

**Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Quinta das Palmeiras
A Perceção dos Estudantes sobre a influência da
Educação Física na sua Saúde Mental**

VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA

Tiago Lamas Jorge

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

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

Novembro de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Tiago Lamas Jorge, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12386 do Mestrado em Ensino de Educação Física Nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 19 /11 / 2024

Tiago Lamas Jorge

(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Agradecimentos

Este trabalho só foi possível graças ao auxílio e suporte das pessoas que me acompanharam ao longo desta jornada, contribuindo significativamente para o sucesso e realização deste relatório.

Em primeiro lugar, gostaria de expressar minha profunda gratidão ao Professor Doutor António Vicente, meu orientador científico durante o estágio pedagógico pelo seu apoio e orientação ao longo deste ano letivo. A experiência e sabedoria foram de enorme valor para minha formação.

Ao Professor Nuno Rodrigues, coordenador do estágio, manifesto meu reconhecimento e apreço por toda a assistência, apoio e momentos memoráveis proporcionados. A sua paciência, conhecimento, personalidade e dedicação foram verdadeiramente inestimáveis nesta fase, orientando-me de forma exemplar. A sua contribuição foi essencial, não apenas para ultrapassar os desafios, mas também para me transformar numa pessoa e num futuro docente mais preparado e capaz. Levarei comigo todas as experiências e momentos partilhados com muito apreço. Agradeço ao grupo de educação física pela sua constante disponibilidade e orientação ao longo deste ano letivo. À restante comunidade escolar, expresso minha gratidão pela receção calorosa e acolhedora. A hospitalidade e o apoio de todos vocês fizeram com que minha experiência fosse enriquecedora e inesquecível.

Aos amigos que fizeram parte deste longo e significativo processo na minha vida, expresso minha profunda gratidão.

Agradeço à minha família, a vocês, o meu agradecimento especial pelo apoio incondicional, e pelas oportunidades que me proporcionaram.

Obrigado!

Resumo

O presente relatório de estágio, aborda a minha experiência enquanto professor estagiário ao longo do ano letivo 2023/2024, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras e no Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã.

O primeiro capítulo apresenta a intervenção pedagógica, ou seja, tudo o que foi feito ao longo do ano letivo enquanto professor estagiário, relatando todas atividades elaboradas, aulas, experiências, desporto escolar, acompanhamento de turma e respetivas dificuldades e soluções. Apresento e caracterizo também as escolas onde estive inserido, turmas e meio envolvente.

No segundo capítulo abordo todo o trabalho desenvolvido no projeto de investigação que teve como objetivo conhecer a perceção dos estudantes sobre as aulas de Educação Física no seu bem-estar mental. Participaram no estudo 24 alunos do 10^o ano, com idades entre 14 e 16 anos, sendo 54,2% do sexo feminino. Foi desenvolvido um questionário, aplicado antes e após as aulas ao longo de um mês, incidindo em variáveis como stress, autoestima, motivação, ansiedade, autoconfiança e felicidade. Os resultados sugerem que a prática de Educação Física é percecionada pelos alunos, de uma forma geral, como contribuindo positivamente para o seu bem-estar mental, reduzindo os níveis de stress e ansiedade e aumentando a autoestima e confiança. O trabalho reforça a importância da Educação Física no desenvolvimento emocional dos jovens, salientando-se a perceção sua relevância em contexto escolar pelos alunos para a promoção da sua saúde mental, sugerindo-se assim a prática de atividades físicas regulares visando a melhoria do bem-estar de crianças e jovens.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Ensino-Aprendizagem; Educação Física; Saúde Mental.

Abstract

This internship report covers my experience as a trainee teacher during the 2023/2024 school year at Quinta das Palmeiras Secondary School and the Pêro da Covilhã School Group.

The first chapter presents the pedagogical intervention, i.e. everything that was done throughout the school year as a trainee teacher, reporting on all the activities carried out, lessons, experiences, school sports, class monitoring and the respective difficulties and solutions. I also present and characterize the schools where I worked, the classes and the environment.

The second chapter covers all the work carried out in the research project, the aim of which was to find out students' perceptions of physical education classes in terms of their mental well-being. The study involved 24 10th grade students aged between 14 and 16, 54.2% of whom were female. A questionnaire was developed and administered before and after classes over the course of a month, focusing on variables such as stress, self-esteem, motivation, anxiety, self-confidence and happiness. The results suggest that the practice of Physical Education is generally perceived by the students as contributing positively to their mental well-being, reducing levels of stress and anxiety and increasing self-esteem and self-confidence. The work reinforces the importance of Physical Education in the emotional development of young people, highlighting the perception of its relevance in the school context by students for the promotion of their mental health, thus suggesting the practice of regular physical activities aimed at improving the well-being of children and young people.

Keywords

Pedagogical Internship; Teaching-Learning; Physical Education; Mental Health.

Índice

Agradecimentos.....	iii
Lista de Tabelas	vii
Lista de Acrónimos	ix
Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1. Escola.....	2
2.2. Grupo de Educação Física	3
2.3. Professor Estagiário	5
3. Intervenção	7
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	7
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	7
3.1.1.1. Princípios Base.....	7
3.1.1.2. Planeamento	9
3.1.1.3. Ensino / Aprendizagem	10
3.1.1.4. Avaliação	13
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	14
3.1.2.1. Princípios Base	15
3.1.2.2. Planeamento	16
3.1.2.3. Ensino / Aprendizagem	28
3.1.2.4. Avaliação.....	33
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	36
3.2.1. Desporto Escolar.....	37
3.2.2. Intervenção na Escola	39
3.2.3. Direção de Turma	42
3.2.4. Integração com o Meio	43
3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional	44
4. Reflexão Final.....	46
5. Referências.....	48
Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica.....	52
1. Introdução	52
2. Metodologia.....	55
2.1. Participantes	55
2.2. Procedimentos e Instrumentos	55
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	57
3. Resultados.....	58
4. Discussão	70
5. Conclusão	72
6. Referências	73
Anexos.....	76

Lista de Tabelas

Tabela 1. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Andebol.....	19
Tabela 2. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Ginástica Acrobática...	20
Tabela 3. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Badminton	21
Tabela 4. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Futsal 12º	22
Tabela 5. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Atletismo 12º	23
Tabela 6. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Danças Sociais	23
Tabela 7 Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Andebol	25
Tabela 8. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Atletismo 10º	26
Tabela 9. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Dança Aeróbica.....	27
Tabela 10 Frequência Descritiva de Todos os Dados Recolhidos.....	58
Tabela 11 Frequência Descritiva da modalidade de dança.....	59
Tabela 12 Frequência Descritiva da modalidade de atletismo.	59
Tabela 13 Frequência Descritiva da modalidade de futsal.....	60
Tabela 14 Relação de todas as variáveis da modalidade de dança do sexo feminino	61
Tabela 15 Relação de todas as variáveis da modalidade de dança do sexo masculino	62
Tabela 16 Relação de todas as variáveis da modalidade de futsal do sexo feminino.....	63
Tabela 17 Relação de todas as variáveis da modalidade de futsal do sexo masculino.	64
Tabela 18 Relação de todas as variáveis da modalidade de atletismo do sexo feminino.	65
Tabela 19 Relação de todas as variáveis da modalidade de atletismo do sexo masculino.	66
Tabela 20 Wilcoxon Test.....	67
Tabela 21 Wilcoxon Test Dança.....	67
Tabela 22 Wilcoxon Test Futsal	67

Tabela 23 Wilcoxon Test Atletismo.....	67
Tabela 24 Magnitude de Cohen.....	68

Lista de Acrónimos

DE – Desporto Escolar

ESQP - Escola Secundária Quinta das Palmeiras

NEE – Necessidades Educativas Especiais

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

Este documento faz parte da unidade curricular Estágio Pedagógico, inserida no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, que decorreu durante o ano letivo 2023/2024.

O estágio pedagógico em Ensino de Educação Física é a última etapa deste segundo ciclo de estudos, sendo a fase mais importante da minha formação académica. O seu propósito é integrar o aluno de mestrado num ambiente real, proporcionando assim uma prática profissional, que é orientada e supervisionada por um professor orientador cooperante. Nesta experiência adquiri um vasto leque de competências enriquecedoras, fornecendo uma excelente preparação para o meu futuro como docente.

O estágio decorreu de 12 de setembro de 2023 a 13 de junho de 2024. Tivemos uma breve passagem pela Escola Básica Pêro da Covilhã, onde tivemos contato com alunos do 2º ciclo, 5º e 6º ano, e observamos aulas.

Na Escola Secundária/3º Ciclo Quinta das Palmeiras, na Covilhã, onde trabalhamos durante um ano letivo, com alunos do 3º ciclo e secundário, acompanhamos três turmas: o 10ºA, o 11ºA e o 12ºC, dividindo equitativamente o tempo entre elas ao longo dos 2 semestres escolares, cerca de 3 meses em cada turma. Assumimos a responsabilidade pedagógica e didática das turmas, incluindo o planeamento, a intervenção e a avaliação do processo de ensino. Também acompanhamos 2 grupos equipa de badminton no âmbito do desporto escolar, sendo responsáveis pelo treino e organização das competições, também ajudamos na organização do corta-mato, “Megs” e uma concentração local de ténis de mesa que se realizou na nossa escola. Participamos na atividade realizada pelo grupo de educação física com o tema “2024” e “Críquete”. Nós, núcleo de estágio, também propusemos várias atividades tendo sido escolhidas 4 para se realizarem, que foram os “Jogos Tradicionais Portugueses + Laser Run”, “Dia internacional das pessoas com deficiência”, “Percurso da Liberdade” e “Treine Melhor, Alimente-se Melhor”.

Em resumo, este documento pretende relatar todas as experiências vividas durante o estágio ao longo do primeiro capítulo, descrevendo detalhadamente as práticas pedagógicas, as atividades desenvolvidas e os desafios enfrentados. Este relato visa demonstrar a evolução das competências adquiridas e refletir sobre o resultado desta experiência na minha formação enquanto futuro docente de Educação Física.

2. Contextualização

2.1. Escola

O núcleo de estágio realizou o seu estágio pedagógico no âmbito do 2º ciclo do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã. Esta escola é composta com os seguintes níveis de ensino: 3º ciclo do ensino básico geral e cursos artísticos especializado de música, secundário com os cursos científico-humanísticos de ciências e tecnologias e de línguas e humanidades e profissional com os cursos profissionais de técnico de multimédia e de técnico de receção hoteleira. No total acolhe aproximadamente 800 alunos segundo a Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2022a), abrangendo desde o 7º até ao 12º ano de escolaridade e os alunos com necessidades educativas especiais. A maioria deles são residentes da cidade da Covilhã

No que diz respeito às suas instalações, a escola está bem equipada, com 1 pavilhão e 1 ginásio, e balneários com 2 espaços para cada género. Possui 2 campos exteriores, equipados com 4 tabelas de basquetebol, 2 balizas e 1 caixa de areia cada 1, estes são utilizados como espaços de Educação Física durante as aulas. Conta ainda com 4 blocos de salas de aula, contendo salas normais e salas equipadas com laboratórios, 1 centro pedagógico e interpretativo com salas dedicadas a projetos de multimédia, com som, fotografia e vídeo, 1 centro tecnológico em educação e 1 biblioteca.

Segundo a Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2022a), a escola contém 80 docentes no quadro de nomeação definitiva, 10 contratados e 7 estagiários. Possui também 1 psicólogo educacional, 2 técnicos especializados, 1 médico e 2 enfermeiros, todos os intervenientes têm um papel fundamental no funcionamento da escola.

O primeiro Contrato de Autonomia, estabelecido em 2007 com o Ministério da Educação, foi fundamentado nas características específicas da escola, nos processos existentes na época, nos objetivos gerais e operacionais, bem como nas competências reconhecidas pela escola. Este contrato definiu compromissos tanto para a escola quanto para o Ministério da Educação, incluindo a duração do contrato e seus mecanismos de acompanhamento e monitorização. A autonomia concedida abrangeu várias áreas, como organização pedagógica e curricular, recursos humanos, ação social escolar e gestão estratégica, patrimonial, administrativa e, em certa medida, financeira.

Segundo o documento "Projeto Educativo" 2022-2025 da Escola, esta tem como paradigma "promover a escola como espaço educativo e cultural, facilitador do sucesso escolar dos alunos e da realização profissional de docentes e não docentes". A instituição busca promover a formação integral dos alunos, enfatizando valores humanos e éticos essenciais, como a defesa da vida, a integridade física, psicológica e moral, o respeito mútuo, a justiça, a honestidade, a liberdade e a verdade. A formação escolar é adaptada às necessidades individuais dos alunos, levando em conta

seus interesses, características e contexto cultural e social. A escola também promove hábitos de vida saudáveis e proporciona oportunidades de formação contínua para toda a comunidade escolar, reconhecendo a importância de um desenvolvimento holístico que vai além das fronteiras tradicionais do ensino. A inovação tecnológica é integrada no processo educativo para garantir a melhoria das aprendizagens, facilitando o acesso à informação e preparando os alunos para uma sociedade baseada no conhecimento. A escola enfatiza valores locais, nacionais e europeus, promovendo uma compreensão ampla e inclusiva da sociedade. Além disso, a escola adota um conjunto de princípios orientadores que incluem a abertura às transformações do mundo e da sociedade, a comunicação centrada nas interações interpessoais, a implicação de todos os agentes educacionais, o contexto das aprendizagens em relação com a vida, a metacognição para desenvolver a autorreflexão nos alunos, a qualidade de vida centrada nas relações humanas e na cultura, e a sabedoria que valoriza o saber, o saber-ser e o saber-fazer. As áreas de intervenção prioritárias incluem a articulação curricular para melhorar os resultados académicos, a ligação com a comunidade para fortalecer a interação escola-comunidade, e a cidadania para preparar os alunos para desempenharem atividades socialmente úteis e exercerem a cidadania de forma responsável.

Em suma, a escola é um espaço de crescimento efetivo para todos os atores educativos, sendo competente, humanizada, cívica, interventiva, apelativa, formadora e singular, com uma identidade própria e um forte compromisso com a formação de cidadãos ativos, conscientes e preparados para enfrentar os desafios do mundo atual.

2.2. Grupo de Educação Física

O grupo de Professores de Educação Física é formado por 7 docentes, sendo 4 professores e 3 professoras. Eles estão encarregues de ministrar as aulas, estabelecer os critérios de avaliação, planear as atividades anuais na escola com foco desportivo, cada um tem pelo menos um grupo-equipa de desporto escolar exceto o professor com contrato e o professor representante do grupo. Foi-nos fornecido documentos para orientação de trabalho, tais como:

Plano anual de rotação de espaços (Anexo 1), pode-se ver em que dia vou dar aula e o local da aula.

Plano de atividades (Anexo 2), neste documento pode-se verificar todas as atividades planeadas para o ano letivo, ao longo do ano sofre algumas alterações.

Proposta de conteúdos programáticos – aprendizagens essenciais (Anexo 3), apenas tem as modalidades que se deve lecionar em cada ano escolar.

Grelha de avaliação do ensino secundário (Anexo 4), esta grelha é preenchida no final de cada semestre, nela coloca-se as notas de todas as modalidades e testes de cada semestre, de forma a dar a nota final.

Critérios do secundário (Anexo 5), este documento está ligado à grelha de avaliação, nele apresenta-se a percentagem dos parâmetros a avaliar.

Recolha de informação intercalar de avaliação (Anexo 6), este documento usa-se para as reuniões intercalares, que se realizam a meio do semestre, desta forma o diretor de turma e pais ganham uma noção do trabalho feito pelos alunos e seu ponto de situação.

Planeamento anual das atividades letivas (Anexo 7), neste documento está representado as modalidades e o número de aulas mínimas e máximas a lecionar para cada ano escolar, como a área dos conhecimentos descrita para cada ano.

Regulamento interno (Anexo 8), tem como objetivo proporcionar um conjunto claro de diretrizes e normas para orientar comportamento, responsabilidades e procedimentos do docente no ambiente escolar. Desta forma assegura o funcionamento eficaz da escola, promovendo um ambiente seguro e organizado. Segundo o documento “Regulamento Interno” (2020) da ESQP, no Artigo 184º, os professores de Educação Física estabelecem normas claras para a utilização e empréstimo de material, cuidados com a integridade do equipamento, pontualidade, e a supervisão das atividades dos alunos. Professores são responsáveis pela arrumação do material utilizado e devem registar material danificado para manutenção. O empréstimo de material aos alunos deve seguir procedimentos específicos, garantindo a devolução, devem manter a ordem e segurança durante as aulas, controlar o barulho, e assegurar que os alunos não invadam outras áreas de aula. Em caso de divisão de turmas, a presença de um assistente operacional pode ser solicitada. Alunos só podem usar os WC dos balneários com permissão do assistente operacional, e qualquer material de Educação Física só pode ser retirado da escola mediante requisição apropriada. Este conjunto de regras visa garantir um ambiente de ensino organizado, seguro e eficiente, promovendo boas práticas e assegurando a responsabilidade compartilhada entre professores e alunos.

Todos os docentes receberam-nos com grande hospitalidade, deixaram-nos completamente à vontade para desempenharmos as nossas funções, desta forma criou-se um bom ambiente de trabalho. Este ambiente propiciou a abertura para esclarecimentos de dúvidas, compartilha de experiências e conhecimentos, promovendo assim, uma progressão baseada na colaboração e ajuda mútua, visando garantir o nosso desenvolvimento como professores de educação física.

2.3. Professor Estagiário

O Estágio Pedagógico, insere-se no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física, possibilitando desempenhar o papel de professores de Educação Física ao longo de um ano letivo. Nesse período, os estagiários têm uma maior evolução devido ao contacto e observação real da lecionação.

Inúmeros episódios acontecem, principalmente a rotação das turmas traz-nos mais experiência.

A fase inicial do estágio curricular supervisionado é considerada relevante e necessária para a formação inicial de professores, pois proporciona uma oportunidade única para a integração entre teoria e prática. A prática do estágio é vista como um dos aspetos fundamentais nesse processo formativo, pois permite aos futuros professores vivenciarem a realidade da docência, enfrentando desafios e situações concretas. A presença de um professor orientador qualificado, fornece orientação, *feedback* e apoio aos estagiários, ajudando-os a refletir sobre suas práticas, melhorando suas habilidades pedagógicas e desenvolver sua identidade profissional como professores (Laranjeira & Silva, 2023).

O meu grupo de estágio era composto por 3 membros, já conhecidos, o que acarretou uma amizade mais sólida, facilitando o nosso trabalho. Solidariedade, sinceridade e cooperação são as palavras que definem o meu núcleo de estágio. Partilhamos muitas opiniões entre todos semanalmente, acerca das aulas, desporto escolar e atividades realizadas, de forma a obter uma melhor perceção dos nossos pontos fracos, para melhorar e pontos fortes a manter.

Enquanto professor estagiário tenho a função de participar ativamente em todas as atividades pedagógicas, colaborar na preparação de aulas e materiais didáticos, aderir nas atividades escolares e elaborar e defender o Relatório de Estágio. Como professor estagiário, as minhas responsabilidades abrangeram uma série de atividades e objetivos educativos ao longo do ano letivo. A seguir, apresento uma descrição detalhada das minhas funções e os objetivos associados a cada uma delas:

Gestão de Turmas e Lecionação:

Fiquei responsável por uma das três turmas durante 3 meses, onde tive total liberdade de gerir e orientar a lecionação das aulas desde a primeira até à última, e tudo o que nela envolve, como o planeamento da mesma, elaborando planos de aula que incentivem a participação dos alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem ativo e colaborativo. Desenvolvimento pedagógico proporcionando os alunos uma experiência de aprendizagem contínua e coesa, ajustando as metodologias de ensino conforme as necessidades e níveis de cada turma. Registo de sumários e faltas para controlar a assiduidade dos alunos. A minha primeira turma foi o 11ºA, de seguida após o Natal fiquei com o 12ºC e para finalizar, na Páscoa fiquei com o 10ºA.

Desporto Escolar Badminton: Ao longo do ano letivo, a cada duas semanas, um estagiário era responsável pelo grupo-equipa do desporto escolar de badminton. Nessas duas semanas tinha como objetivo desenvolver habilidades, facilitando o desenvolvimento das habilidades desportivas específicas do badminton, promovendo o desempenho individual e trabalho em equipa. Além da gestão e organização do treino, cada um organizou e orientou toda a logística de duas saídas do desporto escolar.

Atividades para a comunidade escolar: Cada estagiário ficou responsável, por orientar e elaborar uma das atividades propostas. As atividades propostas tinham como objetivo fomentar um ambiente de cooperação e solidariedade, promover a saúde e bem-estar e hábitos saudáveis. Também participamos nas atividades realizadas pelo grupo de educação física.

Direção de Turma: Para finalizar acompanhei uma direção de turma com um professor de educação física. Não apoiei a turma, fornecendo suporte aos alunos nas suas questões académicas, nem desenvolvimento pessoal, apenas acompanhei as reuniões e pós reunião, trocando ideias com o diretor de turma, onde ele me explicava tudo o trabalho que teria de realizar antes e depois de cada reunião.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras apenas tem 3º ciclo e o ensino secundário, desta forma, para completar integralmente o estágio pedagógico, foi crucial adquirir experiência com o 2º ciclo do ensino básico.

Tivemos essa experiência na Escola Básica Pêro da Covilhã. Na escola, fomos acolhidos em duas turmas: o 6º, com 27 alunos, e o 5º, com 21 alunos incluindo 1 aluno com NEE (Necessidades Educativas Especiais).

O aluno com NEE tem perturbação do espectro do autismo, não apresentavam grandes dificuldades motoras ou cognitivas, apenas alguns problemas de concentração.

Esta experiência durou 5 semanas, durante as quais observamos 10 aulas (5 do 5º ano e 5 do 6º ano), tivemos a oportunidade de lecionar algumas aulas, sempre com autorização e visionamento do professor titular da turma. Durante a observação fizemos anotações para reflexão sobre as metodologias utilizadas. O contato com o 2º ciclo foi benéfico, visto que ampliou os nossos conhecimentos sobre esta faixa etária.

Com o aproximar do final do ano letivo, na Pêro da Covilhã realizam uma atividade dominada de “Dia Olímpico”. Esta atividade tem como objetivo promover o desporto, o gosto pela prática, criação de laços, espírito de equipa e a competitividade. Decorreu no dia 13 de junho, penúltimo dia de aulas. Nesta atividade realizam-se vários torneios interturmas de diferentes modalidades, tais como: futsal 3x3, basquetebol 3x3, voleibol 2x2, gincana bicicleta e atletismo (barreiras, estafetas e lançamento do peso). Cada turma apenas pode ter uma equipa em cada modalidade. A atividade inicia-se às 18 horas para que os encarregados de educação possam estar presentes. É iniciada com coreografias de ginástica pelo grupo de ginástica da escola Pêro da Covilhã, de seguida a dança do regadinho. Após isto realiza-se a abertura dos jogos olímpicos com um cortejo das modalidades com os respetivos participantes, de seguida colocam-se as bandeiras ao lado da tocha olímpica e canta-se o hino nacional. Abertura feita, começam-se os jogos.

3.1.1.1. Princípios Base

Atualmente, as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, juntamente com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, são os

principais referenciais normativos para o planeamento, execução e avaliação do ensino e aprendizagem em Portugal, tendo em conta a estrutura e recursos materiais da escola.

As Aprendizagens Essenciais, segundo a Direção-Geral da Educação dividem o ensino em 3 áreas, todas as áreas se organizam mediante a participação ativa em todas as situações, visando o sucesso pessoal e do grupo:

Área das Atividades Físicas: Esta área é composta por várias subáreas tais como, jogos desportivos coletivos, ginástica, atletismo, patinagem, atividades rítmicas expressivas e outras (desportos de combate e natação).

Área da Aptidão Física: Desenvolver habilidades físicas, incluindo força muscular e resistência aeróbica, de acordo com os padrões de aptidão física saudável estabelecidos pelo programa FIT escola, adequados à idade e ao sexo dos alunos.

