento partindo de cima de um plinto para um colchão;

AVIÃO



- Efetuar o lançamento do MI à retaguarda com ajuda dos espaldares;
- Com ajuda dos espaldares, efetuar a posição de avião;




Módulo 8 – Planos de Aula

P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR ESTAGIÁRIO	Rodrigo Alexandre	AULA N.º	1	LOCAL	Ginásio AEAL	ANO/TURMA	12º ano Programação
DATA	09/11/2023	HORA	8.30/10.20	Duração	100	N.º DE ALUNOS	24
UFCD	Ginástica		Função Didática	Avaliação Diagnóstica			
OBJETIVOS DA AULA	Perceber as capacidades da turma na execução dos gestos técnicos da Ginástica.						
MATERIAL	Protótipos, Planos Inclinados, Coletes ou analisador						


	Objetivos Comportamentais	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPECTOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	ti
I N I C I A L		Realização da chamada. Explicação do que vai ser efetuado na aula, distribuído os alunos pelo espaço.	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.	5'
	O aluno realiza o exercício proposto, elevando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	Jogo de Apanhadas	Corrida: - Tipo ligeiramente inclinado à frente; - Olhar em frente; - MI com movimento alternado do MI.	8'
	O aluno realiza o exercício proposto, elevando a temperatura corporal e a predisposição para a prática. Promover o contacto físico, desactivamento da força e equilíbrio dos alunos.	"Lutas" Luta do Gato, Pixa Péis, Corrida às Cavalhas, Tocar nas Coletes. Quando optar trocam de parceiro.	Demorar e conversar sem o jogar.	10'
F U N D A M E N T A L		Avaliação Diagnóstica		10'
	O aluno efetua rotação à frente, mantendo o corpo engrupado. O aluno realiza rotação à retaguarda, mantendo o queixo junto ao peito. O aluno realiza apoio facial invertido, mantendo o alinhamento dos segmentos corporais. O aluno realiza roda, alternando as mãos e os pés. O aluno realiza roda, juntando os MI e meio do movimento.	Círculo Ginástico Montar os protótipos após a Av. Diagnóstica e permitir que os alunos trabalhem onde há maiores dificuldades. propostas: 1- Rotação à frente engrupado; 2- Rotação à retaguarda engrupado; 3- Apoio facial invertido com apoio do peito (com opção de rotação); 4- Roda no banco saescolástica; 5- Rodas; Alunos: formar grupos e dividir pelos protótipos disponíveis.	Rotação à frente engrupado: - MI à largura dos ombros; - Queixo junto ao peito; - MI engrupados durante o movimento. Rotação à retaguarda engrupado: - Palma das mãos voltadas para cima e junto às orelhas; - Queixo junto ao peito; - MI engrupados durante todo o movimento. Apoio facial invertido: - Mãos à largura dos ombros e estendidas; - Alinhamento dos segmentos corporais; - Olhar dirigido para as mãos. Roda: - Apoio das mãos no solo (alternadamente), alonga do pé e na mesma linha dos MI; - Passagem da barra pelo vertical; - MI engrupados e estendidos. Rodada:	40'

PLANO DE AULA							
PROFESSOR ESTAGIÁRIO	Rodrigo Alexandre	ALA N.º	2	LOCAL	Favilla da Escola Sede AVAL	ANO/TURMA	12º ano Prog
DATA	15/11/2023	HORA	8:30-10:20	DURAÇÃO	120	N.º DE ALUNOS	21
UFCD	Omnínia	FUNÇÃO DEÁTICA			Aval. Diagnóstica / Orientação		
OBJETIVOS DA AULA	Tentar perceber a importância das aulas nos salões no Montepolém (exterior, agrupado, 1x volta e volta) Pêlo (salto ao ar, salto entre mãos e contatos a frente)						
MATERIAL	- Malhaçoletes (2); Colações de Cunda (2); Pêlo (1); Colinas (15); arcos (9); cones (2)						


Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem / Organização	Aspectos a Considerar na Realização	ti
- Classificação; - Organização no espaço; - Iniciação inicial.	Realização de chamada. Explicação do que vai ser efetuado no aula, distribuindo os alunos pelo respetivo espaço.	Explicação do funcionamento e dinâmica do aula.	5'
Os alunos deslocam-se em círculo, rotacionando os cones aos colegas e evitando perder o seu.	Aquecimento – jogo do Raposa - O cone deve estar preso no cinturo de todos; - Não se pode voltar o cone de volta. Variantes: Deslocamento de gatinho; Sem cone (apenas tocar); Deslocamento em Figura caranguejo; Fazer competição entre os alunos.	Condição	10'
Os alunos deslocam-se em círculo e colocam o cone dentro do arco.	Jogo do Salo  Variantes: Deslocamento salto a mão juntos.	Condição	10'
O aluno realiza mobilização articular	Mobilização Articular Pêlo; Passoço; Beco; Jardão; Tomazão; Bicoço.		5'

<ul style="list-style-type: none"> O aluno, executa salto em extensão. O aluno, executa salto agrupado. O aluno, executa salto corpo M afastados. O aluno, executa saltos em pular vertical. O aluno, executa salto ao ar. O aluno, executa salto entre mãos. O aluno, executa salto contínuo a frente ao pinto longitudinal. 	<p>MONTAPOLÉM</p> <p>Salto em Extensão</p> <p>Salto Agrupado</p> <p>Salto Corpo M afastados</p> <p>Salto Pêlo</p>  <p>PARALELAS</p>	<p>Salto em extensão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar convenientemente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada; - Elevar os MS; - Extensão total do corpo; - Olhar dirigido para a frente <p>Salto Agrupado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar convenientemente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada; - Elevar os MS; - Extensão total do corpo; - Elevar e bater os M unidos e junto ao tronco na base mais alta; - Toçar com os Mãos nos joelhos; - Olhar dirigido para a frente; - Estender o corpo antes da recepção <p>Salto Corpo M afastados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar convenientemente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada; - Elevar os MS; - Extensão total do corpo; - Abater os M no ponto mais alto do salto; - Toçar com as mãos nos pés ou colocar MS entre M; - Olhar dirigido para a frente; - Jantar os membros inferiores e estender o corpo antes da recepção <p>Salto Pêlo Vertical:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar convenientemente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada; - Elevar os MS; - Extensão total do corpo; - Realizar a rotação do tronco na base de sustentação (180º ou 360º); - O MS quicem a rotação colocados próximos do eixo longitudinal; - A cabeça (o olhar) acompanha o sentido da rotação. 	30'
<p>Exercício final do aula</p>	<p>Aquecimento</p>  <p>Atenas executadas pelo professor, avulsas o material</p> 		10'
<p>Observações/ Reflexão:</p> <p>Os alunos a bem pouco de 23' mas a aula para realizarem a higiene pessoal (banho quente).</p>			


P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR ESTAGIÁRIO	Rodrigo Alexandre	AULA N.º	3	LOCAL	Cinózio AEAL	ANO/TURMA	12º ano Programação
DATA	22/11/2023	HORA	8:30/10:20	DURAÇÃO	100'	N.º DE ALUNOS	24
UFCD	Ginástica			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação		
OBJETIVOS DA AULA	Elaborar e realizar uma sequência de habilidades no solo (rolamentos à frente, atrás; pino de braços; roda; rodada e avião).						
MATERIAL	Praticáveis (4), Planos inclinados (2), Colletes; Flinto (1), espaldar (1)						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⌚
I N I C I A L		Realização da chamada. Explicação do que vai ser efetuado na aula, distribuindo os alunos pelo espaço.	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula.	3'
	Os alunos realizam o exercício proposto, elevando a temperatura corporal e a pré-disposição para a prática.	Jogo Futebol Enquanto os alunos que não realizaram a miha, realizam a mesma, os restantes jogam futebol no campo disponível.		15'
F U N D A M E N T A L	O aluno efetua rolamento à frente, mantendo o corpo engrupado. O aluno realiza rolamento à retaguarda, mantendo o queixo junto ao peito. O aluno efetua apoio facial invertido, mantendo o alinhamento dos segmentos corporais. O aluno realiza roda, alinhando as mãos e os pés. O aluno efetua rodada, juntando os MI a meio do movimento.	Círculo Ginnico Montar os praticáveis para treinar elementos ginnicos. Roda/Rodada/Avião Rolamentos Pino  Alunos: Formar grupos e dividir pelos praticáveis disponíveis.	Rolamento à frente engrupado: - MO à largura dos ombros; - Queixo junto ao peito; - MI engrupados durante o movimento. Rolamento à retaguarda engrupado: - Palma das mãos voltadas para cima e junto às orelhas; - Queixo junto ao peito; - MI engrupados durante todo o movimento. Apoio facial invertido: - MS à largura dos ombros e estendidos; - Alinhamento dos segmentos corporais; - Ombro dirigido para as mãos. Roda: - Apoio das mãos no solo (alternadamente), longe do pé e na mesma linha dos MI; - Passagem da cabeça pela vertical; - MI estendidos e abertados. Rodada: - Apoio das mãos no solo (alternadamente), longe do pé e a meio do corpo; - Unir os MI antes da passagem pela vertical; - Repulsão dos MI e rotação da cabeça.	50'
F I N A L	Os alunos cooperam na arrumação do material. Balanço final da aula.	Questionamento de dúvidas. Informações relativamente à próxima aula. Alunos: Organização da turma em U.		
Observações/Reflexão:				