Área dos Conhecimentos: Identificar e avaliar as diferentes capacidades físicas, incluindo resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação geral, as capacidades são analisadas com base nas características do esforço físico realizado durante as atividades ou exercícios, permitindo uma compreensão mais precisa do nível de condicionamento físico.

No que diz respeito aos objetivos definidos para o 2º ciclo, também se adiciona:

- 1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.*
- 2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).*
- 3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.*
- 4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.*
- 5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.*
- 6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.*

7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Em conjunto, esses documentos, Aprendizagens Essenciais de Educação Física, Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania contribuem para um ensino mais abrangente e holístico, que visa não apenas o desenvolvimento físico, mas também o crescimento pessoal, social e cívico dos alunos ao longo do 2º ciclo básico.

Esses normativos garantem que os alunos não só melhorem suas capacidades físicas, mas também desenvolvam competências sociais e emocionais, promovendo um ambiente escolar inclusivo e seguro. O enfoque no respeito, cooperação e conhecimento crítico prepara os alunos para enfrentar desafios futuros, tanto no contexto desportivo quanto na vida em sociedade. Além disso, a ênfase em cuidados de saúde e segurança pessoal reforça a importância de hábitos saudáveis e de uma prática física segura e consciente.

3.1.1.2. Planeamento

O plano de aula desempenha um papel fundamental na educação, tornando o processo de ensino-aprendizagem eficaz e produtivo, o professor deve elaborar um plano educacional que preveja o conteúdo da educação, os métodos de ensino, os recursos e materiais educacionais a serem utilizados, e ensinar de acordo com esse plano (Farhang et al., 2023)

Na Escola Básica Pêro da Covilhã tomamos conhecimento do funcionamento da mesma desde a lecionação, avaliações, gestão dos espaços e planeamento das aulas. Esta escola funciona por períodos, por isso reparte o ano letivo por 3 períodos não totalmente iguais.

Existem três modelos comuns de organização curricular em Educação Física: o modelo por Blocos, o modelo por Etapas e o modelo Misto. Entre estes, segundo Rosado (Sd), os mais conhecidos e utilizados pelos professores são o modelo por blocos e o modelo por etapas. O modelo por blocos organiza o ensino e a aprendizagem em segmentos de tempo dedicados a uma única modalidade desportiva. Nesse modelo, os conteúdos são agrupados em blocos, e cada bloco é focado exclusivamente em uma modalidade específica durante um período determinado. A distribuição dos conteúdos é determinada pela rotação dos espaços disponíveis, permitindo ajustar o ensino às condições climatéricas e à disponibilidade dos espaços, proporcionando uma maior flexibilidade para os professores organizarem as atividades. As aprendizagens motoras, como técnicas e táticas específicas, são intensamente concentradas durante cada bloco, isso possibilita que os alunos se aprofundem e desenvolvam habilidades específicas de maneira mais rápida. Uma vantagem do modelo por blocos é a facilidade de organização dos conteúdos para os

professores, que podem focar intensamente em uma modalidade de cada vez (Rosado, Sd), (Gonçalves, 2012). O modelo misto combina elementos do modelo por blocos e do modelo por etapas. Ele pode ser estruturado para permitir períodos intensivos de foco em certos temas (como no modelo por blocos), enquanto mantém uma progressão sequencial (como no modelo por etapas). Este modelo busca aproveitar as vantagens de ambos os métodos para proporcionar uma aprendizagem equilibrada e adaptativa (Rosado, Sd).

Na Escola Básica Pêro da Covilhã utilizam o Modelo por blocos em junção com o modelo misto. Rodam os espaços a cada aula entre pavilhão e exterior, por vezes não é possível dar continuidade à Unidade Didática consecutivamente, desta forma trocam de unidade didática, ou seja, alteram a unidade didática conforme o espaço atribuído.

No documento “Aprendizagens Essenciais” de Educação Física do 2º ciclo do ensino básico, que corresponde ao 5º e 6º ano de escolaridade, é possível ver na área das atividades físicas, para cada tipo de subárea (jogos desportivos coletivos, ginástica, entre outros), as aprendizagens essenciais, conhecimentos, capacidades e atitudes que o aluno deve ser capaz de fazer no final do ano letivo.

Na observação, deparei com diversos modelos pedagógicos e, conseqüentemente, abordagens distintas de gestão, planeamento, e controlo disciplinar dos alunos na aula. Assim que os alunos chegavam ao pavilhão, sentavam-se no banco sueco. O professor iniciava sempre a aula com um aquecimento. Após o aquecimento o professor para chamar os alunos para perto de si, fazia uma contagem decrescente. De seguida realizava os exercícios que tinha preparado para a sua aula, na explicação do exercício era sempre claro e simples de forma a todos perceberem e maximizar tempo de aprendizagem, recorria à demonstração utilizando os alunos. Normalmente eram exercícios simples, de fácil organização e a pares. No final da aula voltava a juntar os alunos e falava da aula, pontos positivos e negativos.

Essa experiência proporcionou-me a oportunidade de observar e vivenciar as dinâmicas das aulas do 2º ciclo, e entender como os professores planeiam suas aulas com o intuito de transmitir conhecimento e competências aos alunos. Os alunos têm mais predisposição para a prática da aula, comparado aos alunos do secundário, desta forma eles são extremamente competitivos, não tendo noção dos possíveis perigos. Com isto, o professor tem de ter bem em conta os exercícios selecionados precavendo sempre possíveis acontecimentos. Todos estes elementos são parte integrante do processo de planeamento educacional, visando proporcionar uma experiência de aprendizagem eficaz e segura para os alunos.

3.1.1.3. Ensino / Aprendizagem

O ensino e a aprendizagem no contexto da Educação Física têm sido amplamente investigados como formas de promover o desenvolvimento motor, cognitivo e social dos alunos, além de incentivar hábitos saudáveis de vida. Segundo Oliveira et al. (2017), a Educação Física escolar desempenha um papel crucial na formação integral dos estudantes, ao proporcionar experiências de movimento que contribuem para o desenvolvimento de competências físicas, cognitivas e afetivas. A abordagem pedagógica de ensino por meio de jogos e atividades competitivas, como observado nas aulas de voleibol e atletismo descritas a seguir, segue a proposta de autores como Simões (2020), que destaca a importância da lucidez e da competição no aumento da motivação e da motivação dos alunos.

O uso de rotinas estruturadas, como o aquecimento guiado pelos próprios alunos, exemplifica a implementação de estratégias de autonomia e responsabilidade no processo de ensino-aprendizagem, em consonância com os princípios da teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), que aponta para a importância de proporcionar aos alunos oportunidades de escolha e envolvimento ativo no processo educativo. Além disso, a alternância entre *feedbacks* corretivos e motivacionais alinha-se às recomendações de Mosston e Ashworth (2008) sobre a importância de ajustar o estilo de ensino às necessidades de desenvolvimento técnico e emocional dos alunos, especialmente em idades mais jovens, como no caso do 2º ciclo.

A metodologia utilizada nas aulas descritas, como a divisão de estações e a atribuição de responsabilidades aos alunos, também reflete práticas recomendadas por autores como Tinning (2009), que defende a utilização de estratégias que fomentem a aprendizagem ativa e a autonomia dos estudantes, promovendo não apenas o desenvolvimento de habilidades físicas, mas também competências sociais e de cooperação. A inclusão de atividades competitivas, como os jogos de estafetas, demonstra a aplicação de conceitos de ensino por meio de desafios progressivos, que incentivam os alunos a superarem seus próprios limites, um princípio fundamental na pedagogia do desporto (Kirk & MacPhail, 2002).

Inicialmente, os alunos chegavam ao pavilhão e sentavam-se, o professor abordava os objetivos projetados para a aula atual. Em seguida, realizavam um breve aquecimento com corrida, mobilização articular e força preparando os segmentos corporais relevantes para as atividades da aula, de destacar que os alunos sabem o aquecimento todo, sendo sempre nomeado um aluno pelo professor a orientar o mesmo. O professor criou esta rotina, tendo como objetivo obter um controle melhor da turma, e também enquanto aquecem o professor consegue preparar o exercício, otimizando tempo de aula. Nos restantes exercícios montava uma estação e pedia aos alunos escolhidos para recriarem mais estações, desta forma atribuía responsabilidades aos alunos.

Observei aulas de voleibol e atletismo sempre com aptidão física. Nas aulas de voleibol do 5º ano era mais exercícios de 2 a 2, frente a frente, realizar passes de dedos, auto-passe e passe, sentado a dar toque de dedos, enquanto no 6º ano era jogo reduzido de 2x2 onde só valia toque de dedos, quer no serviço, quer em jogo, desta forma obrigava os alunos a utilizar a posição base e a

colocarem-se debaixo da bola. No atletismo, foi igual para as duas turmas, o objetivo da aula era trabalhar as estafetas, o exercício escolhido pelo docente foi dividir uma pista de corrida de velocidade em várias partes, onde cada aluno tinha uma zona. Os alunos tinham de passar os sinalizadores entre si, ou seja, ir buscar o sinalizador ao colega que o antecede e ir entregar ao seguinte, a equipa que colocasse os sinalizadores mais rápido no final ganhava. Este exercício colocava os alunos em constante movimento, além disso apesar de monótono tinha a vertente de competição e assim os alunos apresentavam-se motivados e empenhados. As últimas aulas foram destinadas ao “Dia Olímpico”, nestas aulas o professor deixa os alunos treinarem e os restantes praticarem a modalidade que quisessem, a maioria escolheu a patinagem. Durante a lecionação, reparei que o professor após explicar o exercício e o seu objetivo, ele deixa os alunos procurarem soluções de resolver o jogo mais rápido ou de melhor forma. Dava muitos *feedbacks* corretivos, visto que estão numa idade mais baixa onde o nível de técnica/tática é mais reduzido. Relativamente aos *feedbacks* motivacionais dava menos comparado aos corretivos, uma vez que estes alunos de 2º ciclo são mais energéticos e tudo é competição e dão sempre o máximo. São alunos super motivados, neste seguimento é preciso ser claro, simples e rápido na instrução de forma, a mantê-los ativos e minimizar possíveis distrações. O professor conduzia a aula, mantendo um controlo firme sobre a turma para evitar desvios no cumprimento das tarefas e comportamentos inadequados no 5º e 6º ano. Uma forma de reduzir distrações é não terem nada nas mãos desta forma não atiram, ou brincam distraíndo-se e aos colegas. Sempre que o professor queria explicar algum exercício eles permaneciam sentados. Uma forma de reunir rápido a turma era fazer uma contagem decrescente, os alunos percebiam imediatamente que tinham de se deslocar até ao professor o mais rápido possível.

Tivemos ainda oportunidade de lecionar, começando apenas com participação ativa nas aulas, por exemplo na aula de atletismo e voleibol, fomos dando orientações e *feedbacks*. Posteriormente lecionámos uma aula que tinha como objetivo trabalhar as capacidades coordenativas e condicionais através de jogos de estafetas. Neste jogo dividimos a turma em 5 equipas iguais, sendo que o jogo de estafetas era constituído por várias fases, inicialmente apenas tinham de contornar um cone e voltar à fila, depois era contornar o cone e passar um pé em cada arco e voltar, assim sucessivamente ia-se acrescentando mais tarefas, sempre com competição. Nas aulas de preparação para o “Dia Olímpico”, nós estagiários tivemos mais uma vez a oportunidade de interagir na aula, fosse a ajudar, dar *feedbacks* ou até jogar com os alunos. Inicialmente fui para a patinagem, visto que não é a minha zona de conforto e pedi ajuda ao professor para mencionar estratégias de progressão para ensinar a andar de patins. Referiu que inicialmente coloca os alunos a andar em cima de colchões, visto que tem mais atrito e o patim não anda tanto. De seguida afasta os colchões, e os alunos têm de ir de um colchão para o outro, à medida que vão dominando os patins, vai afastando até retirar.

A intervenção realizada neste ciclo de ensino foi benéfica para os professores estagiários. O acompanhamento e intervenção neste ciclo de ensino foi bem-sucedida em vários aspetos. A estrutura bem planeada das aulas, o alto nível de empenho dos alunos, o desenvolvimento de

estratégias de ensino, e a valiosa experiência proporcionada aos estagiários são pontos positivos que destacam nesta oportunidade.

3.1.1.4. Avaliação

Segundo a OCDE (2005) a avaliação é essencial para medir e melhorar o progresso dos alunos, identificar necessidades individuais de aprendizagem, ajustar estratégias de ensino, desenvolver habilidades de aprendizagem autônoma e promover a equidade no desempenho escolar.

A avaliação constitui uma componente do planeamento anual, pois os conteúdos alvos de qualificação são definidos a partir da análise do contexto escolar, englobando a turma e as características da mesma; muito além do conteúdo programático da disciplina. Tudo isto torna o ensino mais individualizado e respeita os diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos; tornando assim a avaliação mais justa (Carvalho, 1994). A avaliação na unidade didática será configurada em três momentos: a Avaliação Diagnóstica, a Avaliação Formativa e a Avaliação Sumativa (Vickers, 1990).

Assim que chegamos a Escola Pêro da Covilhã, a avaliação diagnóstica já tinha sido efetuada, desta forma não pudemos observar. A avaliação diagnóstica é feita no início das unidades didáticas para recolher dados, é uma ferramenta crucial no contexto escolar para identificar os conhecimentos e habilidades pré-existentes dos alunos, permitindo que os professores ajustem suas estratégias de ensino de acordo com as necessidades individuais dos estudantes, (Treagust, 2012), (Millar & Hames, 2003). A avaliação é realizada seguindo os critérios estabelecidos pelo grupo de educação física, alinhados com os regulamentos atuais, como o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais, determinando os conteúdos a serem abordados em cada Unidade Didática.

Os critérios de avaliação sumativa são definidos da seguinte forma:

- *Área das Atividades Físicas: 70%*

- *Área da Aptidão Física: 10%*

- *Área dos Conhecimentos: 20%*

A avaliação de comportamentos, atitudes e valores está inserida de forma transversal nas três áreas principais de avaliação (Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos). Através do uso de rubricas, os professores avaliam esses aspetos durante todas as atividades, proporcionando uma visão holística e integral do desenvolvimento dos alunos. O Projeto MAIA facilita essa abordagem, assegurando que a avaliação seja coerente, clara e compreensível.

Os professores planeiam as aulas de forma a permitir que os alunos adquiram conhecimento prático, tanto técnico quanto tático, promovendo uma aprendizagem contextualizada. Além disso, são enfatizados conceitos importantes, como domínio e consciência do corpo, pensamento crítico, criativo e autônomo, e capacidade de cooperação e trabalho em equipa por meio dos jogos e exercícios propostos nas aulas.

Esses critérios destacam a importância dos conhecimentos e habilidades, reconhecendo tanto a experiência prática quanto a experimental, a habilidade de aplicar o conhecimento. Os docentes elaboram os planos de aulas visando permitir que os estudantes desenvolvam habilidades práticas, tanto técnicas quanto estratégicas, facilitando uma aprendizagem contextualizada. Além disso, são ressaltados conceitos cruciais, como o controle e a consciência corporal, o pensamento analítico, inovador e independente, e a capacidade de colaboração e trabalho em equipa por meio das atividades e jogos durante as aulas.

A avaliação nos anos 5º e 6º de Educação Física deve ser abrangente e equilibrada, focando tanto nas habilidades práticas quanto no desenvolvimento social e emocional dos alunos. Planejar e executar uma avaliação justa e ajudando a garantir que todos os alunos tenham a oportunidade de demonstrar seu progresso e se desenvolverem plenamente.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Na Escola Secundária Quinta das Palmeiras realizei o estágio pedagógico com turmas de secundário. Fomos acolhidos em três turmas: o 10º, com 25 alunos, o 11º, com 20 alunos, e o 12º com 22 alunos. Todas as turmas tinham alunos com NEE. Esses alunos em educação física não necessitavam de qualquer mudança. Havia apenas um aluno onde era necessário ter uma maior atenção, uma vez que sofria de problemas cardíacos.

Esta experiência durou um ano letivo, onde assumimos totalmente as turmas logo a partir da 1ª aula. Cada estagiário ficou com uma turma, onde rodava a cada 3 meses. Quando não lecionávamos, teríamos de observar as aulas dos outros estagiários. Na minha opinião é uma mais valia, uma vez que os erros deles podem ser os meus ou algo a evitar, desta forma tínhamos reuniões semanais onde trocávamos ideias acerca das aulas, pontos a melhorar e pontos a reforçar.

Ao longo do ano letivo, realizamos várias atividades, fossem elas desenvolvidas pelo núcleo de estágio, fossem pelo grupo de educação física.

3.1.2.1. Princípios Base

Como referido no ponto 3.1.1.1. as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, são os principais documentos para todo o processo do ensino e aprendizagem em Portugal.

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória tem como objetivo assegurar que todos os estudantes, ao concluírem a escolaridade obrigatória, tenham desenvolvido um conjunto abrangente de competências, guiados por princípios, valores e uma visão comum, resultante de consenso social. O documento destaca a importância da inclusão na educação, promovendo o desenvolvimento integral dos alunos em todas as áreas curriculares, e estabelece uma estrutura contínua e adaptativa para a ação educativa. Ele orienta as práticas educativas e curriculares, envolvendo a participação ativa de professores, famílias e responsáveis pela educação, para preparar os jovens como cidadãos conscientes e competentes, (Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação, 2017). Para o 3º ciclo tem foco no desenvolvimento das competências físicas, motoras, sociais e emocionais. Os alunos devem ser capazes de realizar atividades físicas variadas, compreender a importância da atividade física para a saúde e desenvolver habilidades sociais através do desporto. No ensino secundário, consolida as competências adquiridas no 3º ciclo, com ênfase no pensamento crítico, autonomia, responsabilidade e preparação para a vida ativa. Os alunos devem demonstrar capacidade de autoavaliação.

A Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC), define os princípios e orientações para promover a educação cívica, ética e moral dos alunos, bem como o desenvolvimento de competências sociais e cidadãs. Este documento destaca a importância da Educação Física na promoção de valores como a cooperação, o respeito, a responsabilidade e a inclusão, alinhando-se assim com os objetivos da disciplina. O objetivo da (ENEC) é formar cidadãos participativos, democráticos e humanistas, respeitando valores democráticos e direitos humanos. Em alinhamento com o Perfil dos Alunos e as Aprendizagens Essenciais, a ENEC promove a autonomia e flexibilidade curricular. A formação humanista dos professores é essencial para conectar as aprendizagens disciplinares com a cidadania, preparando os alunos para serem adultos cívicos e integradores, (Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação, 2017). Os princípios e orientações para o 3º ciclo são encorajar o respeito mútuo, cooperação e a resolução de conflitos através de atividades de grupo e desportivas. Desenvolver a consciência cívica e a responsabilidade social, integrando temas como a saúde, a igualdade de género e a sustentabilidade nas atividades físicas. Para o secundário, como princípios e orientações define que, deve-se promover a cidadania ativa, a ética desportiva e a participação democrática. Estimular o pensamento crítico e a reflexão sobre questões sociais e cívicas, utilizando o desporto como meio de promover valores democráticos e direitos humanos.

As Aprendizagens Essenciais (AE) têm como objetivo orientar a planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, promovendo o desenvolvimento das competências

definidas no Perfil dos Alunos à saída da escolaridade obrigatória. As AE identificam, para cada ano e disciplina, os conhecimentos, capacidades e atitudes essenciais que todos os alunos devem desenvolver, com o intuito de consolidar aprendizagens, desenvolver competências mais complexas, e permitir a diferenciação pedagógica. Elas servem como uma base comum de referência, complementando outros documentos curriculares e permitindo a articulação e aprofundamento de conteúdos e temas dentro da autonomia curricular de cada escola.

Concluindo, os documentos "Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória", "Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania" e "Aprendizagens Essenciais" fornecem uma base sólida e abrangente para o planeamento e a execução do ensino da Educação Física no 3º ciclo e no ensino secundário. Através de uma abordagem integrada e adaptativa, os professores devem assegurar que os alunos desenvolvam competências físicas, sociais e emocionais, preparando-os para serem cidadãos ativos, saudáveis e responsáveis.

3.1.2.2. Planeamento

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras utiliza o Modelo por blocos em junção com o modelo misto. Rodam os espaços a cada aula entre pavilhão e exterior, por vezes não é possível dar continuidade à unidade didática consecutivamente, desta forma trocam de unidade didática, ou seja, alteram a unidade didática conforme o espaço atribuído. O modelo por blocos organiza o ensino e a aprendizagem em segmentos de tempo dedicados a uma única modalidade desportiva. Nesse modelo, os conteúdos são agrupados em blocos, e cada bloco é focado exclusivamente em uma modalidade específica durante um período determinado. A distribuição dos conteúdos é determinada pela rotação dos espaços disponíveis, permitindo ajustar o ensino às condições climatéricas e à disponibilidade dos espaços, proporcionando uma maior flexibilidade para os professores organizarem as atividades (Rosado, Sd). O modelo misto, em contraste com o modelo por blocos descrito, combina diferentes modalidades desportivas dentro de um mesmo período de tempo de ensino. Em vez de dedicar um bloco de tempo exclusivamente a uma modalidade, o modelo misto permite que várias modalidades sejam ensinadas em um único período de aula (Rosado, Sd). Portanto, ao combinar o modelo por blocos com o modelo misto pode-se aproveitar o melhor de ambos os mundos, a profundidade e foco proporcionado pelo modelo por blocos e a variedade e flexibilidade oferecida pelo modelo misto. Isso permite uma abordagem mais dinâmica e adaptável ao ensino e aprendizagem de atividades desportivas. As aprendizagens motoras, como técnicas e táticas específicas, são intensamente concentradas durante cada bloco, isso possibilita que os alunos se aprofundem e desenvolvam habilidades específicas de maneira mais rápida. Uma vantagem do modelo por blocos é a facilidade de organização dos conteúdos para os professores, que podem focar intensamente em uma modalidade de cada vez (Rosado, Sd), (Gonçalves, 2012).

O planeamento de aulas é essencial para o ensino e a aprendizagem eficazes, fornecendo uma estrutura para os docentes criarem experiências instrucionais bem estruturadas e envolventes para os alunos (Khan et al., 2024). Segundo Iqbal et al. (2021), um plano de aula abrangente inclui metas de aprendizagem precisas, conteúdo instrucional, estratégias de ensino, atividades, avaliações e diferenciação para atender às necessidades de aprendizagem diversas dos alunos. A implementação de planos de aula bem elaborados tem uma consequência significativa nos resultados de aprendizagem dos alunos, levando a um melhor desempenho, retenção de informações, desenvolvimento de habilidades de pensamento crítico e um ambiente de sala de aula positivo que promove a motivação e confiança dos alunos (Hashituky et al., 2024), (Kahmann et al., 2024).

O estágio pedagógico iniciou na segunda semana de setembro, dia 4, quando nos apresentamos na escola ao nosso professor orientador. Este apresentou-nos toda a comunidade escolar e espaço escolar. Na primeira reunião dos professores ficamos a conhecer, não só o de grupo de educação física, mas também os restantes docentes. Nesta reunião também ficamos a saber qual turma e horário nos ia corresponder para o resto do ano letivo. Na reunião do grupo de educação física recebemos alguns documentos, critérios de avaliação do secundário, a distribuição de espaços das turmas que nos correspondiam e as propostas de conteúdos programáticos aprendizagens essenciais para cada ano. Nesta fase tivemos de elaborar a planificação anual da turma. O planeamento anual da turma é um documento que organiza e planeia as atividades a serem desenvolvidas ao longo do ano letivo com o objetivo de promover o sucesso educativo dos alunos. No planeamento anual da turma temos de ter em conta o ano de escolaridade da turma, os conteúdos programáticos a cumprir e os espaços atribuídos para cada aula, neste caso dividi as modalidades por 2 semestres. Até se tornou relativamente fácil uma vez que o nosso orientador de estágio se adiantou e esclareceu todos os pormenores e dúvidas que poderiam surgir.

O planeamento anual ao longo do ano foi alterado consoante as aulas não lecionadas devido a atividades decorridas na aula. Após a conclusão da planificação anual, elaborei as unidades didáticas. Estas são essenciais para estruturar o processo educativo, oferecendo aos professores uma orientação clara para a instrução e aos alunos uma trajetória lógica de aprendizagem. Cada unidade didática define objetivos específicos, métodos de ensino, atividades e avaliações, promovendo um ensino sistemático e eficiente (Pastori et al., 2020), (Libâneo, 1990). Na construção das unidades didáticas (Anexo 9) guiei-me pelo modelo estrutura do conhecimento proposto por Vickers (1990), composto por três fases (fase de análise, fase das decisões, fase da aplicação) e dentro destas fases estão oito importantes módulos. Contemplando as bases teóricas fundamentais e pretende-se que seja um ponto de partida para a preparação da leção da modalidade, constituindo assim um auxiliar de consulta permanente.

O Anexo 10 apresenta o planeamento anual da turma 11^oA, a minha primeira turma enquanto professor estagiário. Nesta turma lecionei do dia 24 de setembro até ao final de dezembro de 2023, os seguintes meses lecionei de janeiro a fim de março uma turma de 12^o e o restante uma turma

de 10º ano. As aulas eram todas de 90 minutos, salvo as do 12º ano que tinham uma de 45 minutos. Nesta turma lecionei no total de 25 aulas, sendo 9 de andebol, 6 de ginástica acrobática, 5 de badminton, 2 de jogos tradicionais portugueses e 1 teste. A aptidão física dei apenas uma aula específica, porém em quase todas as aulas tinham exercícios de aptidão física.

A primeira aula de cada turma foi a apresentação dos alunos e professores estagiários, critérios de avaliação, modalidades que iriam ser abordadas ao longo do ano e divulgação do desporto escolar. Nesta aula ficamos a conhecer um pouco melhor dos seus gostos e seus nomes que é algo importante, não só para nos envolvermos, mas também para a lecionação das aulas. A primeira aula prática foi dedicada apenas a jogos pré-desportivos, desta forma, conseguimos observar os comportamentos dos alunos e as suas capacidades coordenativas e condicionais, para posteriormente elaborarmos os planos de aula com mais cuidado. A maioria devido às férias tinha as capacidades condicionais mais baixas, sendo assim estes jogos foram benéficos no sentido de voltar ao ativo devagar.

Esta turma tinha 20 alunos, 10 do género masculino e 10 do género feminino. A maioria da turma era dedicada, motivada, interessada e autónoma, cerca de metade da turma era praticante federado, que por sua vez a nível motor já eram mais desenvolvidos. De forma a manter mais motivados e colocar mais intensidade na aula eram utilizados exercícios de competição.

As unidades didáticas eram compostas com um mínimo de 16 tempos de 45 minutos, ou seja, 8 aulas de 90 minutos, estes tempos foram estabelecidos pelo grupo de educação física. Este número de aulas permitia que os alunos tivessem evolução, permitia que o professor conseguisse construir uma sequência lógica, desde a avaliação diagnóstica até à avaliação sumativa. Além disso a junção de todas as modalidades selecionadas para cada semestre permitia que sobrasse aulas, caso fosse necessário aumentar aulas em alguma modalidade, ou alterar por para outros dias devidos às visitas de estudo, outro tipo de atividades que não permitissem a lecionação da aula. Todas as unidades didáticas eram repartidas por vários momentos, tais como a avaliação diagnóstica, nesta fase é utilizada uma aula, sendo logo a primeira, pois a avaliação diagnóstica na educação física no início de uma unidade didática é de fundamental importância por diversas razões. Permite ao professor obter um ponto de vista mais claro e detalhado do nível atual das habilidades motoras, conhecimentos e condicionamento físico dos alunos. Esta informação é crucial para planear os exercícios de forma adequada às necessidades e capacidades de cada aluno, garantindo que todos possam participar e beneficiar-se das aulas de maneira segura e eficaz. Ajuda a orientar o professor na definição de objetivos de aprendizagem claras e realistas para a unidade didática. Estes objetivos, alinhados às necessidades e níveis dos alunos, tornam o ensino mais focado e eficaz, aumentando as chances de sucesso educativo, contribui para a criação de um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e equitativo. Ao conhecer as particularidades de cada aluno, o docente pode promover a participação ativa de todos, respeitando as diferenças individuais e fomentando uma cultura de respeito e cooperação. (Treagust, 2012), (Millar & Hames, 2003) e (Ketterlin-Geller & Yovanoff, 2019). A maioria das aulas eram dedicadas à

transmissão, exercitação e numa fase final a avaliação sumativa. Na avaliação sumativa dispunha duas aulas apenas porque poderia haver alunos que na última aula poderiam faltar, desta forma já tinham sido avaliados. Esta estratégia foi utilizada para avaliações que eram feitas em grupo, como por exemplo, coreografia de dança aeróbica e ginástica acrobática.

Posto isto, de seguida, apresento a extensão e sequência dos conteúdos da modalidade de Andebol:

Tabela 1. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Andebol

Conteúdos		Aulas								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Habilidades técnico-táticas	Passe de ombro	AD	T/E	E	E	-	E	E	E	AS
	Passe picado	AD	T/E	E	-	E	E	E	E	AS
	Drible	AD	T/E	E	E	E	-	-	-	AS
	Remate em apolo	AD	T/E	E	-	-	E	-	E	AS
	Remate em suspensão	AD	-	-	-	-	-	T/E	E	AS
	Desmarcação	AD	T/E	E	E	E	E	E	E	AS
	Ocupação espacial	AD	T/E	E	E	E	E	E	E	AS
	Posição Base	AD	-	-	T/E	E	E	E	E	AS
	Pivot	AD	-	-	-	-	T/E	E	E	AS
	Fixar o defensor	AD	-	-	T/E	E	E	E	E	AS
	Sistema ofensivo 5/6-0	-	-	-	T/E	E	-	-	-	AS
	Sistema ofensivo 4/5-1	-	-	-	-	-	T/E	E	E	AS
Sistema defensivo	-	-	-	T/E	E	E	E	E	AS	
Cultura desportiva	História da modalidade	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Regras e Segurança	-	T	-	-	-	-	-	-	-
	Terminologia	T	T	T	T	T	T	T	T	T
Conceitos psicossociais	Empenho	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Trabalho em equipa	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E
	Solidariedade	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Aptidão física	Força	E	E	E	E	E	E	E	E	-
	Coordenação	E	E	E	E	E	E	E	E	-
	Agilidade	E	E	E	E	E	E	E	E	-
	Resistência	E	E	E	E	E	E	E	E	-

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação.

De seguida, apresento a extensão e sequência dos conteúdos da modalidade de Ginástica Acrobática:

Tabela 2. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Ginástica Acrobática

Conteúdos		Aulas							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Habilidades	Movimentos Gimnicos	-	AD	T/E	E	E	E	-	-
	Elementos Estáticos 2	AD	T/E	E	E	E	E	-	-
	Elementos Estáticos 3	-	-	-	T/E	E	E	-	-
	Elementos Estáticos 4	-	-	-	T/E	E	E	-	-
	Pegas	T/AD	E	E	E	E	E	-	-
	Monte/Desmonte	AD	T/E	E	E	E	E	-	-
	Posições Equilíbrio	-	-	T/AD	E	E	E	-	-
	Posições Flexibilidade	-	-	T/AD	E	E	E	-	-
	Coreografia	-	T	-	T/E	E	E	E/AS	E/AS
Cultura desportiva	História da modalidade	T	-	-	-	-	-	-	-
	Regras e segurança	T	T	T	T	T	T	T	T
	Terminologia	T	T	T	T	T	T	T	T
Conceitos psicossociais	Empenho	T	T	T	T	T	T	T	T
	Trabalho em equipa	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E
	Solidariedade	-	-	-	-	-	-	-	-
Aptidão Física	Força	E	E	E	E	E	E	E	E
	Equilíbrio	E	E	E	E	E	E	E	E
	Flexibilidade	E	E	E	E	E	E	E	E

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação.

De seguida, apresento a extensão e sequência dos conteúdos da modalidade de Badminton:

Tabela 3. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Badminton

Conteúdos		Aulas						
		1	2	3	4	5	6	7
Habilidades técnico-táticas	Deslocamentos	AD	T/E	E	E	E	E	AS
	Posição Base	AD	T/E	E	E	E	E	AS
	Pega da Raquete	AD	T/E	T	T	AS	-	-
	Clear	AD	T/E	E	-	-	E	AS
	Lob	AD	-	T/E	E	E	E	AS
	Remate	AD	-	T/E	E	E	E	AS
	Amorti	AD	T/E	-	-	E	E	AS
	Serviço Longo	AD	-	-	T/E	E	E	AS
	Serviço Curto	AD	T/E	E	-	-	T/E	AS
	Jogo 1x1	AD	T/E	E	E	E	AS	AS
	Jogo 2x2	-	-	-	T/E	E	AS	-
	Drive	-	-	-	T/E	E	E	AS
Cultura Desportiva	História da Modalidade	T	-	-	-	-	-	-
	Regras e Segurança	T	-	-	-	-	-	-
	Terminologia	T	T	T	T	T	T	T
Conceitos Psicossociais	Empenho	-	-	-	-	-	-	-
	Trabalho em equipa	-	-	-	T/E	E	E	E
	Solidariedade	-	-	-	-	-	-	-
Apt. Física	Força	E	E	E	E	E	E	E
	Flexibilidade	-	-	-	-	-	-	-
	Resistência	E	E	E	E	E	E	E
	Velocidade	E	E	E	E	E	E	E
	Coordenação	E	E	E	E	E	E	E
	Agilidade	E	E	E	E	E	E	E

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstico; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação.

O badminton e a ginástica acrobática apenas iniciei, não cheguei a concluir a unidade didática, visto que houve rotação dos estagiários pelas turmas.

O badminton como se pode reparar não tem o mínimo de aulas, as tais 8, visto que é uma matéria de opção em junção com os jogos tradicionais portugueses, a junção das duas deu 9 aulas. Decidi priorizar mais aulas de badminton visto que é uma matéria mais apelativa para mim e para eles, desta forma deu para aprofundar mais a modalidade. Sendo uma modalidade mais complexa necessita de mais aulas para a prática, desta forma o aluno desenvolve-se muito mais, a nível tático e a nível técnico, melhorando habilidades motoras, coordenação, equilíbrio, agilidade e força. O badminton também é uma modalidade mais intensa, promovendo aulas com maior intensidade, melhorando a capacidade cardiorrespiratória do aluno.

No (Anexo 11), encontra-se o planeamento anual da turma 12^oC. No início de janeiro realizou-se a troca de turmas, passando assim para o 12^o ano, onde estive até março. Nova turma, novos alunos, novos desafios. Como observava as aulas, já sabia o tipo de comportamento da turma, gostos e dificuldades dos alunos. É uma turma constituída com 22 alunos, 6 do sexo feminino e 16 do sexo masculino. Uma turma competitiva, interessada e unida, por um lado era positivo,

havia sempre bom ambiente, por outro lado menos bom, independentemente com quem estivessem havia sempre tema de conversa o que levava a algumas distrações ou burburinhos nos momentos de explicação. Nestes 3 meses, fechei o 1º semestre e iniciei o 2º semestre, desta forma abordei várias modalidades. No 1º semestre fechei as unidades didáticas de basquetebol e jogos tradicionais portugueses, no 2º semestre abordei futsal, danças sociais, aptidão física, atletismo e realizei um teste. O 12º ano desta escola tem um bloco de 90 minutos e um de 45 minutos por semana.

De seguida, apresento a extensão e sequência dos conteúdos da modalidade de Futsal:

Tabela 4. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Futsal 12º

Conteúdos		Aulas									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Habilidades técnico-táticas	Passé	AD	T/E	E	E	E	E	E	E	E	AS
	Remate	AD	-	-	-	T/E	-	E	E	E	AS
	Recepção	AD	T/E	E	E	E	E	E	E	E	AS
	Condução de bola	AD	T/E	E	E	E	-	-	-	-	AS
	Finta	AD	T/E	E	-	E	-	E	E	E	AS
	Desarme	AD	T/E	E	E	E	-	E	E	E	AS
	Contenção	AD	T/E	E	-	E	E	E	E	E	AS
	Posição Base	AD	T/E	E	E	E	E	-	-	-	AS
	Marcação	AD	T/E	E	-	-	-	E	E	E	AS
	Desmarcação	AD	-	T/E	-	E	-	E	E	E	AS
	Mobilidade	-	-	-	-	-	T/E	E	E	E	AS
Interceção	-	-	-	-	-	T/E	E	E	E	AS	
Cultura desportiva	História da Modalidade	-	T	-	-	-	-	-	-	-	-
	Regras e Segurança	T	T	-	T	-	-	-	-	-	-
	Terminologia	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
	Empenho	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Trabalho em Equipa	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação.

De seguida, apresento a extensão e sequência dos conteúdos da modalidade de Atletismo.

Tabela 5. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Atletismo 12^o

Conteúdos			Aulas					
			1	2	3	4	5	6
Habilidades técnico-táticas	Velocidade	Partida de blocos	-	-	T/E	E	AS	-
		Aceleração	-	-	T/E	E	AS	-
		Manutenção	-	-	T/E	E	AS	-
		Chegada	-	-	T/E	E	AS	-
		Técnica de corrida	-	AD	T/E	E	AS	-
	Estafetas	Preparação	-	AD	-	-	E	AS
		Aceleração (até zona de transmissão)	-	AD	-	-	E	AS
		Transmissão (ascendente e descendente)	-	AD	-	-	E	AS
	Barreiras	Transposição de Barreiras	-	-	AD	E	AS	-
		Corrida até à 1 ^a barreira	-	-	AD	E	AS	-
		Corrida entre barreiras	-	-	AD	E	AS	-
	Salto em altura	Corrida de balanço	AD/E	-	-	-	-	-
		Chamada	AD/E	-	-	-	-	-
		Voo	AD/E	-	-	-	-	-
		Queda	AD/E	-	-	-	-	-

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstico; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação.

Na modalidade de atletismo lecionei até à aula número 4. Visto que é uma modalidade que lhe foi lecionada no 10^o ano, à partida adquiriram competências motoras e conhecimentos da modalidade. Apesar de poucas aulas, como é uma modalidade individual, tentei maximizar o tempo útil de aprendizagem. Como se pode observar na tabela, referente à matéria de salto em altura, apenas tive uma aula no ginásio na qual foi possível realizar a avaliação diagnóstica e a sua prática, outro facto é não aparecer a avaliação sumativa, isso deve-se ao facto de ter sido realizada no fim de uma aula de dança, onde tiveram tempo para praticar e realizar 3 saltos cada aluno.

Para finalizar esta turma, apresento a extensão e sequência dos conteúdos da modalidade de Danças Sociais.

Tabela 6. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Danças Sociais

Área/ Tema	Conteúdos	Aulas							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Habilidades Técnico-Táticas	VALSA	AD	T/E	E	AS	-	-	-	-
	MERENGUE	-	-	-	-	T/E	E	E	AD
Cultura Desportiva	História da Modalidade	T	-	-	-	-	-	-	-
	Regras e Segurança	T	-	-	-	-	-	-	-
	Terminologia	T	T	T	T	T	T	T	T
Conceitos Psicossociais	Cooperação	T	T	T	T	T	T	T	T
	Respeito	T	T	T	T	T	T	T	T
	Solidariedade	T	T	T	T	T	T	T	T
Aptidão Física	Plasticidade	T	T	T	T	T	T	T	T
	Expressão	T	T	T	T	T	T	T	T
	Ritmo	T	T	T	T	T	T	T	T

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação.

A esta turma apenas realizei 3 aulas desta modalidade, abordei a matéria da Valsa Inglesa. No início sendo uma turma com a maioria de rapazes a predisposição para a prática era pouca, como atletismo.

Por fim, no (Anexo 12), apresenta-se o planeamento anual da turma 10^oA, a minha terceira e última turma enquanto professor estagiário. Esta troca foi feita após a pausa da Páscoa, iniciando assim o mês de abril com a turma de 10^oano. Mais uma vez, nova turma, alunos diferentes. Como observava as aulas, já sabia o tipo de comportamento da turma, gostos e dificuldades dos alunos. É uma turma constituída com 24 alunos, 14 do sexo feminino e 10 do sexo masculino. Defino esta turma como uma turma competitiva, dedicada, interessada e unida tornando o ambiente da aula mais leve e harmonioso, apesar de unidos não havia muitas conversas paralelas, uma turma muito respeitadora, de facto é uma turma no fundo perfeita. Nestes 3 meses, acabei por finalizar o 2^o semestre. Abordei futsal, dança aeróbica, aptidão física e atletismo. O 10^o ano desta escola tem dois blocos de 90 minutos por semana.

De seguida, apresento a extensão e sequência dos conteúdos da modalidade de Futsal:

Tabela 7 Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Andebol

ÁREA/ TEMA	CONTEÚDOS	AULAS							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Habilidades Técnico-Táticas	Passe	AD	T/E	E	E	E	E	AS	AS
	Recepção	AD	T/E	E	E	E	E	AS	AS
	Condução de Bola	AD	T/E	E	E	E	E	AS	AS
	Remate	AD	T/E	E	E	-	-	AS	AS
	Finta	-	-	AD	T/E	E	E	AS	AS
	Mobilidade	AD	T/E	E	E	-	-	AS	AS
	Espaço	AD	T/E	E	E	-	-	AS	AS
	Posicionamento	AD	T/E	E	-	E	E	AS	AS
	Desmarcação	AD	T/E	E	E	E	-	AS	AS
	Concentração	AD	T/E	E	E	-	-	AS	AS
	Cobertura Defensiva	AD		T/E	E	-	-	AS	AS
	Contenção		AD	T/E	E	E	E	AS	AS
	Desarme	AD	T/E	E	E	E	E	AS	AS
	Situações de jogo reduzido – 1x1 até 4x4	AD		T/E	E	E	E	AS	AS
	5x5	AD	T/E	E	E	-	-	AS	AS
Cultura Desportiva	História da Modalidade	AD	T	T	T	-	-	-	-
	Regras e Segurança	AD	T	T	T	-	-	-	-
	Terminologia	AD	T	T	T	T	T	T	T
Conceitos Psicossociais	Empenho	T	T	T	T	T	T	T	T
	Trabalho em equipa	T	T	T	T	T	T	T	T
	Solidariedade	T	T	T	T	T	T	T	T
Aptidão Física	Força	-	-	-	-	-	-	-	-
	Flexibilidade	-	-	-	-	-	-	-	-
	Resistência	-	-	-	-	-	-	-	-
	Velocidade	-	-	-	-	-	-	-	-
	Coordenação	-	-	-	-	-	-	-	-
	Agilidade	-	-	-	-	-	-	-	-

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstico; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação.

Nesta turma não fui que realizei a avaliação diagnóstica, mas como observava as aulas já tinha noção do nível dos alunos e as suas dificuldades, uma vez que rodamos de turma após as férias da Páscoa, a modalidade foi iniciada por outro professor estagiário.

De seguida, apresento a extensão e sequência dos conteúdos da modalidade de Atletismo:

Tabela 8. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Atletismo 10^o

ÁREA/ TEMA	CONTEÚDOS	AULAS					
		1	2	3	4	5	6
Habilidades Técnico-Táticas	Corrida de Velocidade						
	Partida Blocos	-	-	-	T/E	AS	-
	Partida Alta/baixa	AD	T/E	E	E	-	-
	Aceleração	AD	T/E	E	E	AS	-
	Manutenção da velocidade máxima	AD	T/E	E	-	AS	-
	Chegada	AD	T/E	E	-	AS	-
	Corrida de Barreiras						
	Aproximação à Barreira	AD	-	T/E	E	AS	-
	Transposição da Barreira	AD	-	T/E	E	AS	-
	Corrida entre Barreiras	AD	-	T/E	-	AS	-
	Corrida da última barreira até à meta	AD	-	T/E	-	AS	-
	Corrida de Estafetas						
	Preparação	-	AD	-	-	-	AS
	Aceleração	-	AD	-	E	-	AS
	Transmissão do Testemunho – Técnica Descendente	-	AD	-	-	-	AS
	Transmissão do Testemunho – Técnica Ascendente	-	AD	-	-	-	AS
	Lançamento do Peso						
	Engenho na mão	-	-	-	T/E	E	-
	Fase de preparação	-	-	-	-	T/E	-
	Fase lançamento	-	-	-	T/E	T/E	-
Fase de deslizamento	-	-	-	-	T/E	-	
Cultura Desportiva	História da Modalidade	AD	T	-	-	-	-
	Regras e Segurança	AD	T	-	-	-	-
	Terminologia	AD	T	-	-	-	-
Conceitos Psicossociais	Empenho	T	T	T	T	T	-
	Trabalho em equipa	T	T	T	T	T	-
	Solidariedade	T	T	T	T	T	-
Aptidão Física	Força	-	-	-	-	-	-
	Flexibilidade	-	-	-	-	-	-
	Resistência	-	-	-	-	-	-
	Velocidade	-	-	-	-	-	-

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstico; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação.

Na modalidade de atletismo lecionei 3 aulas. Decidi abordar apesar de não avaliar, o lançamento do peso, algo que nunca tinham experimentado. A corrida de estafetas não tem muitas aulas lecionadas, tendo 2 aulas dedicadas para tal, sinto que foi o suficiente por que é algo simples de aprender. Priorizei a corrida de velocidade e barreiras por ser algo mais complexo tecnicamente.

De seguida, apresento a extensão e sequência dos conteúdos da modalidade de Dança Aeróbica:

Tabela 9. Extensão e Sequência dos Conteúdos da Unidade Didática de Dança Aeróbica

ÁREA/ TEMA	CONTEÚDOS	AULAS							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Habilidades Técnico-Táticas	Marcha	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Corrida	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Passo e toque	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Elevação do joelho	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Passo cruzado	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Passo em V	AD	T/E	E	E	E/C	E	AS	AS
	Agachamento	-	-	AD	E	E/C	E	AS	AS
	Twist	-	-	AD	E	E/C	E	AS	AS
	Mambo	-	-	AD	E	E/C	E	AS	AS
	Tesoura	-	-	-	AD	T/E	E	AS	AS
	Chutos	-	-	-	AD	T/E	E	AS	AS
	Slide	-	-	-	AD	T/E	E	AS	AS
	Coreografia – Método de Adição	-	AD	T/E	E	E	-	-	-
	Coreografia – Método de Pirâmide	-	-	-	AD	T/E	T/E	AS	AS
Cultura Desportiva	História da Modalidade	-	-	-	-	-	-	-	-
	Regras e Segurança	-	-	-	-	-	-	-	-
	Terminologia	-	-	-	-	-	-	-	-
Conceitos Psicossociais	Empenho	-	-	-	-	-	-	-	-
	Trabalho em equipa	-	-	-	-	-	-	-	-
	Solidariedade	-	-	-	-	-	-	-	-
Aptidão Física	Força	-	-	-	-	-	-	-	-
	Flexibilidade	-	-	-	-	-	-	-	-
	Resistência	-	-	-	-	-	-	-	-
	Velocidade	-	-	-	-	-	-	-	-
	Coordenação	-	-	-	-	-	-	-	-
	Agilidade	-	-	-	-	-	-	-	-

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação.

Por fim na dança aeróbica lecionei 4 aulas. Nestas 4 aulas pedi aos alunos que realizassem uma dança aeróbica com o método de pirâmide. Eles criaram os grupos e a coreografia, apenas ia ajudando e dando *feedbacks* da dança, no final de cada aula demonstravam o que tinham. Assim eram obrigados a trabalhar para demonstrar algo no final da aula.

Concluindo, como se pode verificar, houve aulas que no planeamento anual foram marcadas e não foram lecionadas, isto porque houve algo que condicionava a leção da aula, por exemplo as saídas de badminton, atividades do desporto escolar, visitas de estudo ou outro tipo de atividades.