PLANO DE AULA							
PROFESSOR ESTAGIÁRIO	Rodrigo Alexandre	AULA N.º	4	LOCAL	Ginásio REAL	ANO/TURMA	12º ano Programação
DATA	29/11/2023	HORA	8:30/10:20	DURAÇÃO	100'	N.º DE ALUNOS	24
UFCD	Ginástica			FUNÇÃO DIDÁTICA	Avaliação Sumativa / Consolidação		
OBJETIVOS DA AULA	Avaliação Saltos Minitrampolín e Piruto. Consolidação elementos ginásticos a executar na avaliação.						
MATERIAL	Pratiçáveis (2), Planos inclinados (2), Paralelas (1), Piruto (1), espaldar (1), minitrampolín (1), colchão de queda (2).						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPECTOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⊕
I N I C I A L		Realização do itinerário.	Explicação do funcionamento e dinâmica da aula	9
		Explicação de que vai ser efetuado na aula, distribuindo os alunos pelo espaço.		
		Jogo do Mata		19
F U N D A M E N T A L	<p>Minitrampolín</p> <p>O aluno, executa salto em extensão.</p> <p>O aluno, executa salto encurado</p> <p>O aluno, executa salto corpo MI elevadas.</p> <p>O aluno, executa salto meia piruto vertical.</p> <p>Piruto</p> <p>O aluno, executa salto ao tivo;</p> <p>O aluno, executa salto entre mãos;</p> <p>O aluno, executa combato à frente no piruto longitudinal.</p>	<p>MINITRAMPOLIN</p> <p>Salto em Extensão</p> <p>Salto Encurado</p> <p>Salto Corpo MI elevadas</p> <p>Salto Piruto</p> <p>PARALELAS</p>  <p>Segunda Parte</p> <p>Montar pratiçáveis e treinar os elementos ginásticos de avaliação.</p>	<p>Salto em extensão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar corretamente o somatório de balanço, pré-chorrada e chorrada; - Divergir os MS; - Balanço total do corpo; - Olhar dirigido para a frente <p>Salto Encurado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar corretamente o somatório de balanço, pré-chorrada e chorrada; - Divergir os MS; - Diferença total do corpo; - Divergir e fechar os MI unidos e juntar ao tronco no fase mais alta; - Tocar com as mãos nos joelhos; - Olhar dirigido para a frente; - Estender o corpo antes da recepção <p>Salto Corpo MI elevadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar corretamente o somatório de balanço, pré-chorrada e chorrada; - Divergir os MS; - Diferença total do corpo; - Alçar os MI no ponto mais alto do salto; - Tocar com as mãos nos pés ou utilizar MS entre MI; - Olhar dirigido para a frente; - Juntar os membros inferiores e estender o corpo antes da recepção <p>Salto Piruto Vertical:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar corretamente o somatório de balanço, pré-chorrada e chorrada; - Divergir os MS; - Diferença total do corpo; - Iniciar a rotação do tronco no fase ascendente (180º ou 360º); - Os MS ajustem a rotação colocados próximo do eixo longitudinal; - A cabeça (o olhar) acompanha o sentido da rotação. 	60'