Quando isso acontecia as aulas eram recolocadas de forma a tentar cumprir o mínimo de aulas. No 2º semestre foi quando houve mais condicionamentos, desta forma, por exemplo na dança do 10º ano, estavam previstas 10 aulas e apenas foi possível lecionar 8, outro exemplo foi lecionar a avaliação de 12º, de salto em altura no final de uma aula de dança, visto que não havia outra hipótese.

3.1.2.3. Ensino / Aprendizagem

De acordo com Matos (2010), o plano de aula detalhado permite ao professor antecipar as necessidades dos alunos, adaptar os métodos de ensino de acordo com diferentes estilos de aprendizagem e prever possíveis dificuldades. Isso resulta em aulas mais dinâmicas e interativas, promovendo um ambiente de aprendizagem mais envolvente e produtivo, a elaboração prévia do plano de aula contribui para a consistência no ensino, assegurando que todos os tópicos importantes sejam cobertos e que o tempo em sala de aula seja utilizado de maneira eficiente. Isso é essencial para alcançar os objetivos educacionais e melhorar o desempenho escolar dos alunos.

O relacionamento professor-aluno desempenha um papel crucial na formação dos comportamentos e atitudes dos estudantes. A maneira como os professores interagem com os alunos pode promover um ambiente de aprendizagem positivo, onde os alunos se sentem valorizados e compreendidos, essa relação de confiança pode incentivar os alunos a desenvolverem habilidades sociais e emocionais importantes, como a empatia, o autocontrolo e responsabilidade. Além disso, os professores atuam como modelos de comportamento para os alunos. Suas atitudes e comportamentos dentro e fora da sala de aula podem inspirar os alunos a adotarem valores e normas éticas (Blazar & Kraft 2017). Quando os professores demonstram integridade, respeito e justiça, eles ajudam a moldar o caráter dos alunos, influenciando positivamente seu desenvolvimento moral e social. Por fim, a abordagem dos professores em relação ao ensino e ao *feedback* também pode impactar significativamente o desenvolvimento do caráter dos alunos. Essa perspectiva pode ajudar os alunos a desenvolverem resiliência e autoconfiança, habilidades cruciais para o seu crescimento pessoal e escolar. Portanto, a capacidade dos professores de influenciar positivamente o caráter dos alunos é uma responsabilidade significativa e uma oportunidade única para contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes (Blazar & Kraft, 2017).

Segundo Shulman (1987), existem vários aspetos fundamentais para a prática docente, entre eles habilidades pedagógicas, compromisso com o desenvolvimento profissional, domínio de conteúdos e adaptabilidade. As habilidades pedagógicas para Shulman (1987) combina a compreensão profunda do conteúdo com a pedagogia necessária para ensinar esse conteúdo de forma eficaz, destaca que as habilidades pedagógicas incluem a capacidade de representar e comunicar ideias complexas de maneiras que sejam compreensíveis e acessíveis aos alunos. Isto envolve a utilização de analogias, metáforas, exemplos, explicações e demonstrações. O domínio

de conteúdos é um dos pilares centrais do modelo de Shulman, para ensinar eficazmente, os professores precisam ter um conhecimento profundo e flexível do conteúdo que ensinam, sugerindo que os docentes devem ser capazes de ver como as ideias se conectam tanto dentro de uma disciplina quanto com outros campos e com a vida cotidiana dos alunos Shulman (1987). O compromisso com o desenvolvimento profissional contínuo é essencial para que os professores possam atualizar e expandir seu conhecimento pedagógico e de conteúdo. Por fim a adaptabilidade é importante na prática docente, visto que o docente deve ser capaz de ajustar suas estratégias de ensino para atender às necessidades diversas e em constante mudança de seus alunos. Isso pode envolver a modificação de abordagens pedagógicas com base nas diferenças culturais, linguísticas, cognitivas e socioeconômicas dos alunos, desta forma torna o ensino mais inclusivo e eficaz.

Nesta fase o professor estagiário encontra-se imerso num contexto significativamente distinto, procurando aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo da sua formação. No que concerne à leção e tudo o envolvente, foi-me dada total independência, desta forma assumi todo controlo desde a primeira aula. O professor titular definiu que todos os planos de aula (Anexo 13) teriam de ser enviados no máximo até 48 horas da leção da aula, uma forma de ter tempo de visualizar o plano e dar *feedbacks* ou até mesmo pedir para alterar caso fosse necessário. As aulas passavam por 3 fases, inicial, fundamental e final.

Na fase inicial os alunos chegavam à aula, durante a chegada caso algum aluno não fosse realizar aula, era averiguado o porquê, caso fosse falta de material, este tinha falta material e ajudava o professor a montar, desmontar os exercícios e a arrumar material, caso fosse algum motivo de saúde teria de apresentar atestado médico. De seguida realizava-se a chamada, que era uma forma rápida e eficaz de fixar os nomes, pedia para retirar todo o tipo de acessórios e descrevia o que iria trabalhar na aula. Ao longo das aulas, já conhecendo os alunos e eles entrando na rotina apenas mencionava os conteúdos programados para a aula e era logo iniciado o aquecimento. O aquecimento era sempre por uma mobilização e alongamentos para evitar ao máximo o risco de lesão, no início do ano letivo usamos mais a corrida contínua, de forma aos poucos aumentar a capacidade aeróbia dos alunos.

Na fase fundamental é onde entramos na parte mais importante da aula, os conteúdos em si. Em algumas aulas reduzia tempo no aquecimento, e realizávamos jogos de estafetas, reforçando assim o aquecimento, isto implicava o exercício ser mais analítico e apenas relação aluno/bola. Porém era sempre feito em competição, tornando motivador e competitivo, as equipas que perdiam, realizavam sempre exercícios de aptidão física neuromuscular. Este tipo de exercícios de aptidão neuromuscular também acontecia maioritariamente quando dividíamos pavilhão, uma vez que o espaço é mais reduzido. tornava-se mais difícil colocar todos os alunos a realizar os exercícios específicos da modalidade abordada, sendo assim criávamos uma estação de aptidão neuromuscular fora do campo, de forma a manter os alunos ativos e melhorarem a sua aptidão física. Os restantes exercícios da aula, optamos sempre por elaborar e por prática exercícios em

contexto de jogo reduzido para trabalhar os gestos técnicos pretendidos. Durante o exercício eram dados *feedbacks* quer motivacionais individualmente ou corretivos individualmente ou em grupo. Sempre que necessário se aplicava condicionantes de forma a tornar o exercício ou mais apelativo, ou até mais fácil ou difícil, dependendo da situação. Por exemplo reajustar equipas, num exercício 2x1 futsal reduzir a baliza dificultando assim os atacantes, colocar pontuações para tornar o exercício mais competitivo. Na transmissão do exercício, explicava e demonstrava para que não houvesse dúvidas. Perguntava se alguém tinha dúvidas, e por vezes ninguém se pronunciava, desta forma, as vezes escolhia um aluno aleatório para explicar o exercício. Caso se verificasse dúvidas era explicado de novo para que ficassem todos esclarecidos. Na explicação mencionava os gestos técnicos pretendidos e as componentes críticas do movimento. Após pôr em prática, deixava os alunos explorar os gestos técnicos, se visse que não estavam a utilizar corretamente, parava e explicava em que situação e o porquê de utilizarem certo gesto técnico, caso fosse necessário criava uma situação e demonstrava.

Na fase final da aula, juntava os alunos e fazíamos retorno à calma. O retorno à calma era feito em meia lua, virados para mim, eu ou outro aluno realizava os exercícios de alongamentos, permitindo assim que os alunos baixem o ritmo cardíaco, relaxam o corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões. Ao longo desse período ia questionando sobre o que foi feito, o que foi trabalhado em cada exercício, qual era o objetivo ou outro tipo de perguntas associado. Desta forma era possível verificar quem esteve atento e percebeu o conteúdo da aula, obviamente também conta para a avaliação formativa.

Após aula escrevia o sumário na plataforma e um relatório sobre a aula. Neste relatório escrevia a minha opinião do que podia ter corrido melhor, onde errei e como melhorar. Também era anotado, faltas, quem não fez aula, alunos que estiveram bem e menos bem e alunos que responderam corretamente as perguntas feitas.

Controlo e condução da aula, de turma para turma mudei a minha forma de agir e estar. Na 1ª turma optei por ser mais duro, não dando muita confiança, por vezes penalizando alguns alunos pelos seus comportamentos, por exemplo arrumarem o material e montar material dos exercícios, ajudar a arrumar o material no fim da aula, sendo assim seriam os últimos a sair, ou até mesmo uma penalização física de repetições de flexões ou agachamentos. Com o passar do tempo, fui dando mais confiança, desta forma sinto que é possível criar empatia com os alunos sem haver abusos de confiança por parte deles. Nesta turma este método não foi provavelmente o mais adequado, uma vez que é uma turma respeitadora e empenhada, sabem o momento de diversão e de trabalho. Este método foi mais ajustado à 2ª turma, dado que é uma turma mais velha e com mais à vontade. Apesar de ser uma turma mais faladora e com menos predisposição para a prática de certas modalidades, acabavam por ser esforçar e trabalhar. Por fim a 3ª turma sendo muito idêntica a 1ª, decidi dar logo mais confiança e não ouve qualquer tipo de problema. Cada turma é uma turma, do mesmo modo que adaptamos exercícios consoante o nível dos alunos, temos de aptar a nossa forma de estar consoante a turma. Acho que nunca devemos dar total confiança,

mas também não estar completamente distantes dos alunos. Adaptar a abordagem pedagógica de acordo com as necessidades específicas de cada turma e manter um equilíbrio entre proximidade e distância com os alunos são práticas essenciais para um ensino eficaz. Criando um ambiente de aprendizagem positivo, promovendo o desenvolvimento social e emocional dos alunos e melhoram o desempenho acadêmico. Assim, a capacidade do professor de ajustar-se às dinâmicas da turma e manter relações equilibradas é fundamental para o sucesso.

As reuniões que realizávamos semanalmente, para debater pontos negativos e positivos dos estagiários na lecionação, ajudaram muito para a nossa evolução. Ao longo do ano comecei a ganhar mais confiança e a sentir-me mais relaxado, isto porque acho que melhorei os pontos negativos, tais como a projeção de voz, transmissão de informação, sendo mais claro e objetivo. Esses dois pontos foram fundamentais para tornar possível o facto de parar a aula e dar *feedback* coletivo. Obviamente não sou um professor perfeito e irei continuar a trabalhar para ser o melhor possível.

No 11^o ano, sendo a minha primeira turma, senti-me mais nervoso nas primeiras aulas apesar de saber e dominar os conteúdos a serem abordados. Esse ponto ajudou imenso colocando-me mais à vontade na lecionação. Outro problema era o controlo do tempo de cada exercício, e a finalização da aula, onde por vezes acabava a aula mais cedo do que o devido. A forma de resolver este problema foi imprimir o plano de aula e sempre que necessário olhar e conferir os tempos.

Nesta turma comecei por lecionar andebol. O principal objetivo será a exercitação da maioria das componentes técnico-táticas, visto que são fundamentais para melhorar a qualidade de jogo. Na avaliação diagnóstica a maior dificuldade observada nos alunos foi em relação à marcação e a desmarcação, a marcação ao seu adversário direto por vezes era inexistente, levando ao insucesso do desarme, a desmarcação levava à falta de linhas de passe, que concluía por vezes insucesso no ataque. A segunda maior dificuldade, é na fase ofensiva, reduzido número de remates à baliza, os alunos chegavam perto da baliza com oportunidade clara de remate, sem oposição e optavam por passar a bola ao lado. Penso que seja por não terem confiança para rematar, concluo desta forma uma vez que, verificava estes passes ao lado por parte das alunas e alunos mais introvertidos, provavelmente não queriam ter insucesso. Nos exercícios coloquei bolachas onde se tem de posicionar cada defesa, desta forma para perceberem que quando a equipa adversária começa o ataque, eles rapidamente têm de defender sabendo logo onde se posicionar. Para a desmarcação utilizei exercícios de posse de bola e apanhadas com bola. No problema do remate, estava constantemente a encorajá-los a rematar e também mencionei o facto de ser falta, pois no andebol a equipa que demonstra sinais de passividade no ataque resulta em falta, perdendo assim a posse de bola. Desta forma verifiquei resultados positivos.

A segunda modalidade abordada foi a ginástica acrobática, deparando-me com uma turma de nível baixo nos movimentos gímnicos. Era um problema, uma vez que a avaliação final da modalidade seria a apresentação de uma coreografia. Em várias aulas, dois a dois, um realizava o movimento gímnico pedido e outro fazia as ajudas, tentando ter mais tempo útil de aprendizagem.

Por vezes uns iam fazendo o pedido e outros ficavam no mesmo ou pedia um em específico para irem melhorando. Alguns continuaram com imensas dificuldades, uma vez que nunca tiveram qualquer tipo de ginástica. Desta forma, abordei outro tipo de movimentos gímnicos, mais simples como saltos por exemplo.

Na terceira e última modalidade abordada nesta turma foi o badminton, o principal objetivo foi a exercitação da maioria das componentes técnico-táticas, visto que são fundamentais para melhorar a qualidade de jogo. A maior dificuldade observada nos alunos foi em relação à pega da raquete, a maioria tinha o indicador esticado, os deslocamentos, raramente voltavam à posição central ou trocavam por vezes os apoios, por fim o gesto técnico amorti. A maioria dos exercícios elaborados eram de jogo, obrigando a repetição do movimento de forma a melhorar mais rápido. A pega e os deslocamentos foi algo mais fácil de corrigir, a pega não foi utilizado nenhum exercício, apenas chamadas de atenção, o deslocamento utilizei apenas um exercício simples de voltar ao meio do campo. Visto que a maioria dos exercícios eram de jogo promovia a competição, algo que eles adoravam, desta forma estavam mais motivados e empenhados. Outra dificuldade era a nível tático, ou seja, os alunos utilizavam por vezes os gestos técnicos menos adequados ao momento ou até colocavam o volante em sítios de mais fácil alcance do adversário.

Concluindo, esta turma tinha uma boa relação, criando bom ambiente e de competição saudável nas aulas, além disso a motivação na maioria dos alunos era algo que nunca faltou, desta forma tive oportunidade de me dedicar mais atentamente aos planos de aula e pormenores de aspetos técnico-táticos. Obviamente tentei ter sempre um exercício novo por aula para não se tornar maçador a repetição dos mesmos exercícios. Quando às equipas feitas nas aulas, na maioria das vezes apenas escolhia os capitães e dava a liberdade de eles criarem a própria equipa, por vezes levava equipas feitas de forma aumentar o tempo útil.

Na turma de 12º ano, penso que a única dificuldade era mantê-los focados a realizar o pretendido. Uma turma unida o que promovia conversas paralelas e várias distrações. Uma forma de resolver este problema era ficar calado até que se calassem, por exemplo na modalidade de futsal resultava, uma vez que eles queriam jogar. Porém no atletismo apesar de resultar, demorava mais a fazer-se silêncio, sendo assim atribuía uma penalização ou física, realização de flexão por exemplo, ou arrumar o material todo no fim.

Uma modalidade abordada foi o futsal, esta não iniciada por devido às trocas. A maior dificuldade observada nos alunos foi na fase defensiva, seja na marcação, seja na tentativa de impedir o adversário. Outra maior dificuldade foi a “dá continuidade á jogada” ou por má decisão entre passar ou progredir com bola, um dos fatores que limitou os alunos neste parâmetro foi o pouco desenvolvimento técnico (passe, condução de bola). Tendo observado isto na avaliação diagnóstica decidi na maioria das aulas que lecionei, até à aula 6, como aquecimento um exercício analítico de passe com receção e condução de bola frente a frente, ou em estafeta realizavam condução de bola para contornar cones e passe, visto que é uma turma que gosta de competição, estes exercícios foram escolhidos para o aquecimento porque como havia essa dificuldade na

maioria dos alunos. Optei por exercícios simples como meinhos, posse de bola e jogos reduzidos 2x2, 3x3 com ou sem apoios e situações de jogo reduzido 2x1. Os alunos mais desenvolvidos na modalidade, no aquecimento ficavam juntos e iam trabalhando o pé fraco, exceto nas estafetas, nos restantes exercícios a maioria das vezes tentava dividi-los de forma a criar mais intensidade em todos os grupos, por vezes colocava-os juntos e implementava variantes de forma a tornar o exercício, por exemplo número de toque, espaço. As meninas preferiam jogar sozinhas em exercícios de maior complexidade 3x3 ou 4x4, dado que os meninos eram mais duros a jogar.

Na modalidade de atletismo, em geral sendo uma turma com boa capacidade motora, a sua disposição para a prática da modalidade era reduzida, desta forma tive de os incentivar mais do que era necessário comparativamente às aulas de futsal. Apesar de poucas aulas, como é uma modalidade individual, tentei maximizar o tempo útil de aprendizagem.

Nas danças sociais sendo uma turma com a maioria de rapazes a predisposição para a prática era pouca, como atletismo, mas após motivá-los começaram a empenhar-se mais, apesar de haver um pouco de brincadeira. Era necessário colocá-los constantemente a realizar exercícios diferentes, caso contrário paravam. Utilizei o *feedback* motivacional de forma a se sentirem confortáveis e mais motivados, desta forma foram se empenhando.

No 10º ano abordei a modalidade de futsal, e a semelhança da turma do 12º decidi, fazer mobilização no inicio da aula e como aquecimento exercícios analíticos simples de forma a melhorar a técnica, como passe, receção e condução de bola. Posteriormente optei também por exercícios simples como meinhos, posse de bola e jogos reduzidos 2x2, 3x3 com ou sem apoios e situações de superioridade numérica como 2x1. Os alunos mais desenvolvidos na modalidade, no aquecimento ficavam juntos e iam trabalhando o pé fraco, exceto nas estafetas e nos restantes exercícios eram divididos de forma a criar mais intensidade em todos os grupos.

No atletismo a turma em geral é relativamente boa, onde apresentou mais dificuldade foi na corrida de barreiras. Utilizei barreiras baixas e demonstrei a técnica e o que aconteceria se batessem na barreira, desta forma ficaram mais confiantes, perdendo medo de atacar a barreira. Houve evolução, assim alguns quiseram experimentar as barreiras mais altas. Com a utilização de barreira mais altas, obriga o aluno a utilizar melhor a técnica. As aulas de atletismo foram lecionadas na rua, deixando todas as aulas de pavilhão para o futsal. Um fator condicionante era o calor, teria por vezes parar para hidratar e baixar um pouco o ritmo cardíaco, uma vez que tinha um aluno com problema de coração.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação é uma fase importante, pois caracteriza o esforço, empenho, evolução e desempenho do aluno ao longo do semestre e ano letivo, mostrando também o seu nível atual. Na Escola

Secundária Quinta das Palmeiras o ensino é por semestres, sendo assim faz-se apenas duas vezes notas finais. As notas finais vão ao encontro dos critérios e indicadores de avaliação de educação física (Anexo 5), documento este solicitado pelo professor coordenador do grupo de educação física da escola.

Para avaliar uma modalidade, utilizamos a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. A avaliação diagnóstica segundo Esomonu e Eleje (2020) é fundamental na identificação de áreas de dificuldade de aprendizagem dos alunos. Ela é descrita como uma ferramenta essencial para os professores determinarem a natureza e a causa das dificuldades de aprendizagem dos alunos, com o objetivo principal de corrigir e remediar essas dificuldades. A avaliação diagnóstica permite aos docentes localizar áreas específicas onde os alunos têm dificuldades ou conceitos específicos nos quais cometem erros. Isso, por sua vez, facilita o direcionamento de disciplinas educacionais específicas para eliminar essas dificuldades. A primeira aula da Unidade Didática, como já referido realizou-se a avaliação diagnóstica.

No Anexo 15 apresento a tabela de avaliação diagnóstica da unidade didática de Andebol. Esta foi contruída tendo em conta o ano de escolaridade e as aprendizagens essenciais do nível introdutório, documento disponibilizado pelo ministério da educação. Sinto que foi de fácil preenchimento, uma vez que tem poucos parâmetros. Engloba as duas fases do jogo, o ataque e a defesa, tendo em conta no que é necessário para se ter mais sucesso nessa fase.

De seguida no (Anexo 16), apresento os critérios de avaliação usados para preencher a tabela de avaliação diagnóstica. Cada parâmetro tem uma avaliação quantitativa de 1 a 4 valores e cada valor tem uma descrição correspondente. A soma de todos os parâmetros tendo em conta que vale 4 valores máximo, dá um total de 24 valores, desta forma utilizou-se uma regra de 3 simples transformando assim num total de 20 valores. Decidi quantificar a avaliação diagnóstica, desta forma consigo obter uma melhor perceção da disparidade da turma e o nível mais real dos alunos.

A avaliação formativa é um processo contínuo de avaliação que ocorre durante o processo de ensino e aprendizagem com o objetivo principal de avaliar pontualmente de forma a melhorar a aprendizagem dos alunos. Esta avaliação sendo contínua, obriga ao professor a estar constantemente a adaptar e a melhorar o seu processo de ensino à medida que vai resolvendo problemas (Nobre, 2015). A avaliação formativa era feita em todas as aulas e apontadas no relatório de aula (Anexo 14). Consistia em realçar os alunos que estiveram bem na aula, motivados, empenhados ou até pelo comportamento, estes parâmetros vão de encontro à parte da avaliação da comunicação e valores. Também era anotado no relatório de aula os alunos que respondiam corretamente às perguntas feitas, desta forma percebia quem esteve atento ou percebe a matéria que está a ser lecionada. As perguntas eram feitas de acordo com o que foi lecionado na aula ou nas anteriores, normalmente eram pensadas e anotadas no plano de aula.

A avaliação sumativa é uma forma de avaliação que ocorre no final de um período de ensino ou aprendizagem, com o objetivo de determinar o nível de conhecimento adquirido pelos alunos em

relação aos objetivos de aprendizagem estabelecidos. Ao contrário da avaliação formativa, que ocorre durante o processo de ensino e aprendizagem. A avaliação sumativa permite que o aluno demonstre o que aprendeu e desenvolveu ao longo do semestre. Permite também que consolidem seu conhecimento e mostrem sua compreensão dos conceitos e habilidades ensinadas. Além disso, a avaliação sumativa oferece *feedback* aos alunos sobre seu desempenho acadêmico, ajudando-os a identificar suas áreas fortes e áreas que precisam de melhoria (Nobre, 2015).

A Avaliação sumativa da unidade didática de Andebol (Anexo 17) foi contruída tendo em conta o ano de escolaridade e as aprendizagens essenciais do nível elementar, documento disponibilizado pelo ministério da educação. Na construção desta avaliação, guiei-me pela avaliação diagnóstica, tentei ser mais específico e complexo, desta forma ficou um pouco mais extensa, criando dificuldade no preenchimento da mesma. O que acabou por colmatar esta dificuldade foi avaliação formativa, visto que conheço os alunos, alguns não foi necessário despende tanto tempo no preenchimento de certos parâmetros. Nas seguintes avaliações será possível verificar que são mais curtas, de forma a precaver este problema. Foi retirado o parâmetro das “habilidades técnicas”, uma vez que está inserido em todos os outros parâmetros. Todos os alunos tinham conhecimento de quando era a aula de avaliação, os parâmetros e os seus critérios.

No Anexo 18, apresentam-se os critérios de avaliação usados para preencher a tabela de avaliação sumativa. De reparar que estes critérios estão para 18 valores, sendo assim a nota final de 0 a 18 valores com uma regra de 3 simples transformou-se de 0 a 20 valores.

Os critérios e indicadores de avaliação de educação física eram repartidos por 2 partes sendo, conhecimentos e capacidades com 80% da nota e comunicação, valores e comportamento com 20%. Nos conhecimentos e capacidades incluía os domínios curriculares e os conhecimentos para cada ano. Na comunicação, valores e comportamento era constituído por vários pontos onde o máximo era de 2,5 valores. Os pontos são “Revela rigor científico e terminológico”, “Fundamenta/Contextualiza”, “Mostra comunicação adequada”, “Tem discurso fluente, claro e coerente”. Segue em anexo um exemplo (Anexo 4).

Nesta turma ainda lecionei ginástica acrobática e badminton. Na ginástica acrobática esta turma encontra-se no nível introdutório segundo a avaliação feita em base nas aprendizagens essenciais. É uma turma que ou não teve qualquer tipo de ginástica, ou se teve, foi em covid19, o que levou aos alunos a não se desenvolverem tanto nesta matéria. A maior dificuldade observada nos alunos foi em relação aos movimentos gímnicos, nomeadamente a rodada e posteriormente a roda. Conclui que esta turma se encontra no primeiro nível de ensino da modalidade de ginástica acrobática. Os planos de aula foram elaborados tendo em conta as suas dificuldades, foram exercícios de muita repetição de movimento, adaptados à turma para que fosse possível verificar um progresso no processo de ensino aprendizagem. A coreografia era a avaliação final que aborda todos os conteúdos da ginástica acrobática. Foram designadas duas aulas para a coreografia, visto que algum aluno poderia faltar numa das aulas, prejudicando assim o grupo, desta forma teriam mais uma oportunidade. Nessas duas aulas metade da aula foi para praticarem a coreografia e a

outra metade apresentarem. No badminton os alunos nesta modalidade estavam divididos entre nível elementar e introdutório. O principal objetivo foi a exercitação da maioria das componentes técnico-táticas, visto que são fundamentais para melhorar a qualidade de jogo

No 12º ano, no futsal esta turma é heterogênea, alunos de nível elementar alto e alunos de nível introdutório. Isto verifica-se visto que, há alunos que praticam ou praticaram futsal ou futebol, daí terem mais facilidade na modalidade ao contrário da maioria da turma.

No Anexo 19, verifica-se a tabela de avaliação diagnóstica da unidade didática de Futsal e no Anexo 20 os critérios de avaliação usados para preencher a tabela de avaliação diagnóstica de futsal. Nesta avaliação tinha parâmetros onde já avaliava algumas habilidades técnicas, desta forma na avaliação sumativa, teve umas pequenas alterações (Anexo 21), com também nos critérios de avaliação da tabela de avaliação sumativa da unidade didática de Futsal (Anexo 22).

Como se pode verificar houve um pequeno ajuste, desta forma ficou mais simples, reduzindo assim a parte das habilidades técnicas.

No atletismo, a turma já tinha lecionado no 10º ano a modalidade, desta forma alguns já tinham habilidades motoras mais desenvolvidas. Em geral era uma turma relativamente boa, apesar de haver pouca predisposição para a prática.

No 10º ano, na modalidade de futsal, segundo o que foi observado e apontado na avaliação diagnóstica. Apenas 3 alunos na turma praticam futsal/futebol, destacando-se da turma. Os restantes são homogêneos, alunos de nível introdutório. A maior dificuldade observada na turma era mesmo técnica e não tanto tática, uma vez que os outros alunos praticam desportos coletivos, sendo assim já têm mais noção espacial e leitura de jogo. Na dança aeróbica fiz 2 vezes a avaliação sumativa, caso algum elemento falta-se já tinham a avaliação feita, ou caso corre-se mal teriam uma 2ª oportunidade. Neste seguimento como no final de cada aula apresentavam o que tinham também contava como avaliação formativa, caso não conseguissem apresentar nas 2 aulas de avaliação. Em geral a turma sabe trabalhar em grupo, cooperam e incentivam-se a melhorar, de realçar a criatividade e empenho, até vestidos a rigor se apresentaram. Em relação à coordenação, ritmo e sincronização com os colegas, são poucos os que tem nível mais baixo.

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

A nossa participação na escola foi extremamente ampla e enriquecedora, permitindo-nos envolver em todas as áreas da docência. Desde o ensino, passando pelo acompanhamento de direção de turma, elaboração e colaboração de atividades propostas quer pelo núcleo de estágio quer pelo grupo de educação física e gestão de atividades de desporto escolar. Nas atividades elaboradas

pretendia-se envolver o máximo da totalidade da comunidade escolar, desde os alunos, professores e funcionários.

3.2.1. Desporto Escolar

Segundo o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, o Desporto Escolar é definido como o conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação, como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, integrando assim um plano de atividades, desenvolvendo as suas atividades nas escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário. O Desporto Escolar baseia-se num sistema universal e aberto, de várias modalidades, modeladas desde a definição de orientações, até à sua implementação. Dentro deste sistema universal, contamos com o Ministério da Educação, Direção Geral da Educação, Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares, Divisão do Desporto Escolar e Coordenadores Nacionais de Modalidades. Todas estas entidades, compõem a estrutura do Desporto Escolar.

No desporto escolar ficamos encarregues de 2 escalões, iniciados e juvenis, da modalidade de badminton. Ao longo do ano, de duas em duas semanas cada estagiário ficava responsável pelos treinos. Nós no início elaboramos planos de treino (Anexo 23), porém nunca era adequado para todos, como os treinos dos dois escalões eram em simultâneo, criava uma grande discrepância de nível, além disso havia sempre alunos novos a aparecer. Os treinos maioritariamente passavam sempre por uma mobilização para prevenir lesões e depois jogo singular ou pares com variantes. Em jogo íamos sempre dando *feedback* motivacional e corretivo, explicando sempre erros e como melhorá-los. Sendo o badminton uma modalidade individual é de priorizar os gestos técnicos, de forma a melhorar é necessária muita repetição. Os treinos eram realizados no pavilhão e no ginásio, alternadamente. As vezes quando estávamos no pavilhão e havia espaço, elaborávamos uma pequena estação onde treinávamos individualmente vários gestos técnicos. Esta estação era criada pelo professor titular, tendo em conta os anos de experiência, também foi federado, desta forma tem outra visão quer na leitura de jogo, quer nos gestos técnicos.

Para cada concentração era nomeado um estagiário para ser responsável de toda a burocracia existente. Para cada concentração há vários pontos a serem feitos de forma a ficar tudo válido para prosseguir a concentração.

1. Convocatória

Juntamente com o professor Nuno Rodrigues fizemos a convocatória. Todos os alunos têm de assinar a convocatória que posteriormente é afixada na sala dos professores. (Anexo 24)

2. Autorização de saída

Após a convocatória demos aos alunos as autorizações de saída para puderem ir à concentração. Caso não pudessem, os alunos suplentes seriam convocados. (Anexo 25)

3. Verificação Ficha grupo-equipa DE

Neste ponto tive de verificar se os alunos convocados estavam na ficha grupo-equipa. Alguns não estavam nessa ficha, portanto tive de recolher dados do aluno para enviar a professora Marta, de forma a inscrever os mesmos no DE. (Anexo 26)

4. Enviar a inscrição ficha grupo-equipa para a concentração

Quando todos os alunos da convocatória confirmam a sua ida à concentração, temos de enviar com uma semana de antecedência a inscrição ficha grupo-equipa para a concentração para o professor organizador da escola respetiva.

5. Documentos para a capa de saída

Esta capa é fundamental para todas as saídas de badminton. A capa é constituída pela folha ficha grupo-equipa DE, convocatória, autorizações, contactos dos outros professores, ficha de inscrição do grupo-equipa para a concentração, regulamentos específicos de badminton do DE, Normas do badminton do DE de Castelo Branco Quadro competitivo, Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar, Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar e uma folha de autorização de saída dos alunos carimbada na secretaria.

6. Saco

O saco é constituído pelas camisolas de jogo da escola, raquetes, volantes, capa, estojo de primeiros socorros e alguns lanches extras.

7. Dia de saída

No dia de saída, após chegada dos alunos ao nosso pavilhão distribuimos os lanches, recolhemos últimas autorizações e colocamos a convocatória na sala dos professores, reforçamos com um mail para todos os professores com a convocatória. Estando tudo pronto e organizado, saímos em direção ao local da concentração.

8. Jogos

Durante os jogos estamos mais perto deles, analisando assim os jogos para darmos algumas indicações de forma a favorecer o jogo deles ou até apenas motivá-los.

9. Regresso e desfazer o saco

Após os jogos regressamos à escola e retiramos todo o material do saco e arrumamos.

Dificuldades: Visto que fui o primeiro tive de colocar os documentos com os regulamentos na capa de saída, sendo assim, a minha maior dificuldade foi encontrar esses documentos.

Em geral acho que tirando essa dificuldade, foi relativamente fácil, o professor Nuno Rodrigues foi sempre esclarecedor facilitando assim a execução dos restantes pontos. Na saída a maior dificuldade que pudésemos encontrar seria provavelmente o controlo disciplinar dos alunos, o que não se verificou.

Concluindo, a intervenção no desporto escolar é diferente da lecionação das aulas, aproximando-se mais aos princípios de treino. O DE visa desenvolver habilidades específicas de desempenho através de métodos práticos e personalizados, focando em objetivos concretos como competição e melhoria contínua. Outro objetivo do DE é promover o desporto, contudo outro fator importante é a criação de laços, respeito, diversão e inclusão. Pode-se verificar a satisfação dos alunos e gosto não só pela modalidade, mas também pelo tempo passado ali, no nosso grupo-equipa, pelas inscrições no início do ano, e a presença constante ao longo do ano mesmo após acabar as concentrações.

3.2.2. Intervenção na Escola

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras ao longo do ano apresenta uma diversidade de atividades em todas as áreas, além dessas atividades, existe o projeto de cidadania onde os alunos envolvem-se com a comunidade externa com o objetivo de ajudar as instituições.

O grupo de estágio elaborou e pôs em prática várias atividades. Estas à nossa escolha, desta forma desenvolvemos as seguintes:

- Instagram “@pensadiferente_viveodesporto” (Anexo 27)

Esta ideia foi proposta pelo professor orientador, visto que grupos de estágio anteriores tinham criado uma conta. Esta deixou de funcionar até ao ano passado, uma vez que perderam os dados da conta, sendo assim decidimos criar uma nova. A criação deste Instagram teve como objetivo divulgar e promover todas as nossas atividades e as do grupo de Educação Física. Eram feitas publicações de vídeos ou fotos das atividades que se iam realizar e depois de realizadas.

- “Pausas Ativas”

As “Pausas Ativas” foi uma atividade criada pelo grupo de estágio do ano letivo anterior, apenas demos continuidade. Esta atividade era direcionada para toda comunidade escolar exceto alunos. Era realizada uma vez por semana, cerca de 10 minutos, realizava se na secretaria ou na sala dos

professores. Tinha como objetivo trazer um momento de descontração com uma ativação do corpo, de forma a diminuir tensão e lesões aos professores que passavam muito tempo de pé e as pessoas da secretaria muito tempo sentadas. Nesta pausa ativa colocávamos música e fazíamos exercícios de mobilidade, danças e alongamentos. Cada estagiário mais uma professora, era responsável em cada semana dar uma sessão da pausa ativa. Criamos um calendário de rotação para nos orientarmos. Nesse calendário apenas continha a data, a pessoa que ia realizar a pausa ativa e o respetivo local da sessão. Os calendários eram afixados na sala dos professores de educação física, e na sala dos professores para que todos ficassem informados.

- Laser Run + Jogos Tradicionais Portugueses (Anexo 28)

Esta atividade combinava jogos tradicionais portugueses com a modernidade do Laser Run, tendo como principal objetivo enriquecer a experiência educativa dos alunos, promover a saúde, convívio e espírito desportivo. Realizada no dia mais próximo possível do São Martinho, remetendo assim aos jogos tradicionais. Contamos com a participação de 156 alunos, composta por 9 estações sendo uma delas o laser run monitorizada pelo PentaClube.

Nesta atividade fiquei como responsável de gerir o grupo de estágio e elaboração da atividade, desta forma tendo em conta o dia escolhido, fui ver que turmas iriam participar e quanto alunos tinha cada turma. Tendo o número total de alunos que iriam participar, decidi quantas estações iriam ser criadas e o local. De seguida reuni com o grupo e escolhemos os jogos tradicionais de forma a preencher todas as estações. Após isto, dei a cada estagiário uma função para tratarmos de toda a restante logística, cartaz, divulgação, material, convidar o diretor da escola a abrir a atividade e contacto com o PentaClube na participação da atividade. Sendo responsável, distribui a todos os professores um papel onde indicava qual seria a sua estação, regras do jogo tradicional e a rotação dos alunos, desta forma percebiam de onde vinham os alunos e qual seria a próxima estação. No dia da atividade, realizei um discurso a agradecer a todos os envolvidos e expliquei no que consistia a atividade, fiquei responsável por uma estação e também responsável pela rotação dos alunos.

- Dia Internacional das Pessoa Com Deficiência (Anexo 29)

Realizada alusivamente ao Dia Internacional das Pessoas com Deficiência. Esta atividade busca promover a igualdade, respeito, compreensão para construir uma sociedade mais inclusiva, sensibilizar sobre as dificuldades dos outros e aprenderem sobre desporto adaptado. Tentamos criar a maior realidade possível, de forma os alunos sentirem as dificuldades de outras pessoas. Os desportos adaptados escolhidos iam de encontro a todas as limitações possíveis. Desenvolvemos 5 estações e a equipa centro de apoio à aprendizagem desenvolveu 2 estações. No GoalBall os alunos colocavam vendas ficando invisuais, voleibol sentado apenas se podendo locomover através dos membros superiores, Ténis de mesa adaptado, ou seja, os alunos jogavam de cadeira de rodas, Boccia jogaram normal apenas porque não havia kit rampa, Percurso e lançamento ao cesto vendado, remetia para pessoas invisuais, Linguagem Gestual Portuguesa e

mimica para pessoas com deficiência auditiva. Os alunos com NEE também foram convidados a participar nesta atividade. Contamos também com a colaboração do grupo de Ubuntu da escola.

Nesta atividade ajudei na elaboração do cartaz, divulgação, montagem da atividade, convidar o diretor a abrir a atividade. No decorrer da atividade fiquei responsável por uma estação.

- Palestra “Treine Melhor, Alimente-se Melhor” (Anexo 30)

"Treine melhor, alimente-se melhor" é o mote desta palestra, onde foi explorado os métodos e meios de treino ideais para o seu desenvolvimento físico, em harmonia com uma alimentação equilibrada. Esta palestra, numa primeira parte, contou com o professor Paulo Pedroso, do CityGym da Covilhã que abordou a importância do treino e sobre os métodos mais adequados para a faixa etária das turmas presentes. Na segunda parte da palestra, tivemos connosco a Dra Regina Afonso, do Centro de Saúde da Covilhã, que nos falou sobre a importância de uma boa alimentação a nível desportivo. A palestra foi desenvolvida para alunos do 12º ano, uma vez que na área de conhecimentos um dos objetivos a cumprir é sobre o tema treino. A nutrição foi escolhida uma vez que faz ligação ao treino e é uma parte fundamental da evolução.

- Peddy Paper com orientação “Percurso da Liberdade” (Multidisciplinaridade com Físico-Química e Português e Espanhol) (Anexo 31)

Nesta atividade partilhada com núcleos de estágio de físico-química e Português e Espanhol, elaboramos um Peddy Paper com o tema do 25 de Abril, celebrando os 50 anos de liberdade. Nesta atividade unimos línguas, física e química e desporto para desafiar as tuas habilidades e conhecimentos. A atividade consistiu numa prova de orientação, na qual os alunos foram divididos em 9 grupos e submetidos a desafios relacionados com a educação física, física e química, português e espanhol. Cada grupo recebeu um mapa e um cartão de controlo, devendo completar 7 estações obrigatórias e alguns pontos de controlo autónomos no menor tempo possível.

Além destas atividades desenvolvidas por nós, grupo de estágio, também participamos em todas as atividades do grupo de educação física, sempre que solicitavam colaboração.

Nesta atividade ajudei na elaboração do cartaz, divulgação e montagem da atividade. No decorrer da mesma, foi-me atribuído a função de tirar fotos, ajudar outras estações caso fosse preciso e estar na chegada dos alunos, apontando os tempos e recolhendo os cartões com as respostas e pontuações atribuídas. Após isso também fiz a correção das respostas e atribui a pontuação final, para determinar o vencedor.

- Atividades do grupo de Educação Física

As atividades desenvolvidas pelo grupo foram as seguintes: “2024”, “Estafetas da Liberdade”, “Projeto JR NBA”, “Ação de Cricket”, “Formação de árbitros”, “MegaSprinter Escolar”, “Agenda Olímpica”, “Andebol 4 Kids”, “Corta-mato Escolar” e desporto escolar futsal, badminton e ténis de mesa. Nestas atividades, a maioria são desenvolvidas e realizadas anualmente pelo grupo, nós enquanto estagiários de educação física dávamos suporte ao longo da atividade em qualquer função. Na maioria das atividades registamos presenças, distribuíamos os lanches, tirávamos tempos de provas, distribuíamos dorsais e se necessária montagem ou desmontagem da atividade.

No desporto escolar badminton tratávamos de toda a logística e treinos, conforme já mencionado no ponto anterior. No desporto escolar de ténis de mesa colaboramos numa concentração realizada na nossa escola. Tratamos da organização da concentração, montagem e cumprimos a função de árbitros. No desporto escolar futsal, eu apenas observei jogos realizados em casa, dando apoio ao professor de futsal no que fosse necessário e ajudava os alunos que se encontravam na mesa, esclarecendo qualquer dúvida ou até mesmo intervir quando houvesse algum erro.

3.2.3. Direção de Turma

O diretor de turma, segundo Boavista e Sousa (2013), é um mediador crucial de conflitos, que vai além do ambiente escolar, abrangendo toda a comunidade educativa. O Diretor de Turma exerce várias funções, sendo elas relacionamento com alunos, encarregados de educação e demais professores da turma. Sua posição é vital na estrutura pedagógica focada, focada no desenvolvimento intelectual e pessoal dos alunos e na organização do trabalho cooperativo entre os professores.

Uma vez que o nosso professor orientador não exerceu funções de diretor de turma, fomos distribuídos pelos restantes professores de educação física que eram diretores de turma, assim sendo, acompanhei uma turma de 8º ano. Esta turma era constituída por 27 alunos, caracterizada por ser trabalhadora embora tenha alguns alunos que perturbem as aulas. Referente a nível académico é de nível médio alto.

Esta experiência foi uma grande valia, visto que não há nenhuma cadeira que aborde este tema. Tive a oportunidade de acompanhar todo o trabalho feito ao longo do ano. Na primeira reunião identifica-se os alunos que têm necessidades educativas especiais e se for necessário propõem se algum aluno ou até se retira. Foi-me possível aceder a documentos do diretor de turma como o projeto curricular da turma, sendo este um documento pedagógico que visa orientar e organizar o processo educativo de uma turma específica dentro de uma escola. Este projeto é elaborado pelos professores que lecionam a turma, coordenados pelo Diretor de Turma, tendo como objetivo principal adaptar o currículo nacional às características e necessidades específicas dos alunos daquela turma. Os reports são a recolha de informação intercalar de avaliação. A escola trabalha por semestres, desta forma a meio do semestre são feitos reports para o diretor de turma ter uma

noção do que os alunos têm feito em cada disciplina, e fornecem aos pais e responsáveis uma visão abrangente do desempenho do aluno na escola. Esses relatórios são uma ferramenta importante para acompanhar o progresso dos alunos e identificar áreas onde eles podem precisar de planos de melhoria ou apoios, que é decidido em reunião, no conselho de turma. No final do 1º semestre realiza-se a última reunião do semestre, onde se verifica as notas finais de semestre e se algum aluno precisará de plano de melhoria ou apoio para o 2º semestre ou até mesmo se já não precisará. Após esta reunião o diretor de turma tem de voltar a confirmar as notas e tem até 48 horas para as afixar.

Nesta turma abriu-se um processo disciplinar, algo que não é recorrente, sendo assim acompanhei todo o processo de como resolver um caso destes. Infelizmente não tive a oportunidade de acompanhar as reuniões com os pais.

Concluindo, o diretor de turma além da responsabilidade do ensino, ele atua como conselheiro, mentor e facilitador do desenvolvimento integral dos alunos. Com esta experiência trouxe-me mais conforto caso no futuro seja diretor de turma, assim tendo já uma noção dos passos que tenho de dar.

3.2.4. Integração com o Meio

No primeiro dia que estive na escola, conheci o nosso professor orientador, este facilitou a integração com o meio, pois certificou-se que conhecesse-mos toda a comunidade que cruza-se connosco naquele dia. Nesse dia ainda nos fez uma visita guiada pela escola, passando a conhecer todos os espaços escolares e pessoas que trabalham em cada local, centro tecnológico, biblioteca, bar, blocos, secretaria, reprografia, sala dos professores, sala dos diretores de turma, sala da direção, refeitório e sala de convívio dos alunos.

Como já foi referido, houve uma reunião antes do início do ano letivo, onde foram todos os professores e cada um apresentou-se dando a conhecer. Fomos bem recebidos por toda a comunidade escolar. As relações com vínculos mais consolidados foi com as pessoas que tivemos mais contacto, que lidávamos com mais frequência, os funcionários responsáveis pelo pavilhão, do centro tecnológico, reprografia e bar.

De referir que toda a gente sempre foi muito educada connosco e que gostavam de manter contacto, principalmente o diretor da escola que nos colocou sempre à vontade para tudo, tendo sempre várias interações connosco ao longo do ano. Uma das peças chaves que ajudou na interação com a comunidade foi a atividade das “pausas ativas”, realizada ou na secretaria ou na sala dos professores, proporcionava sempre um momento de descontração e comunicação.

Relação professor-alunos, foi muito boa, quer alunos das nossas turmas, desporto escolar ou até de atividades que participamos e tínhamos contacto com outros. Conseguimos criar boas ligações com eles, podendo interagir de forma mais informal sem nunca nos faltarem ao respeito.

Ao longo do ano elaboramos 3 atividades que contaram com a participação da comunidade externa, foram o laser tag com o Pentaclubes que proporcionou uma experiência única, o slackline orientada por dois estudantes da UBI motivaram os alunos, promovendo a superação de limites pessoais, e a palestra de nutrição e treino com a participação do coordenador técnico e personal trainer do Citygym e da Doutora Regina Afonso, trouxe valiosas informações sobre hábitos saudáveis, planeamento de treinos e a importância de uma alimentação equilibrada, reforçando a conexão entre teoria e prática para os alunos.

A receptividade e apoio por parte da escola, juntamente com a participação em atividades dinâmicas e enriquecedoras, criaram um ambiente de trabalho colaborativo e estimulante. As interações com os alunos e a comunidade externa promoveram um ambiente positivo e motivador, contribuindo significativamente para o desenvolvimento profissional e pessoal. O envolvimento em atividades diversas, com a colaboração de especialistas e organizações externas, ampliou os horizontes dos alunos e estagiários, proporcionando uma educação mais completa e integrada.

3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

A formação contínua dos professores de Educação Física é essencial para manter a qualidade do ensino e acompanhar as evoluções nas práticas desportivas e pedagógicas. Com as mudanças constantes no campo da saúde, do fitness e das metodologias de ensino, é vital que os docentes se mantenham atualizados para oferecer uma educação eficaz e segura aos alunos. Através da formação contínua, os professores de Educação Física podem aprender sobre novas técnicas de lecionação e abordagens inovadoras para a inclusão de todos os alunos. Isso não só melhora a eficácia das suas aulas, mas também aumenta a motivação dos alunos. A formação contínua é fundamental para os professores de Educação Física, pois garante que eles possam oferecer uma educação de alta qualidade, relevante e envolvente, preparada para enfrentar os desafios do futuro, (Admiraal et al., 2016).