PLANO DE AULA								
PROFESSOR ESTABELECIDO	Rodrigo Assunção	ALUNO(A)	T+1	LOCAL	Grupos ADL	ANO/TURMA	12ª	preparação
DATA	09/12/2023	HORA	8:30 / 9:20	DURAÇÃO	100'	Nº DE ALUNOS	24	
UFCD	Genética					Função Distática	Análise	
Material	Folhetos (1), Modelagens (2), Fichas (4, 5) (3)							
Objetivos da aula	<p>Conteúdos Teóricos: <i>2ª Lei de Mendel</i>, Avaliação Elementar e Testes Cruzados de Cruz.</p> <p>Ajudar a fazer: Utilização da associação, combinação múltipla de recessivos, ligação, ligação.</p> <p>Atividades Propostas: Fomentar a cooperação, trabalho, autonomia, empenho e espírito de grupo.</p> <p>Cartão de Avaliação: Conhecer as regras básicas inerentes à realização laboratorial de aulas.</p>							

	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem / Organização	Atividades a Desenvolver na Realização	ti
I N I C I A L		Realização da chamada.	Explicação do funcionamento e dinâmica do ZIG.	5
	DE QUALER MODO O DOCENTE PROPOZ, AUTENTICAÇÃO E EMPENHO, COOPERAÇÃO E PREDISPOSIÇÃO PARA AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS EM SALA.	Jogo do Polvo Alunos Formam 4 equipas (2 elementos cada). Objetivo: Colocar-se na posição do polvo.		10
F U N D A M E N T A L	o aluno, explica, momento à frente.	Avaliação Genética à Frente Montar os polvilhões, assessor de elementos genéticos e avaliação.	Enquadramento à frente - Mãos no solo à largura dos ombros e para a frente. - Cabelo ao peito. - Regulação das mãos no solo na posição para trás.	40
	o aluno, explica, momento a frente. Modelagens.	Enquadramento à frente Variáveis: Para o modelo. Ajuda: Uma mão na base para ajudar a entrar o queixo ao peito e outra no posterior ao corpo.	Enquadramento à frente no atestado - Mãos longe das pernas. - As unhas e orelhas, assessor apenas no BF. - Apoiar as mãos no solo firme e saudável.	
	o aluno, explica, momento à frente. Modelo de atestado.	Enquadramento à frente M. atestado Variáveis: Para inclinação e de dolo, assessor na parte final com ajuda (dentro ou quarto). Ajuda: De o aluno entrar numa fase mais avançada da aprendizagem, deverá ser deixado para trás, se não se sentir de estar numa fase mais avançada poderá ser ajudado de dentro como puxado para trás junto aos ombros.	Enquadramento à frente no atestado engrapado - Ombros, lá cabeça; - Mãos incluídas para cima, junto às orelhas. - Cabevelo à largura dos ombros. - Desencolher o corpo para trás e enfiar. - Apoio e apoio de mãos, firme e saudáveis BF.	
	o aluno, explica, apoio final modelado.	Enquadramento à frente M. atestado Variáveis: Para inclinação e de dolo, assessor na parte final com ajuda (dentro ou quarto). Ajuda: De o aluno entrar numa fase mais avançada da aprendizagem, deverá ser deixado para trás, se não se sentir de estar numa fase mais avançada poderá ser ajudado de dentro como puxado para trás junto aos ombros.	Enquadramento à frente no atestado - Cabevelo, lá cabeça; - Mãos incluídas para cima, junto às orelhas. - Cabevelo à largura dos ombros. - Desencolher o corpo para trás, mantendo sempre os BF engrapados, junto ao peito. - Apoio de lá cabeça e atestado.	
	o aluno, explica, Fichas, Fichas.	Enquadramento à frente M. atestado Variáveis: Para inclinação e de dolo, assessor na parte final com ajuda (dentro ou quarto). Ajuda: Uma mão na base e a outra na cabeça. Momento final com as mãos na cabeça, ajustando as unhas.	Ajudar a fazer o teste - Mãos no solo, à largura dos ombros. - Ombros enfiados para trás.	
o aluno, explica, Fichas.	Ajudar a fazer o teste Variáveis: Bombar, Para o modelo a começar de círculo. Ajuda: Mãos nos ombros, ajudando a manter o equilíbrio.	Final - Apoio de mãos firmemente no solo; - Lá cabeça e atestado; - Regulação dos ombros e do corpo.		
		Modelo Variáveis: Fixar a bola, afastando os apoios no interior de arco. Temporização do tempo de arco em posição estável: execução de arco a partir de um ponto neutro posterior, execução de arco sobre o corpo de um ponto. Ajuda: Colocar-se nos cotos do arco. Mãos na cabeça.	Modelo - Mãos afastadamente no solo (apoiado não muito para a frente), longe do pé do crânio; - Uma ou duas mãos ao longo do corpo vertical e base empolgada do BF; - Em simultâneo, mover a base, fazendo o ângulo certo. - Apoio a reação ao solo, com ligam. todo ao BF.	
	o aluno, explica, apoio final modelado.	Alunos, armarem o material.		
F I N A L				5
Descrições/Reflexões:				