O estágio pedagógico foi uma jornada enriquecedora que não apenas consolidou meus conhecimentos teóricos, mas também fortaleceu minhas habilidades práticas como futuro docente. A experiência na escola exemplar e o apoio contínuo do professor coordenador foram cruciais para meu crescimento profissional. As dificuldades enfrentadas foram transformadas em oportunidades de aprendizagem, permitindo-me ajustar e melhorar constantemente minhas práticas pedagógicas. Olhando para o futuro, pretendo continuar a aprofundar meu conhecimento em novas metodologias de ensino e estratégias didáticas. Para isso, planeio participar workshops,

seminários e conferências que abordem temas relevantes para a educação física, e manter-me atualizado com as últimas pesquisas e tendências educacionais. Além disso, desejo explorar mais modalidades desportivas, seja praticando para ter noção da modalidade, ou lendo livros com estratégias de progressão e exercícios, de forma a diversificar minha oferta educacional e atender melhor às necessidades e interesses dos meus futuros alunos. A constante busca por aprendizagens diferentes será fundamental para minha trajetória como docente, procurando sempre proporcionar um ambiente de aprendizagem positivo, estimulante e inclusivo para todos os estudantes.

4. Reflexão Final

O estágio pedagógico representa uma fase crucial no percurso de formação de qualquer futuro docente, oferecendo a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos em contextos reais de ensino. Este período é marcado por uma independência total em todas as fases do processo de ensino, desde o planeamento até à lecionação e avaliação, proporcionando um ambiente rico em aprendizagem prática. Durante esta etapa, fui confrontado com numerosos desafios e aprendizagens que moldaram minha visão e práticas pedagógicas. Esta reflexão analisa de forma crítica e abrangente as experiências vivenciadas, destacando os aspetos mais relevantes e as lições aprendidas ao longo do estágio.

A escola onde tive a oportunidade de estagiar revelou-se uma instituição exemplar, caracterizada por uma organização impecável, uma cooperação estreita entre todos os membros da comunidade escolar e um envolvimento coletivo que promove um ambiente de trabalho estimulante. A dedicação dos profissionais desta escola refletem-se nos excelentes resultados obtidos na última inspeção geral da educação e ciência, realizada pela IGEC, onde a escola foi classificada com a nota máxima em todos os domínios avaliados, incluindo autoavaliação, liderança e gestão, prestação de serviço educativo e resultados.

O estágio curricular apresentou um conjunto vasto de experiências e aprendizagens ao longo do ano letivo, resultando em vários aspetos positivos, tais como o desempenho e resultados dos alunos, as relações interpessoais ocasionais e uma evolução muito positiva no meu desempenho enquanto docente. No que diz respeito à lecionação e tudo o que ela envolve, bem como a oportunidade de passar por três turmas diferentes, de diversas faixas etárias e em contextos variados, esses fatores foram fundamentais para o meu desenvolvimento profissional. Esta variabilidade de alunos, com motivações, níveis e gostos diferentes, exigiu uma constante adaptação, pesquisa e reflexão, o que naturalmente induziu uma evolução nas minhas práticas pedagógicas. Momentos de lecionação menos positivos proporcionaram reflexões profundas e tentativas de identificar e corrigir erros. Assim, houve uma necessidade constante de adaptação, reformulando planeamentos, objetivos, planos e exercícios, para melhor atender às necessidades dos alunos.

Agora e sempre, inevitavelmente, haverá aulas que não decorrem conforme planeado ou esperado. No entanto, em vez de me deixar desanimar, encarei essas situações como oportunidades para crescimento. Procurei soluções e estratégias para melhorar minha prática pedagógica e meu desempenho como professor. Cada desafio enfrentado em sala de aula se tornou uma oportunidade de aprendizagem e desenvolvimento pessoal, permitindo-me ajustar, adaptar e melhorar continuamente a minha abordagem educacional.

Por exemplo, a gestão do tempo de aula foi algo que, inicialmente, tive mais dificuldade em controlar, mais especificamente o tempo dedicado a cada exercício. Por vezes, as aulas ficavam

mais curtas e terminavam mais cedo. A estratégia utilizada foi imprimir o plano de aula e ir consultando-o sempre que necessário, o que me permitiu controlar melhor o tempo de cada exercício. Outra situação foi o controlo disciplinar da turma do 12º ano, com constantes conversas paralelas e distrações. A estratégia adotada foi penalização física, ser o último a sair e arrumar todo o material. Outra tática foi permanecer em silêncio até que a turma fizesse silêncio, algo que funcionava melhor em modalidades preferidas pelos alunos.

Por outro lado, um ponto positivo foi o aprofundamento nas modalidades abordadas, o que permitiu que elaborasse planos de aula mais organizados e específicos para cada turma. Isso me proporcionou maior segurança na lecionação, tornando-me mais claro e objetivo na transmissão da informação. Sempre busquei implementar exercícios diferentes, tornando a aula mais interessante e motivando os alunos. Gostei de todas as modalidades que abordei, inclusive a dança, que inicialmente me causava receio, pois nunca a havia praticado ou estudado. Estudei o livro de educação física Fair Play, disponibilizado pelo professor orientador cooperante, mas não foi suficiente. Procurei vídeos na internet e, com o tempo e a prática, fui me automotivando, pois me sentia cada vez mais confiante para lecionar a matéria. Além disso, contei com a ajuda dos meus colegas de estágio, que praticaram comigo e me deram dicas, o que acredito ter contribuído para o cumprimento do meu papel como docente.

Todo este desenvolvimento não teria sido possível sem a ajuda fundamental do professor coordenador, Nuno Rodrigues. Rigoroso e experiente, ele destacou-se pela sua capacidade de argumentação, clareza na exposição dos conteúdos e precisão na deteção de erros. A sua orientação foi inestimável, fornecendo uma base sólida de conhecimentos e metodologias que desenvolveram significativamente a minha formação.

Em resumo, as aprendizagens e conhecimentos adquiridos ao longo do ano letivo foram diversos e significativos, consolidando a minha paixão pelo ensino de Educação Física. Apesar dos obstáculos e momentos desafiadores ao longo do caminho, estou bastante satisfeito com o resultado. A autoavaliação de todo o processo indica que o contexto prático, aliado à constante reflexão pedagógica, contribuiu de forma clara para o meu desenvolvimento enquanto futuro docente. No entanto, é essencial considerar a necessidade de formação contínua ao longo da carreira docente, para aperfeiçoar constantemente as práticas pedagógicas e adaptá-las às necessidades dos alunos. A experiência na escola, com sua organização exemplar e ambiente cooperativo, foi fundamental para este processo, mostrando que um ambiente de trabalho positivo e unido pode impactar significativamente o desenvolvimento profissional de qualquer docente.

5. Referências

Admiraal, W., Kruijter, J., Lockhorst, D., Schenke, W., Sligte, H., Smit, B., Tigelaar, D., & de Wit, W. (2015). Affordances of teacher professional learning in secondary schools. *Studies in Continuing Education*, 38(3), 281–298. Acedido em: doi.org/10.1080/0158037x.2015.1114469

Blazar, D., & Kraft, M. A. (2017). Teacher and Teaching Effects on Students' Attitudes and Behaviors. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 39(1), 146–170. Acedido em: <https://doi.org/10.3102/0162373716670260>

Boavista, C., de Sousa, Ó. (2013). *O Diretor de Turma: perfil e competências*. Revista Lusófona de Educação, 23, 77-93. Acedido em: <https://scielo.pt/pdf/rle/n23/n23a05.pdf>

Carvalho, L. M. D. de. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10-11, 135–151. Acedido em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal pursuits: Human Needs and the self-determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. Acedido em: https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2020/10/2000_DeciRyan_PWhatWhy.pdf

Direção-Geral da Educação. (n.d.). Aprendizagens essenciais. Acedido em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais>

Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens essenciais – Educação física (6.º ano). Acedido em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/6_educacao_fisica.pdf

Direção-Geral da Educação. (2017). Estratégia de educação nacional para a cidadania. Acedido em: <https://www.dge.mec.pt/estrategia-nacional-de-educacao-para-cidadania>

Direção-Geral da Educação. (2017). Estratégia para a cidadania. Acedido em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/estrategia_cidadania_original.pdf

Direção-Geral da Educação. (2017). Projeto de autonomia e flexibilidade – Educação física (2.º ciclo). Acedido em: <https://www.dge.mec.pt/autonomia-e-flexibilidade-curricular>

Direção-Geral da Educação. (2021). Programa Estratégico de 2021-2025. Acedido em: https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/programa_estrategico_de_2021_2025.pdf

Escola Secundária Quinta das Palmeiras. (2022a). Projeto Educativo 2022-2025. Acedido em: https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/images/ProjetoEducativo/PE_22_25.pdf

Escola Secundária Quinta das Palmeiras. (2022b). Regulamento Interno. Acedido em: <https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/images/RI/RI2020.pdf>

Esomonu, N. P.-M., & Eleje, L. I. (2020). Effect of Diagnostic Testing on Students' Achievement in Secondary School Quantitative Economics. *World Journal of Education*, 10(3), 178. Acedido em: <https://doi.org/10.5430/wje.v10n3p178>

Farhang, Q., Hashemi, S. S. A., & Ghorianfar, S. M. (2023). Lesson plan and its importance in teaching process. *International Journal of Current Science Research and Review*, 06(08). Acedido em: <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v6-i8-57>

Gonçalves, S. (2012). Plano Anual de Turma – 7^o2^a [Relatório de estágio de mestrado]. *Faculdade de Motricidade Humana, Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Escola Secundária Braamcamp Freire*. Acedido em: Anexo6_PAT123ESBF.pdf (utl.pt)

Hashituky, TH, Ntivuguruzwa, C., Ntawiha, P., Agnes, M., Josiane, M., Edwin, B., Celine, B., Jeannette, M., Aline, D., Fidele, U., & Kizito, N. (2024). *Lesson plan analysis protocol in assessing mathematics and science lessons*. Acedido em: DOI:10.11591/ijere.v13i2.25754

Kahmann, R., Mienke Droop, & Lazonder, A. W. (2024). Dutch elementary school teachers' differentiation practices during Science and Technology lessons. *Teaching and Teacher Education*, 145. Acedido em: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104626>

Khan, S., Siraj, D., & Ilyas, Z. (2024). Effect of Lesson Planning on Academic Performance: Evidence from the Elementary Level Classroom. *Pakistan Social Sciences Review*, 8(1), 169–177. Acedido em: [https://doi.org/10.35484/pssr.2024\(8-1\)15](https://doi.org/10.35484/pssr.2024(8-1)15)

Ketterlin-Geller, L.R., Yovanoff, P. (2019). Diagnostic Assessments in Mathematics to Support Instructional Decision Making. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*. Acedido em: https://www.researchgate.net/publication/255624450_Diagnostic_Assessments_in_Mathematics_to_Support_Instructional_Decision_Making

Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorpe model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 177-192. Acedido em: DOI:10.1123/jtpe.21.2.177

Laranjeira, V. P., & Silva, V. L. R. da. (2023). O Estágio Curricular Supervisionado na formação inicial de professores: o que dizem pesquisas sobre a temática? *Revista Prática Docente*, 8(1). Acedido em: DOI: 10.23926/RPD.2023.v8.n1.e23028.id1727

Libâneo, J. C. (1990). Didática. *Cortez Editora*, 12-281. Acedido em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3004346/mod_resource/content/1/JC%20LIBANE%20Didatica.pdf

Iqbal, Md. H., Siddiqie, S. A., & Mazid, Md. A. (2021). Rethinking theories of lesson plan for effective teaching and learning. *Social Sciences & Humanities Open*, 4(1). Acedido em: DOI: 10.1016/j.ssaho.2021.100172

Nobre, PRB (2015). Avaliação das aprendizagens no ensino secundário: conceções, práticas e usos. Acedido em: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/29191>

Matos, M.M.S.F. (2010). Diferenciação curricular: Uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico. Acedido em: <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/2418>

Millar, R., Hames, V. (2003). evidence-based practice in Science Education (EPSE) Research Network Using Diagnostic Assessment to Enhance Teaching and Learning A Study of the Impact of Research-informed Teaching Materials on Science Teachers' Practices. *The University of York*. Acedido em: <https://www.york.ac.uk/media/educationalstudies/images/curriculumprojects/c21/EPSE%20P1%20final%20report.pdf>

Ministério da Educação. (1991). *decreto-Lei n.º 95/91, educação física*. Acedido em: https://www.desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/dec_lei95_91_ef_de.pdf

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). teaching physical education. benjamin cummings. *First Online Edition*. Acedido em: https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf

OCDE. (2005). formative assessment: improving learning in secondary classrooms, OCDE. Acedido em: <https://doi.org/10.1787/9789264007413-en>

Oliveira, J. P., Paiva, A. C. de, Melo, M. S. T. de, Brasileiro, L. T., & Júnior, M. S. (2017). Os saberes escolares em saúde na educação física: Um estudo de revisão. *Motricidade*, 13, 113–126. Acedido em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273052514012>

Pastorio, D.P., Ribeiro, B.S., Dutra de Souza, L.A.V., Pigosso, L.T., Fragoso, T.A. (2020). elaboração e implementação de uma unidade didática baseada no just-in-time teaching: um estudo sobre as percepções dos estudantes. *Revista Brasileira de Ensino de Física*, 42, 1-13. Acedido em: DOI: 10.1590/1806-9126-RBEF-2020-0296

Portugal. Ministério da Educação. (1991). *decreto-Lei n.º 95/91, educação física*. Acedido em: https://www.desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/dec_lei95_91_ef_de.pdf

Rosado, S. (n.d.). planejamento da educação física: modelos de leccionação. Acedido em: <https://slideplayer.com.br/slide/2711795/>

Shulman, L.S. (1987). knowledge and teaching foundations of the new reform. *Harvard Education Review*, 57(1), 1-21. Acedido em: <https://people.ucsc.edu/~ktellez/shulman.pdf>

Simões, E.T.S. (2020). Análise da motivação em jogos competitivos e cooperativos na educação física escolar: percepção dos professores. *Ufpb.br*. Acedido em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/20701>

Tinning, R. (2009). pedagogy and human movement: theory, practice, research. *Routledge*, (1). Acedido em: DOI: 10.4324/9780203885499.

Treagust, D.F. (2012). diagnostic assessment in science as a means to improving teaching, learning and retention. *Science and Mathematics Education Centre*. Acedido em: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=c84b53cf35bb81a53a14feo2ecoe79a2e4897bd9>

Vickers, J. (1990): instructional design for teaching physical activities. *human kinetics books*.

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

Na atualidade, a saúde mental desponta como uma área de extrema relevância no panorama social e científico. Cada vez mais, confirma-se que o bem-estar psicológico é um pilar fundamental para uma vida equilibrada e produtiva. A saúde mental não se limita apenas à ausência de doenças psiquiátricas, mas abarca a capacidade de lidar com os desafios do cotidiano, manter relacionamentos saudáveis e alcançar o pleno desenvolvimento pessoal (Machado & Bandeira, 2012). Esta abordagem holística torna-se crucial num mundo onde o stress, a ansiedade e outras perturbações emocionais são frequentes, afetando não apenas indivíduos, mas também comunidades inteiras. Assim, compreender e promover a saúde mental tornou-se um imperativo social, especialmente no contexto educativo, onde a formação integral dos jovens é essencial para o seu futuro e para o bem-estar da sociedade como um todo (Zancan et al., 2021).

A Educação Física é uma disciplina escolar essencial que vai para além do movimento e da atividade física, não é apenas sobre movimento e exigência física, é uma ferramenta crucial para promover/melhorar a saúde mental (Melo et al., 2014). As aulas de Educação Física oferecem um espaço propício para a prática desportiva, mas também para a promoção do equilíbrio psicológico (Du & Liu (2022) e Wright et al. (2023)). Segundo Biddle et al. (2019), Du & Liu (2022) e Wright et al. (2023), através da atividade física, os alunos podem obter uma melhoria na autoestima e do humor, redução/gestão do stress e da ansiedade. Estudos, como os de Janssen e LeBlanc (2010), apontam que crianças e adolescentes que realizem exercício físico regular tendem a ter níveis mais baixos de ansiedade e depressão. Harada & Siperstein (2009) afirmam que a educação física também desempenha um papel importante no desenvolvimento social, que se refere à maneira como as pessoas interagem e se relacionam com os outros na sociedade, sendo assim, proporciona oportunidades para a construção de amizades, relacionamento em equipa e a aprendizagem de habilidades sociais, como empatia, comunicação e cooperação.

Durante o exercício físico há liberação de endorfinas, neurotransmissores que promovem sensações de bem-estar e relaxamento, contribuindo assim, para a redução dos níveis de stress e ansiedade (Costa et al., 2007). A Educação Física também oferece oportunidades para os alunos desenvolverem habilidades motoras e físicas, desta forma, os alunos ao alcançarem objetivos físicos e ao superar desafios durante as aulas tendem a ganhar autoconfiança e, conseqüentemente, uma maior autoestima (Baghbani et al., 2023). Segundo Sarbadhikari & Saha (2006) a prática de exercício físico, faz com que o corpo liberte neurotransmissores como a serotonina, associado ao humor e às emoções positivas, isso pode resultar numa melhoria geral no estado de espírito dos alunos, melhorando o humor e emoções positivas. A interação durante

as aulas de Educação Física promove o trabalho de equipa, a cooperação e a comunicação entre os alunos. Esses elementos são importantes para o desenvolvimento de habilidades sociais e relações interpessoais positivas (Harada & Siperstein, 2009). A prática regular de exercício físico está correlacionada com uma diminuição dos sintomas de depressão, visto que a atividade física moderada pode funcionar como uma forma de regulação emocional e diminuição do stress, fatores importantes na prevenção da depressão (Costa et al., 2007) e (Anger et al., 2023).

A Teoria da Autodeterminação destaca que a prática voluntária de atividades físicas pode aumentar a motivação intrínseca e a sensação de competência, influenciando positivamente o bem-estar mental (Appel-Silva et al., 2010). Estudos longitudinais, como os realizados por Lubans et al. (2016) e Biddle & Asare (2011), enfatizam que a realização de exercício físico desde a infância até a adolescência está associada a uma melhor saúde mental ao longo da vida. Isso sugere que o envolvimento precoce e consistente em atividades físicas pode contribuir significativamente para o bem-estar mental contínuo durante o crescimento. Essas investigações e teorias enfatizam a importância da atividade física na promoção do bem-estar mental em crianças e adolescentes, evidenciando sua influência positiva ao longo do tempo e reforçando a necessidade de integrar a prática regular de exercício físico nos programas escolares. A teoria da autodeterminação segundo Deci & Ryan (2000), Ryan & Deci (2000), identificam três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e relacionamento.

A autonomia refere-se à necessidade de se sentir no controlo das próprias ações e decisões. No contexto da Educação Física a autonomia pode ser promovida das seguintes maneiras:

Escolha de Atividades: Permitir que os alunos escolham entre diferentes atividades físicas pode aumentar a sensação de controlo e participação ativa.

Feedback Positivo: Fornecer feedback positivo e construtivo que reconheça o esforço e as conquistas dos alunos, ao invés de apenas focar no desempenho ou resultados comparativos.

A competência refere-se à necessidade de se sentir eficaz ao interagir com o ambiente e de ter oportunidades para expressar ou desenvolver capacidades. Na Educação Física, isso pode ser alcançado por meio de:

Desenvolvimento de Habilidades: Planejar exercícios que permitem aos alunos desenvolverem habilidades motoras e físicas de maneira progressiva; desde exercícios básicos até aos mais complexos.

Reconhecimento de Progresso: Celebrar pequenas vitórias e progressos individuais. Por exemplo, reconhecer quando um aluno melhora seu tempo de corrida ou quando consegue executar uma nova técnica corretamente.

Por fim, o relacionamento refere-se à necessidade de se sentir ligado e apoiado por outros. No contexto da Educação Física isso pode ser promovido através de:

Trabalho em Equipe: Estruturar exercícios que incentivem a cooperação e a interação entre os alunos, como jogos em equipa. Esses exercícios ajudam os alunos a desenvolverem habilidades sociais e a sentirem-se parte de um grupo.

Apoio Emocional: Oferecer suporte emocional e criar um ambiente onde os alunos se sintam seguros para expressar as suas emoções e preocupações.

Dentro das aulas de Educação Física, existem estratégias pedagógicas que podem ser aplicadas para promover o desenvolvimento mental e emocional dos alunos (Batista & Moura, 2019). Uma dessas estratégias segundo Eminovic & Dopsaj (2016) é a criação de um ambiente inclusivo, que incentiva a participação de todos os alunos, independentemente das suas habilidades físicas, promovendo a acessibilidade e valorizando as diferenças individuais. Outro ponto importante é focar na autoestima dos alunos, através do desenvolvimento de atividades que estimulem a confiança pessoal, incentivando-os a superar desafios individuais e a celebrar as conquistas alcançadas. É importante incentivar para que haja interações entre os alunos, isto pode ser um progresso ao promover o trabalho em equipa, o apoio mútuo e a construção de laços sociais durante as atividades físicas. Para Thompson et al., (2023), uma comunicação aberta e fornecida de feedback construtivo e positivo são ferramentas fundamentais para fortalecer a confiança e a motivação dos alunos. Por fim a criação de oportunidades para o desenvolvimento de competências sociais, como empatia, respeito e cooperação, é outra estratégia valiosa. Essas competências podem ser cultivadas através de atividades que exijam interação e colaboração entre os alunos (Reguera-López-de-la-Osa et al., (2023) e Schulze et al., (2023)).

Neste contexto, o objetivo do presente trabalho de investigação é conhecer a perceção dos alunos sobre o eventual resultado das aulas de Educação Física no seu bem-estar mental, verificando se a participação nas aulas pode ser percecionada como tendo uma perceção positiva no estado emocional destes.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Os participantes do estudo pertencem apenas a uma turma de 10^o ano, curso de Ciências e Tecnologias. A escolha desta turma deve-se ao facto de ser a maior turma à qual o núcleo de estágio lecionava. É uma turma que em geral é empenhada para a prática desportiva, participativos e normalmente fazem todos aula.

O grupo era composto por 24 alunos (n=24), sendo que 11 são do género masculino (45,8%) e 13 do género feminino (54,2%), com idades compreendidas entre os 14 anos e os 16 anos, tendo como média de idade (15,46±0,588).

Todos os estudantes envolvidos consentiram em participar no estudo, e as devidas autorizações foram solicitadas e obtidas junto da Direção da Escola para a realização do mesmo.

2.2. Procedimentos e Instrumentos

As variáveis escolhidas para avaliar a perceção dos alunos sobre se a educação física teria impacto na saúde mental, foram escolhidas em função de vários artigos científicos já mencionados anteriormente, nomeadamente: stress, autoestima, motivação intrínseca, chateado/frustrado, ansiedade, autoconfiança e felicidade.

As questões foram elaboradas com base em referenciais teóricos e empíricos extraídos de estudos relevantes sobre os temas investigados. Questões relacionadas ao stress, ansiedade e chateado foram adaptadas de medidas reconhecidas, como a Perceived Stress Scale (PSS-10) e Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), referida por Zancan et al. (2021), enquanto a autoestima e confiança foi inspirada em metodologias como a Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), conforme utilizado por Wright et al. (2023). A avaliação da motivação baseei-me nos princípios da Teoria da Autodeterminação, Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas (BPNS) conforme discutido por Appel-Silva et al. (2010). A felicidade segundo Machado e Bandeira (2012), utilizaram as Escalas de Bem-Estar Psicológico (PWB).

O projeto teve a duração de 1 mês, de 8 de abril a 9 de maio. Durante este período lecionei no total 8 aulas, sendo 3 de futsal, 3 de dança aeróbica e 2 de atletismo. A duração escolhida foi de um mês procurando equilibrar o número de aulas para modalidades diferentes (de acordo com o planeamento anual da turma), exceto atletismo por uma aula. Considerei ainda a necessidade de preenchimento regular de um questionário pelo que optei por uma duração não muito prolongada evitando assim um preenchimento aleatório do mesmo.

O estudo consistiu no preenchimento do questionário no início e no fim de cada aula, nomeados como “Antes” e “Depois”. No primeiro questionário coloquei 3 perguntas que posteriormente foram retiradas sendo que estas tinham como propósito esclarecer a diferença entre stress e ansiedade, o que é motivação intrínseca e a diferença entre autoestima e autoconfiança na perceção dos alunos, pois só tinham função de demonstrar aos alunos que tem significados diferentes, sendo que além disso certifiquei-me que todos sabiam as diferenças mencionando-as.