Anexos



Curso: Técnico Programador de Informática

Disciplina: Educação Física - Ginástica

Professora: Paula Espírito Santo

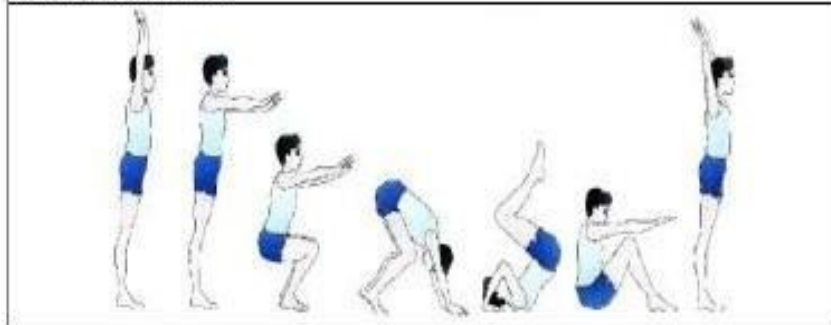
Professor Estagiário: Rodrigo Alexandre

2023/2024

A avaliação será feita através de uma sequência gímnica, na qual vocês escolherão a ordem de execução dos movimentos.

Os planos inclinados poderão ser utilizados e podem solicitar ajuda ao professor para execução do plano de braços.

Rolamento à Frente



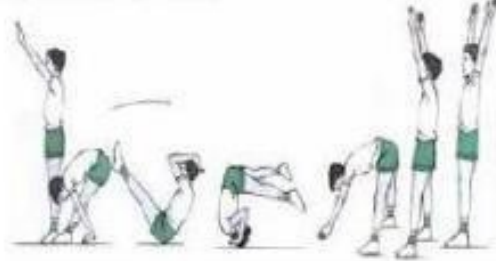
Rolamento à Frente Pernas Afastadas



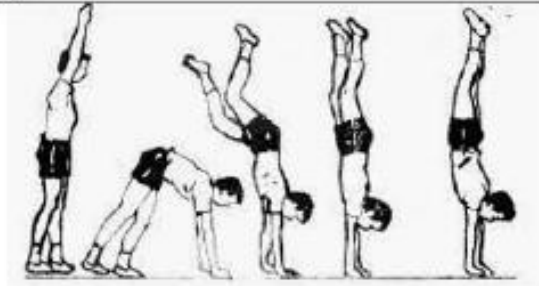
Rolamento Atrás



Rolamento Atrás Pernas Afastadas



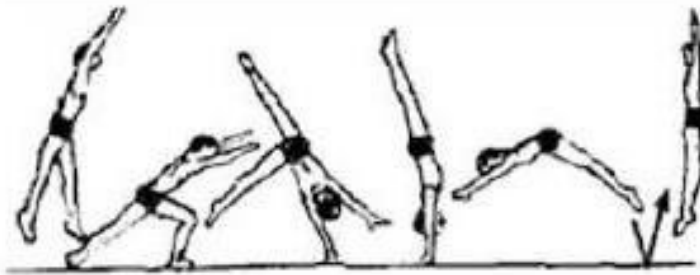
Pino de Braços



Roda



Rodada



Avião



Bibliografia

Rodrigues A.; Almeida C.; Rocha T.; Silva R. (2023) Unidade Didática Ginástica de Solo.
Universidade da Beira Interior

Anexo 7 – Regras de Utilização dos Balneários



UTILIZAÇÃO DOS BALNEÁRIOS **NORMAS DE FUNCIONAMENTO**

Para evitar o desaparecimento de valores e objetos pessoais, bem como para fazer cumprir os horários das aulas de Educação Física, estabelecem-se as seguintes diretrizes:

- 1 - Quando a turma se dirige para o balneário, o delegado de turma ou um outro responsável deve pedir a chave e o saco de valores ao Assistente Operacional encarregue do balneário;
- 2 - Após a recolha de valores e objetos pessoais da turma, o respetivo delegado/responsável deposita o saco com os valores no cacifo específico para o efeito. O aluno fica com a chave até à finalização da aula;
- 3 - No Pavilhão Municipal existem sacos para os valores dos alunos na respetiva arrecadação, devendo, o professor que lá tenha aula, delegar num aluno dessa turma a gestão dessa função;
- 4 - Após a utilização dos balneários, o aluno devolve o saco de valores ao Assistente Operacional responsável pelo balneário, devendo o aluno entregar também a chave do cacifo;
- 5 - A porta do balneário fecha-se após 5 minutos do toque de entrada, exceto no 1º tempo da manhã em que existe um tempo suplementar de 10 minutos para eventuais atrasos;
- 6 - O Assistente Operacional permanece no local mais 5 minutos para os alunos se desequiparem, no caso de falta do professor de Educação Física;
- 7 - A porta do balneário é aberta 10 minutos antes do toque de saída para todos os alunos (especial atenção às aulas de 50 minutos);
- 8 - Qualquer problema que ocorra no balneário deve ser imediatamente colocado ao professor de Educação Física, ao elemento responsável pelo balneário e à Direção da Escola.

NOTAS: Situações excecionais, como por exemplo, interrupção de aula por chuva, devem merecer tratamento ajustado.

No caso de desaparecimento de valores e/ou objetos pessoais será instaurado um processo de averiguações.

O AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AMATO LUSITANO NÃO SE RESPONSABILIZA PELO DESAPARECIMENTO DE VALORES E/OU OBJETOS PESSOAIS NO CASO DO NÃO CUMPRIMENTO DAS DIRETRIZES ANTERIORES, CONSTANTES NO RESPETIVO BALNEÁRIO E INFORMADAS PELO PROFESSOR NO INÍCIO DO ANO LETIVO.

A diretora do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano

Anexo 8 – Avaliação Diagnóstica do Ensino Secundário (exemplo)

Proposta de Avaliação Inicial
12º Programação

CORFEBOL		CRITÉRIOS/INDICADORES – INTRODUTÓRIO					TOTAL	Observações
		Passé-Receção (recebe a bola com as 2 mãos- passa com segurança a um colega desmarcado Se executa passe de peito/ombro)	Lançamento (na passada, parado ou a duas mãos se tem o cesto ao alcance, em vantagem, livre de marcação)	Desmarcação (cria linhas de passe e ocupa com equilíbrio o espaço)	Enquadramento Ofensivo (com bola : ao receber a bola observa o jogo; explora as situações de contra-ataque; finaliza; passa a bola a um companheiro mais bem posicionado e desmarca-se. sem bola : desmarca-se criando linhas de passe ofensivas, mantendo uma ocupação equilibrada do espaço)	Atitude defensiva/marcação (ao perder a bola assume uma atitude defensiva, através da marcação ao adversário direto; coloca-se entre a linha da bola e o cesto, cortando as linhas de passe, procurando desta forma recuperar a bola ou dificultar as ações ofensivas)		
Nº	Nome	Jogo reduzido 6X6 em apenas um cesto, ou 6X6 com obrigação de "retorno ao meio-campo" após recuperação da posse de bola						
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								