O questionário foi feito no *google forms* e passado para o Excel, de forma a reunir todos os dados da aula numa só folha. Cada folha é uma aula diferente, desta forma continha todos os dados organizados e separados. Na folha também nomeava observações, por exemplo faltas ou algum pormenor que possa ter influenciado na aula.

Cada questionário era constituído por 7 perguntas, além do primeiro questionário, como já referido. Além das 7 perguntas tinham apenas de preencher o número de aluno de forma a identificar para ser possível comparar.

Cada aluno foi avaliado individualmente, porém numa visão mais global, fiz a média comparando o sexo masculino e feminino em cada parâmetro para cada modalidade. Sendo assim, foi possível averiguar se, na opinião do aluno, a aula teve efeito positivo ou negativo e qual modalidade teve mais resultados.

O questionário “antes da aula”, questionava o seguinte:

1. *Qual é o teu nível de stress neste momento?*
2. *Qual é o teu nível de autoestima neste momento?*
3. *Qual é o teu nível de motivação intrínseca neste momento?*
4. *Quão chateado/frustrado estás neste momento?*
5. *Qual é o teu nível de ansiedade neste momento?*
6. *Qual é o teu nível de autoconfiança neste momento?*
7. *Qual é o teu nível de felicidade neste momento?*

O questionário no fim da aula, questionava qual era o nível naquele momento após aula, em relação aos mesmos fatores mencionados em cima. Sendo aplicado em 8 aulas diferentes e duas vezes por aula, contabilizou-se a realização de 16 questionários no total.

A escala de avaliação dos parâmetros foi definida de 1 a 7, sendo 1 nada e 7 muito. Defini assim, visto que em escalas que possuem um maior número de pontos podem detetar de forma mais sensível pequenas variações nas variáveis que estão sendo avaliados (Weijters et al., 2010). Ainda seguindo Weijters et al. (2010), escalas com número ímpar de pontos podem facilitar a interpretação dos resultados, especialmente quando se procura um ponto médio claro, como o 4 numa escala de 1 a 7, como se verifica neste caso.

O facto de ser curto também influencia a disposição dos participantes, sendo que quanto mais tempo, mais respostas aleatórias terá. (Galesic & Bosnjak, 2009).

Durante o preenchimento esclarecia e relembrava as diferenças de cada fator, apelei sempre à sinceridade e ao preenchimento individual do questionário.

Relativamente à lecionação da aula permaneci igual, sem alterar a intervenção pedagógica em algum fator, desta forma também podia perceber se as minhas aulas, da forma que eram lecionadas aliadas à modalidade se teriam resultados na perceção de saúde mental dos alunos.

A pesquisa foi dividida em fases distintas, incluindo a preparação e aplicação dos questionários, recolha e análise de dados, bem como a redação e apresentação dos resultados

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Os dados, como já referido, foram transportados do google forms para um ficheiro Excel para ficarem organizados. Posteriormente foram exportados para o software SPSS versão 29 de forma a analisar os dados através de estatística descritiva (Descriptive statistics e Graph line) e inferencial (Paired-Samples T Test, Wilcoxon Test), utilizei o teste de Cohen para verificar a magnitude do efeito.

As variáveis avaliadas neste estudo foram “Stress”, “Ansiedade”, “Chateado”, “Autoestima”, “Motivação”, “Confiança” e “Felicidade”. Estas variáveis estão relacionadas com a prática de atividade física, ou seja, havendo atividade física as variáveis podem sofrer alterações. Todos os alunos foram avaliados individualmente, porém numa perspetiva mais generalizada, juntou-se os dados fazendo assim a média para cada variável do “antes” e do “depois” para cada modalidade.

Além das análises descritivas e inferenciais, utilizei o teste de Cohen para calcular a magnitude do efeito (Cohen’s d) das diferenças observadas entre as médias do “antes” e do “depois”. Este cálculo, segundo Cunha et al. (2023), é essencial para avaliar o tamanho do impacto das aulas de Educação Física nas variáveis de saúde mental analisadas. O valor de Cohen’s d permitiu-me compreender se as diferenças obtidas eram “pequenas, moderadas ou grandes”.

Posteriormente realizei a análise descritiva dos resultados, gráficos e tabelas. Desta forma foi possível conhecer a perceção dos alunos sobre se a aula de educação física teve efeito positivo ou negativo, comparando as medias do “antes” com o “depois”, e até foi possível comparar entre modalidades.

3. Resultados

Este estudo visa explorar a percepção dos alunos sobre o impacto das aulas de Educação Física na sua saúde mental. O foco principal é verificar se a participação regular nas atividades físicas escolares é associada a melhorias no estado emocional dos estudantes, em particular na redução de stress e ansiedade, no aumento da autoestima e na promoção de habilidades sociais. Através da análise de dados recolhidos, pretende-se compreender de que forma as aulas de Educação Física têm efeito na sua saúde mental.

Todos os resultados apresentados foram a junção da análise e tratamento estatístico que recolhi ao longo do estudo.

Tabela 10 Frequência Descritiva de Todos os Dados Recolhidos.

Estatísticas Descritivas			
	N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	189	3,02	1,248
Depois Stress	189	2,29	1,093
Antes Chateado	189	2,30	1,206
Depois Chateado	189	1,95	,988
Antes Ansiedade	189	2,67	1,329
Depois Ansiedade	189	2,13	1,046
Antes Autoestima	189	4,26	1,305
Depois Autoestima	189	4,31	1,243
Antes Motivação	189	4,03	1,312
Depois Motivação	189	4,15	1,260
Antes Confiança	189	4,07	1,207
Depois Confiança	189	4,31	1,140
Antes Felicidade	189	4,14	1,050
Depois Felicidade	189	4,69	1,093

Como se pode verificar, numa análise descritiva mais geral, com N=189, ou seja, a soma de todos os questionários preenchidos ao longo de 8 aulas. Se todos os alunos participassem nessas 8 aulas, teria no máximo 192 respostas diferentes. O facto de faltarem 3 respostas para o total foi devido a 3 alunos faltarem.

De seguida irei repartir mais e separar apenas por modalidades sem diferenciar por género, começando pela modalidade de dança.

Tabela 11 Frequência Descritiva da modalidade de dança

Estatísticas Descritivas			
	N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	71	2,79	1,054
Depois Stress	71	2,00	,862
Antes Chateado	71	2,24	,978
Depois Chateado	71	1,86	,899
Antes Ansiedade	71	2,30	1,074
Depois Ansiedade	71	2,00	1,000
Antes Autoestima	71	4,38	1,246
Depois Autoestima	71	4,42	1,227
Antes Motivação	71	3,93	1,246
Depois Motivação	71	4,01	1,270
Antes Confiança	71	4,21	1,133
Depois Confiança	71	4,38	1,005
Antes Felicidade	71	4,18	,915
Depois Felicidade	71	4,68	1,180

Na dança como é possível observar o número de respostas foi de N=71, repartido por 3 aulas, ou seja, apenas 1 aluno não compareceu na aula. Destaco que a variável com maior diferença entre “antes” e “depois” é a do “stress” com uma diminuição de 0,79 valores. Enquanto a variável “autoestima” apesar de aumentar teve um aumento menos significativo com 0,04 valores de diferença.

Passando para a modalidade de atletismo.

Tabela 12 Frequência Descritiva da modalidade de atletismo.

Estatísticas Descritivas			
	N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	47	3,02	1,482
Depois Stress	47	2,51	1,231
Antes Chateado	47	2,21	1,250
Depois Chateado	47	2,09	1,213
Antes Ansiedade	47	3,02	1,595
Depois Ansiedade	47	2,36	1,206
Antes Motivação	47	4,19	1,527
Depois Motivação	47	4,28	1,455
Antes Autoestima	47	4,32	1,369
Depois Autoestima	47	4,15	1,318
Antes Confiança	47	3,89	1,448
Depois Confiança	47	4,43	1,137
Antes Felicidade	47	4,09	1,248
Depois Felicidade	47	4,36	1,150

No atletismo como é possível observar o número de respostas foi de N=47, repartido por 2 aulas, ou seja, apenas 1 aluno não compareceu na aula. Quanto às variáveis, destaco que a variável com maior diferença entre “antes” e “depois” é a da “ansiedade” com uma diminuição de 0,66 valores. Enquanto a variável “autoestima” onde deveria aumentar, teve uma diminuição de 0,17 valores.

Tabela 13 Frequência Descritiva da modalidade de futsal

Estatísticas Descritivas			
	N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	71	3,24	1,236
Depois Stress	71	2,42	1,155
Antes Chateado	71	2,41	1,379
Depois Chateado	71	1,94	,908
Antes Ansiedade	71	2,80	1,294
Depois Ansiedade	71	2,11	,964
Antes Autoestima	71	4,10	1,322
Depois Autoestima	71	4,31	1,214
Antes Motivação	71	4,03	1,230
Depois Motivação	71	4,21	1,107
Antes Confiança	71	4,04	1,101
Depois Confiança	71	4,15	1,261
Antes Felicidade	71	4,14	1,046
Depois Felicidade	71	4,92	,906

Para finalizar o futsal teve N=71 respostas, repartido por 3 aulas, ou seja, apenas 1 aluno não compareceu na aula. nas variáveis destaco que a variável com maior diferença entre “antes” e “depois” é a do “stress” com uma diminuição de 0,82 valores. Enquanto a variável “confiança” teve uma menor diferença, porém positiva com um aumento de 0,09 valores. Isto foi uma visão mais geral das variáveis das modalidades, de seguida irei apresentar o total das modalidades, mas separada por géneros. Desta forma começo pela dança.

Tabela 14 Relação de todas as variáveis da modalidade de dança do sexo feminino

Feminino

	N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	39	2,92	,929
Depois Stress	39	2,26	,850
Antes Chateado	39	2,31	1,004
Depois Chateado	39	1,90	,882
Antes Ansiedade	39	2,31	1,030
Depois Ansiedade	39	2,03	,932
Antes Autoestima	39	4,51	1,412
Depois Autoestima	39	4,44	1,334
Antes Motivação	39	3,95	1,356
Depois Motivação	39	4,00	1,376
Antes Confiança	39	4,21	1,301
Depois Confiança	39	4,41	1,117
Antes Felicidade	39	4,10	,882
Depois Felicidade	39	4,54	1,166

Nestas 3 primeiras variáveis como se pode verificar, houve uma diferença do início para o fim da aula. As variáveis baixaram o que é positivo, visto que convém descer. Relativamente a variável “stress” apresenta uma média de “antes” de $2,92 \pm 0,929$ e na média de “depois” $2,26 \pm 0,850$, ou seja, uma descida de 0,66 valores. A variável “ansiedade” “antes” apresenta média de $2,31 \pm 1,030$ enquanto o “depois” apresenta $2,03 \pm 0,932$, levando a uma descida de 0,28 valores. Por fim a variável “chateado”, no “antes” obteve de média $2,31 \pm 1,004$ e o “depois” $1,90 \pm 0,882$, resultando numa diminuição de 0,41 valores.

Das 4 variáveis apenas uma foi negativa, “autoestima” tendo como média “antes” $4,51 \pm 1,412$ e “depois” $4,44 \pm 1,334$ ao que leva a uma diminuição de 0,7 valores. A variável “motivação” teve uma diferença pequena de 0,05 valores com média de “antes” de $3,95 \pm 1,356$ e “depois” $4,00 \pm 1,376$. Na variável “confiança” houve um aumento mais significativo de 0,20 valores tendo de média “antes” $4,21 \pm 1,301$ e “depois” $4,41 \pm 1,117$ e por fim a variável “felicidade” com média de “antes” $4,10 \pm 0,882$ e “depois” $4,54 \pm 1,166$, aumentando assim 0,44 valores.

Tabela 15 Relação de todas as variáveis da modalidade de dança do sexo masculino

Masculino			
	N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	32	2,62	1,185
Depois Stress	32	1,69	,780
Antes Chateado	32	2,16	,954
Depois Chateado	32	1,81	,931
Antes Ansiedade	32	2,28	1,143
Depois Ansiedade	32	1,97	1,092
Antes Autoestima	32	4,22	1,008
Depois Autoestima	32	4,41	1,103
Antes Motivação	32	3,91	1,118
Depois Motivação	32	4,03	1,150
Antes Confiança	32	4,22	,906
Depois Confiança	32	4,34	,865
Antes Felicidade	32	4,28	,958
Depois Felicidade	32	4,84	1,194

No sexo masculino a variável “stress” teve uma diferença de 0,93 valores, com “antes” $2,62 \pm 1,185$ e “depois” $1,69 \pm 0,780$. Na variável “chateado” “antes” obteve $2,16 \pm 0,954$ e “depois” $1,81 \pm 0,931$ com uma diferença de 0,27 valores. Por fim na “ansiedade” “antes” $2,28 \pm 1,143$ e “depois” $1,97 \pm 1,092$, tendo diferença de 0,31 valores.

Na variável “autoestima” “antes” $4,22 \pm 1,008$ e “depois” $4,41 \pm 1,103$, com 0,19 diferença de valores. Na variável “motivação” “antes” $3,91 \pm 1,118$ e “depois” $4,03 \pm 1,150$, com 0,12 diferença de valores. Na variável “confiança” “antes” $4,22 \pm 0,906$ e “depois” $4,34 \pm 0,865$, com 0,12 diferença de valores e para finalizar na “felicidade” “antes” $4,28 \pm 0,958$ e “depois” $4,84 \pm 1,194$, com 0,56 diferença de valores.

De seguida apresento as variáveis da modalidade futsal.

Tabela 16 Relação de todas as variáveis da modalidade de futsal do sexo feminino

Feminino			
	N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	39	3,46	1,166
Depois Stress	39	2,56	1,095
Antes Chateado	39	2,56	1,501
Depois Chateado	39	2,05	,857
Antes Ansiedade	39	2,97	1,267
Depois Ansiedade	39	2,18	,970
Antes Motivação	39	3,97	1,328
Depois Motivação	39	3,97	1,158
Antes Autoestima	39	3,97	1,478
Depois Autoestima	39	4,26	1,332
Antes Confiança	39	3,85	1,182
Depois Confiança	39	3,90	1,334
Antes Felicidade	39	4,18	1,097
Depois Felicidade	39	4,90	,940

Nestas variáveis como se pode observar no sexo feminino, na variável de “stress”, “antes” com uma média relativamente baixa de $3,46 \pm 1,166$ e depois com uma diminuição de um 0,90 valores, com $2,56 \pm 1,095$. Na variável “chateado”, “antes” obteve uma média de $2,56 \pm 1,501$ e “depois” $2,05 \pm 0,857$, diminuindo assim 0,51 valores. Por fim a “ansiedade” com “antes” a resultar em $2,97 \pm 1,267$ valores e “depois” $2,18 \pm 0,970$, tendo uma diferença de 0,79 valores.

Nas seguintes variáveis como se pode verificar, nenhuma se encontra em sentido negativo, porem há variáveis que mantiveram e outras poucas diferenças têm entre elas. A “autoestima” apresenta para “antes” $3,97 \pm 1,478$ e “depois” $4,26 \pm 1,332$ com uma diferença de 0,29 valores. Para a variável “motivação” há uma diferença de 0,00 valores com “antes” $3,97 \pm 1,328$ e “depois” $3,97 \pm 1,158$. Na variável “confiança” “antes” $3,85 \pm 1,182$ e “depois” $3,90 \pm 1,334$, com uma diferença de 0,15 valores. Por fim a “felicidade” é a variável que apresenta maior diferença tendo 0,72 valores, “antes” $4,18 \pm 1,097$ e depois $4,90 \pm 0,940$.

Tabela 17 Relação de todas as variáveis da modalidade de futsal do sexo masculino.

Masculino			
	N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	32	2,97	1,282
Depois Stress	32	2,25	1,218
Antes Chateado	32	2,22	1,211
Depois Chateado	32	1,81	,965
Antes Ansiedade	32	2,59	1,316
Depois Ansiedade	32	2,03	,967
Antes Motivação	32	4,09	1,118
Depois Motivação	32	4,50	,984
Antes Autoestima	32	4,25	1,107
Depois Autoestima	32	4,38	1,070
Antes Confiança	32	4,28	,958
Depois Confiança	32	4,47	1,107
Antes Felicidade	32	4,09	,995
Depois Felicidade	32	4,94	,878

A variável “stress” “antes” $2,97 \pm 1,282$ e “depois” $2,41 \pm 1,297$, tendo uma diferença de apenas 0,46 valores. A variável “chateado” “antes” $2,22 \pm 1,211$ e “depois” $2,00 \pm 1,155$ com 0,22 valores de diferença. Por fim a variável “ansiedade”, “antes” tem média de $2,59 \pm 1,316$ e “depois” $2,03 \pm 0,967$, baixando assim 0,56 valores. Pode-se concluir que a maior diferença foi na variável “stress” do sexo feminino, e menor foi na variável “chateado” do sexo masculino. Como se pode observar, comparando os dois sexos, o futsal teve mais resultados nestas 3 variáveis no sexo feminino.

A “autoestima” “antes” a média foi de $4,25 \pm 1,107$ e “depois” $4,38 \pm 1,070$, tendo resultado positivo de 0,13 valores. “Motivação” no “antes” $4,09 \pm 1,118$ e “depois” $4,50 \pm 0,984$, com 0,41 valores positivo. Quanto à “confiança”, no “antes” $4,28 \pm 0,958$ e “depois” $4,47 \pm 1,107$, tendo uma diferença de 0,19 valores. Por fim “felicidade” onde “antes” teve media de $4,09 \pm 0,995$ e “depois” $4,94 \pm 0,878$, separados por 0,85 valores. Nestas variáveis o sexo masculino teve maior diferença do “antes” para o “depois”.

De seguida apresento os dados da última modalidade, o atletismo.

Tabela 18 Relação de todas as variáveis da modalidade de atletismo do sexo feminino.

Feminino			
	N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	25	3,36	1,440
Depois Stress	25	2,60	1,190
Antes Chateado	25	2,24	1,128
Depois Chateado	25	2,16	1,281
Antes Ansiedade	25	3,28	1,595
Depois Ansiedade	25	2,72	1,100
Antes Autoestima	25	4,20	1,354
Depois Autoestima	25	4,24	1,052
Antes Motivação	25	3,96	1,670
Depois Motivação	25	4,20	1,500
Antes Confiança	25	3,68	1,626
Depois Confiança	25	4,32	1,314
Antes Felicidade	25	4,04	1,241
Depois Felicidade	25	4,28	1,100

O “stress” “antes” $3,36 \pm 1,440$, “depois” $2,60 \pm 1,190$, tendo uma diferença de 0,76 valores. De seguida a variável “chateado” “antes” $2,24 \pm 1,128$, “depois” $2,16 \pm 1,281$, com uma diferença de 0,08 valores. A “ansiedade” “antes” $3,28 \pm 1,595$, “depois” $2,72 \pm 1,100$, obtendo uma diferença de 0,56 valores.

Para o sexo feminino a “autoestima” “antes” $4,20 \pm 1,354$, “depois” $4,24 \pm 1,052$, tendo uma diferença de 0,04 valores. A “motivação” “antes” $3,96 \pm 1,670$, “depois” $4,20 \pm 1,500$, tendo 0,24 valores de diferença. Para a “confiança” “antes” $3,68 \pm 1,626$, “depois” $4,32 \pm 1,314$, obtendo uma diferença de 0,66 valores. A “felicidade” “antes” $4,04 \pm 1,241$, “depois” $4,28 \pm 1,100$, contando com 0,24 valores de diferença.

No sexo feminino “autoestima” teve um pequeno aumento e no sexo masculino teve uma descida como a variável “motivação”, sendo isto um fator negativo.

Tabela 19 Relação de todas as variáveis da modalidade de atletismo do sexo masculino.

Masculino			
	N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	22	2,64	1,465
Depois Stress	22	2,41	1,297
Antes Chateado	22	2,18	1,402
Depois Chateado	22	2,00	1,155
Antes Ansiedade	22	2,73	1,579
Depois Ansiedade	22	1,95	1,214
Antes Autoestima	22	4,45	1,405
Depois Autoestima	22	4,05	1,588
Antes Motivação	22	4,45	1,335
Depois Motivação	22	4,36	1,432
Antes Confiança	22	4,14	1,207
Depois Confiança	22	4,55	,912
Antes Felicidade	22	4,14	1,283
Depois Felicidade	22	4,45	1,224

O “stress” “antes” $2,64 \pm 1,465$, “depois” $2,41 \pm 1,297$, tendo uma diferença de 0,23 valores. A variável “chateado” “antes” $2,18 \pm 1,402$, “depois” $2,00 \pm 1,155$, com uma diferença de 0,18 valores. Por fim a “ansiedade” “antes” $2,73 \pm 1,579$, “depois” $1,95 \pm 1,214$, obtendo uma diferença de 0,78 valores.

A “autoestima” “antes” $4,45 \pm 1,405$, “depois” $4,05 \pm 1,588$, tendo uma diferença de 0,40 valores negativos. A “motivação” “antes” $4,45 \pm 1,335$, “depois” $4,36 \pm 1,432$, tendo 0,09 valores de diferença negativos. A “confiança” “antes” $4,14 \pm 1,207$, “depois” $4,55 \pm 0,912$, obtendo uma diferença de 0,41 valores. A “felicidade” “antes” $4,14 \pm 1,283$, “depois” $4,45 \pm 1,224$, contando com 0,31 valores de diferença. Nestas variáveis a maioria teve um aumento, o que é positivo.

Somando todas as diferenças, sendo que nas variáveis “stress”, “chateado” e “ansiedade” é positiva se baixar e as restantes o inverso. A modalidade mais positiva para o sexo masculino foi o futsal com 3,27 valores positivos, e a menos foi o atletismo que apesar de ter duas variantes negativas, acabou sendo positivo com 1,52 valores. Para o sexo feminino a modalidade com maior efeito foi o futsal também com 3,26 valores, e com menos efeito, mas também positivo foi a dança com 1,97 valores.

Em geral o sexo feminino foi o que teve maior resultado com 7,79 valores e o masculino com 7,37 valores, diferença de 0,42 valores.

Utilizando o Wilcoxon Test se o Pvalue for <0.05 , rejeita-se a hipótese nula (H_0), isso significa que existe uma diferença significativa entre as amostras. Se Pvalue for >0.05 , não se rejeita a

hipótese nula (H₁), ou seja, não há evidências para afirmar que existe uma diferença significativa entre as amostras. Os resultados foram os seguintes:

Tabela 20 Wilcoxon Test

Wilcoxon			
Variáveis	Dança	Futsal	Atletismo
Stress	Ho	Ho	Ho
Chateado	Ho	Ho	H ₁
Ansiedade	Ho	Ho	Ho
Autoestima	H ₁	H ₁	H ₁
Motivação	H ₁	H ₁	H ₁
Confiança	H ₁	H ₁	Ho
Felicidade	Ho	Ho	H ₁

O Wilcoxon test também dá o número vezes que o valor baixou, aumentou ou permaneceu igual. Nas variáveis “Stress”, “Chateado” e “Ansiedade” é positivo se houver mais negativas, nas restantes é positivo se houver mais positivas.

Tabela 21 Wilcoxon Test Dança

Wilcoxon Dança							
	Stress	Chateado	Ansiedade	Autoestima	Motivação	Confiança	Felicidade
Positivo	2	4	4	12	20	16	37
Empate	25	42	45	48	30	45	21
Negativo	44	25	22	11	21	10	13

Tabela 22 Wilcoxon Test Futsal

Wilcoxon Futsal							
	Stress	Chateado	Ansiedade	Autoestima	Motivação	Confiança	Felicidade
Positivo	4	8	7	16	16	17	41
Empate	30	23	31	45	47	44	24
Negativo	37	40	33	10	8	10	6

Tabela 23 Wilcoxon Test Atletismo

Wilcoxon Atletismo							
	Stress	Chateado	Ansiedade	Autoestima	Motivação	Confiança	Felicidade
Positivo	5	13	5	7	14	21	16
Empate	23	22	22	26	20	20	19
Negativo	19	12	20	14	13	6	12

O positivo, significa que a segunda variável, neste caso “depois”, é maior que a “antes”.