Anexo 9 – Avaliação Sumativa Ensino Secundário

AVALIAÇÃO SUMATIVA - CONTEÚDOS A AVALIAR																				Total 100,0%	COMP. TRAN	NF	
Extensão 25,0%		Meia Pirueta 15,0%		Pirueta 15,0%		Engrupado 25,0%		Encarpado 20,0%															
N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	N	C	Soma			
12,00	3,00	11,00	1,65	12,00	1,80	13,00	3,25	13,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	12,00	12,2	
13,00	3,25	14,00	2,10	14,00	2,10	14,00	3,50	15,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,95	20,00	15,8	
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0
19,00	4,75	18,00	2,70	18,00	2,70	18,00	4,50	19,00	3,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,45	20,00	18,9	
16,00	4,00	17,00	2,55	17,00	2,55	17,00	4,25	17,00	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,75	20,00	17,7	
18,00	4,50	19,00	2,85	19,00	2,85	18,00	4,50	16,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,90	20,00	18,5	
14,00	3,50	16,00	2,40	16,00	2,40	13,00	3,25	16,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,75	17,00	15,4	
16,00	4,00	15,00	2,25	15,00	2,25	15,00	3,75	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,05	20,00	16,5	
14,00	3,50	16,00	2,40	16,00	2,40	13,00	3,25	13,00	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,15	19,00	15,6	
17,00	4,25	17,00	2,55	17,00	2,55	15,00	3,75	17,00	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,50	18,00	17,0	
20,00	5,00	20,00	3,00	20,00	3,00	19,00	4,75	20,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,75	20,00	19,8	
14,00	3,50	13,00	1,95	13,00	1,95	12,00	3,00	12,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,80	19,00	14,7	
16,00	4,00	17,00	2,55	17,00	2,55	14,00	3,50	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,40	16,00	15,6	
17,00	4,25	16,00	2,40	16,00	2,40	15,00	3,75	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	19,00	16,6	
18,00	4,50	16,00	2,40	17,00	2,55	16,00	4,00	16,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,65	16,00	16,5	
16,00	4,00	14,00	2,10	13,00	1,95	15,00	3,75	15,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,80	16,00	15,2	
15,00	3,75	14,00	2,10	13,00	1,95	14,00	3,50	15,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,30	20,00	16,0	
11,00	2,75	11,00	1,65	11,00	1,65	12,00	3,00	12,00	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,45	13,00	11,9	
14,00	3,50	14,00	2,10	14,00	2,10	12,00	3,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,90	14,00	13,7	
18,00	4,50	12,00	1,80	12,00	1,80	13,00	3,25	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,15	20,00	15,9	
19,00	4,75	16,00	2,40	16,00	2,40	15,00	3,75	16,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,50	20,00	17,6	
18,00	4,50	13,00	1,95	15,00	2,25	16,00	4,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,50	20,00	16,9	

Anexo 10 – Critérios de Avaliação (Alunos c/atestado médico)

ÁREAS / DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	VALORAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas; Atividades Físicas, Contextos e Saúde I, II e III. 	100%	Expressão: Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão: Oral e/ou Escrita
ATIVIDADES FÍSICAS <small>Dança, Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Outras Atividades Físicas Desportivas, Atividades de Exploração da Natureza</small>	CONHECIMENTOS E CAPACIDADES Conhecimento das regras/regulamentos/leis de jogo e técnico das matérias (nos jogos desportivos coletivos também tático): <ul style="list-style-type: none"> Jogos Desportivos Coletivos Ginástica Outras Atividades Físicas Desportivas: Atletismo, Raquetas, Patinagem Atividades Rítmicas Expressivas Atividades de Exploração da Natureza 	100%	Expressão: Oral Escrita Sinalética Na execução de: - Teste escrito e/ou trabalho (80%); - Arbitragem, relatórios, etc. (20%).
	VALORES <ul style="list-style-type: none"> Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participação Liberdade 		30%
Desenvolvimento Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	APTIDÃO FÍSICA <ul style="list-style-type: none"> Conhecimento das capacidades motoras de aptidão muscular e aptidão aeróbia do programa FITescola. 	100%	Expressão: Oral Escrita Na execução de: - Teste escrito e/ou trabalho (100%)

Anexo 11 – Critérios de Avaliação (alunos s/atestado médico)



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES – GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – CURSOS PROFISSIONAIS

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 2022/2023

Nota: Os Módulos de Atividades Físicas são avaliados com a ponderação de 70% nos Conhecimentos e Capacidades e de 30% nos Valores. Os Módulos de Atividades Físicas, Contextos e Saúde I, II e III e de Aptidão Física são avaliados com 100% dos Conhecimentos e Capacidades.

ÁREAS / DOMÍNIOS	APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS	VALORAÇÃO	INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES
Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas; Atividades Físicas, Contextos e Saúde I, II e III. 	100%	Expressão: Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão: Oral e/ou Escrita
ATIVIDADES FÍSICAS <small>Dança, Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Outras Atividades Físicas Desportivas, Atividades de Exploração da Natureza</small>	CONHECIMENTOS E CAPACIDADES <ul style="list-style-type: none"> Jogos Desportivos Coletivos Ginástica Outras Atividades Físicas Desportivas: Atletismo, Raquetas, Patinagem Atividades Rítmicas Expressivas Atividades de Exploração da Natureza 	100%	Como é a execução: Eficácia (Qualidade, Quantidade), Estética (Dimensão Expressiva) Exercícios critério; Circuitos; Percursos; Provas combinadas; Jogo reduzido.
	VALORES <ul style="list-style-type: none"> Responsabilidade e Integridade Excelência e Exigência Curiosidade, Reflexão e Inovação Cidadania e Participação Liberdade 		30%
Desenvolvimento Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas	APTIDÃO FÍSICA <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia; Programa FITescola para a sua idade e género. 	100%	“Quanto” de: Aptidão muscular; Aptidão aeróbia. Confrontação com os valores tabelados

Anexo 12 – Proposta de Atividade “II Intercâmbio AEAL – AECE”

Proposta de atividade	Estado: Em redação
Estrutura no âmbito da qual é proposta a atividade	Grupo 620
Nome da atividade	II Intercâmbio Escolar.
Categoria/Modalidade	Visitas de Estudo
Descrição resumida da atividade, referindo finalidades/objetivos específicos	Atividade de intercâmbio entre dois agrupamentos, AEAL e Agrupamento de Escolas Cidade do Entroncamento (AECE), para todos os alunos do curso profissional de Desporto.
Enquadramento curricular das visitas de estudo	OE1 - Promover uma oferta educativa, de acordo com as expectativas ou necessidades dos alunos e da comunidade educativa: M1; A4; A6; A7.
Objetivos operacionais	<ul style="list-style-type: none">- Aumentar e diversificar a oferta, e tipo de atividades.- Promover a formação adequada, contínua e sistemática por parte de todos os discentes; dotar os jovens de competências de carácter desportivo, social e humano.- Desenvolver e inculcar valores de: convivência em grupo e em sociedade; cooperação e ajuda; respeito pelo outro.
Objetivos do Projeto Educativo (PE)	Contribuir para o desenvolvimento curricular/ formação científico-técnica.
Dinamizadores da atividade	Paula Cristina Barroso Graça Espírito Santo
Calendarização da atividade	2.º Período
Mês de realização	fevereiro,janeiro
Data de realização	
Custo/orçamento previsto (escola)	0

Custo/orçamento previsto (escola)**Custo/orçamento previsto (participantes)**

8

Fonte de financiamento

Solicitação de apoios para prémios.
Solicitação à escola de almoço/lanche.

Recursos e materiais necessários

Os necessários para a execução da atividade.

Público-alvo

Alunos

Número previsto de participantes**Anos de escolaridade**

10.º,11.º,12.º

Turmas

10.º - DESP,11.º - DESP1,11.º - DESP2,12.º - DESP

Alunos**Escolas**

Escola Secundária Amato Lusitano, Castelo Branco

Equipas dinamizadoras**Destinatários (não-alunos) da atividade**

Andrea Maria Fonseca Ferreira Adrega,Carlos Alfredo Farias Martinho,Luis Miguel Carronda Martins Ribeiro,Manuel Jorge Garcia Cardoso,Miguel Alexandre Silva Bastos

Estado

Em redação

Motivo cancelamento**Proponente**

Paula Cristina Barroso Graça Espirito Santo



 **AEAL**
Agrupamento de Escolas Amato Lusitano

AÇÃO FORMAÇÃO ESGRIMA LUSITANA

25 E 26 OUT | 15:00H

AUDITÓRIO E PAVILHÃO
DA ESCOLA SECUNDÁRIA AMATO LUSITANO

Contactos:

 **Rodrigo**
968 221 477

 **Joana**
969 652 975



Formador Engenheiro Rui Marques

ESTA ATIVIDADE É EXCLUSIVAMENTE DESTINADA AOS ALUNOS DO 10º ANO E 11º ANO-2 DO CURSO TÉCNICO DE DESPORTO

AEAL
Agrupamento de Escolas Amato Lusitano
**NÚCLEO DE ESTÁGIO
DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

II INTERCAMBIO ESCOLAR

16 FEV 2024

JOGOS DE ÁGUA
CANOAGEM
ORIENTAÇÃO
JOGOS ALTERNATIVOS

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
AMATO LUSITANO**



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
CIDADE DO ENTRONCAMENTO**