A negativa, significa que a segunda variável (depois), é menor que a primeira (antes).

O empate, a amarelo, significa que entre as duas variáveis tiveram o mesmo valor. Isso indica que não houve mudança entre os dois momentos ou variáveis.

A cor verde simboliza que foi bom resultado, ou seja, as variáveis que tem de baixar ao longo da aula, baixaram. As variáveis que tinham de aumentar ao longo da aula, aumentaram.

Segundo a magnitude de Cohen ajuda a contextualizar se os resultados encontrados têm relevância prática e não apenas se são estatisticamente significativos. Sendo os seguintes valores de Cohen:

- Pequeno: 0.20: Essa percepção é relativamente pequeno e pode ser difícil de detetar sem uma amostra grande.
- Médio: 0.50: Este tamanho de percepção é mais perceptível e frequentemente considerado de importância prática.
- Grande: 0.80: Essa percepção é considerada grande e geralmente é facilmente perceptível.

De seguida apresento os seguintes resultados de todas as aulas juntas da modalidade de dança, futsal e atletismo respetivamente.

Tabela 24 Magnitude de Cohen

Cohen			
Variáveis	Dança	Futsal	Atletismo
Stress	0.287703	0.685512	0.374369
Chateado	0.404543	0.411077	0.097431
Ansiedade	0.300224	0.604736	0.46678
Autoestima	0.032348	0.165465	0.126512
Motivação	0.06359	0.153831	0.060345
Confiança	0.158743	0.092928	0.414804
Felicidade	0.473554	0.776953	0.225

Segundo a magnitude de Cohen, na junção das aulas de dança, demonstra ter resultados pequenos nas variáveis de stress (0.28), ansiedade (0.30) e confiança (0.15). Em relação à autoestima (0.03) e motivação (0.06), o impacto da dança é quase insignificante, uma vez que é abaixo de 0.20. O impacto mais significativo da dança foi observado na felicidade (0.47) e chateado (0.40), onde o resultado é próximo de moderado, sugerindo que a dança pode realmente aumentar os níveis de felicidade e diminuir chateado de forma notável. Em resumo, a intervenção com dança tem um resultado positivo, mas em sua maioria modesto nas variáveis avaliadas, com felicidade sendo a mais beneficiada.

Stress (0.68) e ansiedade (0.60) apresentam uma percepção moderada, indicando que o futsal é eficaz na redução desses sentimentos negativos. O impacto em estar chateado (0.41) é pequeno a moderado, uma vez que se apresenta perto do moderado (0.50), enquanto para autoestima (0.16), motivação (0.15) e confiança (0.09), o resultado é pequeno ou até insignificante. Felicidade foi a variável mais beneficiada pelo futsal, com uma percepção grande, sugerindo que a prática dessa modalidade pode melhorar significativamente o bem-estar e a felicidade. No geral, o futsal parece ser mais eficaz em reduzir emoções negativas como stress e ansiedade, além de aumentar a felicidade. O impacto em outras variáveis, como autoestima e motivação, é mais modesto.

No atletismo tem um resultado quase moderado na redução da ansiedade (0.46) e no aumento da confiança (0.41), o que sugere que essas são as variáveis mais afetadas por essa prática. Em termos de stress (0.37), há um resultado pequeno, indicando algum impacto, mas ainda limitado. Para variáveis como autoestima (0.12), felicidade (0.22), chateado (0.09) e motivação (0.06), os resultados são muito pequenos, mostrando que o atletismo não altera significativamente esses aspectos. Em suma, o atletismo parece ser mais eficaz em melhorar a confiança e reduzir a ansiedade, com uma percepção menor nas outras variáveis avaliadas.

Comparando as 3 modalidades, o futsal é mais eficaz em reduzir stress, ansiedade, e aumentar felicidade, tendo o impacto mais significativo nessas variáveis. A dança destaca na melhoria da felicidade, embora tenha impactos menores em variáveis como autoestima e confiança. Por fim o atletismo é mais eficaz em melhorar a confiança, mas tem resultados pequenos em outras variáveis, especialmente motivação e chateado.

4. Discussão

O objetivo deste estudo era compreender qual a percepção dos alunos acerca da relação entre as aulas de Educação Física e a sua saúde mental. Pretendeu-se verificar se, a participação nas aulas de Educação Física é associada a uma percepção positiva no seu estado emocional, particularmente no que diz respeito à gestão de stress, ansiedade, autoestima e ao desenvolvimento de habilidades sociais.

Após a análise e o tratamento dos dados, averigui que, segundo a percepção dos alunos, as aulas de Educação Física têm uma percepção positiva na saúde mental. Os resultados deste estudo indicam que os alunos percebem uma correlação entre a prática regular de Educação Física e uma melhoria no seu bem-estar emocional. De acordo com os participantes, as aulas de Educação Física foram associadas a uma redução na percepção de stress, ansiedade e sentimentos de frustração ou irritação. Esta tendência foi observada em todas as modalidades analisadas (dança, atletismo e futsal) e entre ambos os sexos.

Relativamente à percepção dos níveis de stress (-0.73) e ansiedade (-0.54), os dados revelaram que os alunos relataram uma redução significativa desses fatores quando participavam regularmente nas aulas de Educação Física. Este achado está em linha com a teoria de que o exercício físico estimula a produção de endorfinas, neurotransmissores que induzem a sensação de bem-estar (Costa et al., 2007). Os dados deste estudo mostram que, no sexo masculino, o stress foi reduzido em 0,93 valores, enquanto no sexo feminino houve uma redução de 0,90 valores. A redução da ansiedade também foi consistente com os achados de Biddle et al. (2019) e Janssen & LeBlanc (2010), que observaram uma diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão em crianças e adolescentes que praticam exercícios físicos regularmente.

Além disso, verificou-se que a percepção dos alunos quanto à autoestima e autoconfiança também sofreu uma melhoria com a prática regular de atividades físicas. Em termos de género, os dados indicam que a autoestima aumentou em 0,19 valores nos alunos do sexo masculino e em 0,29 valores nas alunas do sexo feminino, corroborando a Teoria da Autodeterminação de Deci & Ryan (2000), que associa a prática de atividades físicas ao desenvolvimento da competência e autonomia pessoal.

As diferenças observadas entre as modalidades de Educação Física também são notáveis. Por exemplo, o futsal foi a modalidade que mais contribuiu para a redução do stress, tanto para rapazes quanto para raparigas, enquanto a dança teve uma forte associação com o aumento da felicidade, especialmente entre as raparigas. Estas observações estão em linha com a literatura de Lubans et al. (2016), que destaca a importância de adaptar as atividades físicas aos interesses e necessidades emocionais dos alunos para maximizar os seus benefícios psicológicos.

Embora todas as modalidades de Educação Física tivessem sido percebidas como benéficas para o bem-estar mental, verificou-se algumas diferenças específicas entre as modalidades. Por exemplo, o futsal foi apontado como tendo uma maior percepção de redução do stress (0.90) pelos alunos do sexo feminino, enquanto a dança foi associada a uma maior percepção de felicidade (0.44). Estas nuances podem ser úteis na personalização dos programas de Educação Física. Em termos de variáveis como autoestima e felicidade, houve também percepções distintas entre os sexos. Os alunos do sexo masculino relataram um aumento mais pronunciado na felicidade após as aulas de futsal, com um incremento de 0,56 valores, enquanto as alunas relataram um aumento de 0,72 valores após as aulas de dança, em consonância com a literatura de Harada & Siperstein (2009), que apontam que a interação social e o trabalho em equipa em modalidades como o futsal e a dança promovem emoções positivas.

A motivação, embora tenha registado um aumento marginal com 0.12 valores, foi também impactada pela prática de atividades físicas. Segundo a Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000), atividades que promovem a autonomia, competência e relacionamento tendem a aumentar a motivação intrínseca, o que pode explicar a tendência de aumento observado.

Os dados recolhidos no presente estudo sugerem que os alunos percebem as aulas de Educação Física como tendo uma percepção positiva na sua saúde mental, com 2.57 valores. A redução percebida dos níveis de stress (0.73) e ansiedade (0.54), bem como o aumento na autoestima (0.05) e autoconfiança (0.28), indicam que os alunos reconhecem a prática regular de atividade física como um fator de proteção e promoção do seu bem-estar emocional e psicológico. Estes resultados corroboram estudos anteriores, como os de Du & Liu (2022) e Baghbani et al. (2023), que destacam a importância do exercício físico na regulação emocional e no desenvolvimento de habilidades sociais. As percepções dos alunos reforçam a necessidade de valorizar e integrar a prática regular de atividade física nos programas escolares, não apenas pelos benefícios físicos, mas também pelos impactos positivos percebidos no bem-estar emocional e psicológico.

5. Conclusão

O objetivo do presente trabalho de investigação foi conhecer a percepção dos alunos sobre o eventual impacto das aulas de Educação Física no seu bem-estar mental, procurando compreender se a participação nas aulas pode ser percebida como tendo uma percepção positiva no estado emocional destes.

Os resultados obtidos salientam a importância da Educação Física no ambiente escolar, mostrando que esta disciplina é percebida pelos alunos como contribuindo para a melhoria do seu bem-estar mental e emocional. Os resultados indicam que as aulas de Educação Física ajudaram a reduzir o stress e a ansiedade, aumentam a autoestima e a autoconfiança, e melhoram a felicidade e a motivação. Entre modalidades, o futsal foi a modalidade que se destacou por ter melhores resultados nas variáveis observadas, exceto na variável confiança que foi o atletismo com melhor pontuação.

No entanto, é importante considerar algumas limitações do estudo, como o tamanho da amostra e a duração do estudo, que foram pequenas. Para entender melhor os resultados a longo prazo da educação física na saúde mental, futuras pesquisas devem incluir amostras maiores e estudos que acompanhem os alunos por períodos mais longos. Além disso, utilizar métodos de medição objetiva pode oferecer uma visão mais completa dos impactos das atividades conciliando os dados com a percepção dos alunos. Deve-se ainda considerar o reduzido número de aulas por modalidade e também reduzido número de modalidades como limitação do estudo. Seria igualmente interessante considerar diferentes turmas e diferentes escolas e professores.

Todavia, acredito que o presente estudo contribuiu para o reconhecimento da importância da Educação Física em contexto escolar. A prática regular dessa disciplina não apenas promove o desenvolvimento físico, mas também desempenha um papel fundamental no fortalecimento da saúde mental e emocional dos alunos. Através das atividades físicas, os estudantes são capazes de desenvolver competências sociais, como a cooperação e o respeito, além de experimentar sensações de bem-estar que podem ser transferidas para outras áreas da vida escolar e pessoal. Nesse sentido, a Educação Física deve ser valorizada nas escolas como uma ferramenta essencial para a promoção do bem-estar global dos alunos. É crucial que as instituições educacionais e os responsáveis pela formulação de políticas públicas reconheçam a relevância desta disciplina no currículo escolar. A integração de modalidades variadas e a personalização das atividades de acordo com as necessidades e interesses dos alunos podem maximizar os benefícios observados, tornando as aulas ainda mais eficazes. Além disso, para sustentar o impacto positivo seria ideal que as escolas oferecessem mais tempo dedicado à prática de Educação Física.

6. Referências

Anger, Å., Wallerblad, A., Kaaman, L., Broman, R., Holmberg, J., Lundgren, T., Salomonsson, S., Carl Johan Sundberg, & Martinsson, L. (2023). Introducing Braining—physical exercise as adjunctive therapy in psychiatric care: a retrospective cohort study of a new method. *BMC Psychiatry*, 23(1). Acedido em: DOI: 10.1186/s12888-023-05053-8

Appel-Silva, M., Wendt, G. W., Argimon, I. I. L. (2010). self-determination theory and sociocultural influences on identity. *Psicologia Em Revista*, 16(2). Acedido em: DOI:10.5752/P.1678-9563.2010v16n2p351

Baghbani, G. S. M., Arabshahi, M., & Saatchian, V. (2023). The impact of exercise interventions on perceived self-efficacy and other psychological outcomes in adults: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Integrative Medicine*, 62, 102281. Acedido em: <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2023.102281>

Batista, C., & Moura, D. L. (2019). Princípios metodológicos para o ensino da Educação Física: o início de um consenso. *Journal of Physical Education*, 30(1), 3041. Acedido em: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3041>

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. Acedido em: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical Activity and Mental Health in Children and adolescents: an Updated Review of Reviews and an Analysis of Causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42(42), 146–155. Acedido em: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>

Costa, R. A., Soares, H. L. R., & Teixeira, J. A. C. (2007). Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista Do Departamento de Psicologia. UFF*, 19(1), 273–274. Acedido em: <https://doi.org/10.1590/S0104-80232007000100022>

De Oliveira Karini Da Cunha, G., Hartwig, T. W., & Bergmann, G. G. (2023). Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 28, 1–9. Acedido em: <https://doi.org/10.12820/rbafs.28e0302>

Du, X., & Liu, Z. (2022). influence of physical education on the mental health of college students. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 28(4), 311–314. Acedido em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202228042021_0062

Eminović, F., Dopsaj, M. (2016). physical activity effects on the anthropological status of children, youth and adults. Acedido em:

https://www.researchgate.net/publication/317759402_Physical_activity_effects_on_the_anthropological_status_of_children_youth_and_adults

Galesic, M., & Bosnjak, M. (2009). Effects of Questionnaire Length on Participation and Indicators of Response Quality in a Web Survey. *Public Opinion Quarterly*, 73(2). Acedido em: <https://doi.org/10.1093/poq/nfp031>

Harada, C. M., & Siperstein, G. N. (2009). The Sport Experience of Athletes with Intellectual Disabilities: A National Survey of Special Olympics Athletes and Their Families. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(1), 68–85. Acedido em: DOI:10.1123/apaq.26.1.68

Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Acedido em: DOI:10.1201/b18227-14

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: a Systematic Review of Mechanisms. *PEDIATRICS*, 138(3). Acedido em: DOI:10.1542/peds.2016-1642

Machado, W. de L., & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587–595. Acedido em: <https://doi.org/10.1590/s0103-166x2012000400013>

Melo, L. G. dos S. C., Oliveira, K. R. da S. G. de, & Vasconcelos-Raposo, J. (2014). A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 17(3), 501–514. Acedido em: <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2014v17n3p501-8>

Sarbadhikari, S. N., & Saha, A. K. (2006). Moderate exercise and chronic stress produce counteractive effects on different areas of the brain by acting through various neurotransmitter receptor subtypes: A hypothesis. *Theoretical Biology and Medical Modelling*, 3(1). Acedido em: <https://doi.org/10.1186/1742-4682-3-33>

Schulze, C., Huth, M., & Schlesinger, T. (2023). Analysis of teachers' cooperative learning strategies and practices in physical education. *Sport, Education and Society*, 1–16. Acedido em: <https://doi.org/10.1080/13573322.2023.2277750>

Thompson, H. R., Madsen, K. A., Zamek, M., McKenzie, T. L., & Dzewaltowski, D. A. (2023). Implementation of elementary school physical education quantity and quality law through school district audit, feedback, and coaching. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1). Acedido em: <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01479-1>

Weijters, B., Cabooter, E., & Schillewaert, N. (2010). The effect of rating scale format on response styles: The number of response categories and response category labels. *International Journal of Research in Marketing*, 27(3), 236–247. Acedido em: <https://doi.org/10.1016/j.ijresmar.2010.02.004>

Wright, L. J., Zanten, van, & Williams, S. E. (2023). Examining the associations between physical activity, self-esteem, perceived stress, and internalizing symptoms among older adolescents. *Journal of Adolescence*, 95(6). Acedido em: <https://doi.org/10.1002/jad.12201>

Xoana Reguera-López-de-la-Osa, Luis Arturo Gómez-Landero, Pureza Leal-del-Ojo, & Águeda Gutiérrez-Sánchez. (2023). Effectiveness of an Acrobatic Gymnastics Programme for the Improvement of Social Skills and Self-Esteem in Adolescents. *Sustainability*, 15(7). Acedido em: <https://doi.org/10.3390/su15075910>











Zancan, R. K., Machado, A. B. C., Boff, N., & Oliveira, M. D. S. (2021). Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. *Estudos E Pesquisas Em Psicologia*, 21(2), 749–767. Acedido em: <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61067>

Anexos

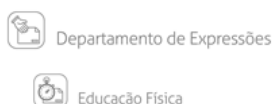
Anexo 1 – Plano Anual de Rotação de Espaços

1º Semestre																																					
11A	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T
SETEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
OUTUBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
NOVEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
DEZEMBRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
JANEIRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
2º Semestre																																					
FEVEREIRO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29				
MARÇO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
ABRIL					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
MAIO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
JUNHO					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

Legenda:

	Exterior		Pavilhão		Ginásio		Feriado		Início do ano letivo/semestre		Fim do an semestre
	Intercalares		Reuniões de avaliação		Report		Interrupções letivas				

Anexo 2 – Planeamento Atividades



Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p><i>As atividades do núcleo de estágio integram o projeto denominado "Pensa diferente vive o desporto/DE Ativo" indo de encontro aos seus objetivos primordiais: 1- A promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis"; 2- A promoção do desporto para todos visando a inclusão de alunos com necessidades educativas especiais.</i></p> <p><i>As atividades foram programadas com o intuito de os alunos experienciarem diversas atividades/modalidades desportivas diferentes daquelas que estão habituados a praticar e que são programadas e aplicadas nas aulas de educação física. Estas atividades têm como objetivo primordial mostrar aos alunos os diferentes benefícios da atividade física e de certa forma mostrar-lhes a panóplia de atividades que podem ser realizadas. Neste sentido, de uma forma geral as atividades aqui propostas têm como finalidade incutir nos alunos o gosto pela prática desportiva ao longo da vida.</i></p>	
<p>Atividades a realizar ao longo do ano letivo Estas atividades serão destinadas aos alunos da escola e comunidade escolar, dinamizadas ao longo do ano letivo, organizadas em grupos equipa ou através da realização de atividades pontuais.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Incentivar e desenvolver o gosto pela modalidade desportiva praticada no clube do desporto escolar; Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância, de responsabilidade; Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de jogo e competição; Promover a aquisição de competências físicas e táticas, na via de uma evolução desportiva e da formação integral do jovem; Desenvolver atitudes de sociabilidade, o espírito de equipa, hábitos de vida saudável, gosto pela prática da atividade desportiva e pelas 	<p>Clubes do Desporto escolar</p> <ul style="list-style-type: none"> Ténis de mesa – Dina Rodrigues Patinagem – Dina Rodrigues Futsal Juvenis masculinos – Marco Rodrigues Futsal Iniciados masculinos – Marta André Ténis – Marta André Badminton iniciados – Nuno Rodrigues (colaboração grupo de estágio) Badminton juvenis – Nuno Rodrigues (colaboração grupo de estágio) Basquetebol Iniciados Masculinos – Sérgio Antunes Basquetebol Iniciadas Femininas – Sérgio Antunes

ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS, COVILHÃ / CÓDIGO 404676 / © DIREITOS RESERVADOS E USO CONDICIONADO NA ESQP
PÁGINA 1



Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p>atividades rítmicas e expressivas nos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento integral;</p> <ul style="list-style-type: none"> Melhorar a expressão corporal e contribuir para uma melhor prestação nas atividades expressivas. <p>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio):</p> <ul style="list-style-type: none"> Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas; Promover o gosto pela prática da atividade desportiva; Oferecer mais opções de atividade física, proporcionando conhecimento; Envolver a comunidade estudantil. <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Promover e divulgar atividades realizadas pelo grupo de educação física e o trabalho desenvolvido pelos grupos equipa do desporto escolar; Colaborar na divulgação das atividades da escola à comunidade escolar; Envolver alunos na divulgação do trabalho desenvolvido pelo grupo de educação física. <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desenvolver hábitos de vida saudável; Desenvolver o gosto pela prática desportiva; Divulgar a escola à comunidade. 	<p>Pensa Diferente Vive o Desporto / DE Ativo</p> <ul style="list-style-type: none"> Alunos inscritos do DE Escola Ativa <p>Calendarização: Ao longo do ano</p> <p>Divulgação de atividades do grupo na página do Facebook e Instagram (Grupo de estágio) "Pensa diferente vive o desporto" Colaboração com a QTV, jornal e rádio da escola (Grupo de Ed. Física e núcleo de estágio)</p> <ul style="list-style-type: none"> Comunidade escolar <p>Calendarização: Ao longo do ano letivo</p> <p>FITESCOLA</p> <ul style="list-style-type: none"> Comunidade escolar <p>Calendarização: Ao longo do ano letivo</p>

ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS, COVILHÃ / CÓDIGO 404676 / © DIREITOS RESERVADOS E USO CONDICIONADO NA ESQP
PÁGINA 2

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio e professora Dina Rodrigues):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar um tempo de mobilidade; • Promover um estilo de vida "ativo"; • Envolver a comunidade escolar em atividades desportivas. <p>Atividades a realizar no 1º Semestre</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incentivar e desenvolver o gosto pelas modalidades desportivas; • Desenvolver atitudes de sociabilidade; • Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros, salvaguardando o seu bem-estar; • Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável; • Participar em eventos realizados pela escola e demonstrando o trabalho realizado na disciplina de Educação Física; • Promover atitudes de solidariedade pelos outros. <p>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover o gosto pela prática de jogos tradicionais; • Convívio; • Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas. 	<p>PAUSAS ATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunidade escolar (especial atenção a professores e pessoal não docente) <p>Calendarização: Ao longo do ano letivo</p> <p>Comemoração da Semana/Dia Europeu do Desporto</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2023 Lançamentos • Turmas com aulas de Educação Física <p>Calendarização: 1º Semestre – Entre 22 e 29 de setembro</p> <p>Torneio de jogos tradicionais portugueses</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turmas com aulas de Educação Física <p>Calendarização: 1º Semestre – 8 ou 15 de novembro (período da manhã)</p>

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incentivar e desenvolver o gosto pelo atletismo; • Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância e de responsabilidade; • Desenvolver atitudes de sociabilidade; • Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de competição; • Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável; • Participar em eventos realizados pela escola e demonstrando o trabalho realizado na disciplina de Educação Física; • Promover atividades de competição desportivas, tendo em vista a aquisição de novas competências. <p>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar a conhecer atividades físicas adaptadas; • Promover a inclusão; • Incutir aspetos psicossociais, respeito, cooperação, espírito de equipa; • Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas; • Promover o espírito de igualdade de oportunidades. 	<p>Corta-Mato Turma (out e nov) Escolar (dez)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alunos de 3º Ciclo e Secundário <p>Calendarização: 1º Semestre – Outubro e novembro</p> <p>Corta-Mato Escolar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alunos de 3º Ciclo e Secundário <p>Calendarização: 1º Semestre – 7 de dezembro</p> <p>Dia Internacional das pessoas com deficiência</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunidade escolar (turmas que estão a ter EF) <p>Calendarização: 1º Semestre – 04 de dezembro (período da manhã)</p>

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p>Atividades a realizar no 2º Semestre</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Incentivar e desenvolver o gosto pelo atletismo; Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância e de responsabilidade; Desenvolver atitudes de sociabilidade; Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de competição; Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável; Participar em eventos realizados pela escola e demonstrando o trabalho realizado na disciplina de Educação Física; Promover atividades de competição desportivas, tendo em vista a aquisição de novas competências e permitir a prática da corrida / salto em locais preparados para competições oficiais (Complexo Desportivo). <p>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio):</p> <ul style="list-style-type: none"> Promover o gosto pela prática desportiva. Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas; Proporcionar sensações diferentes, tais como a liberdade e a superação dos limites do corpo. Proporcionar aos alunos nova experiência desportiva; Promover o gosto pela prática desportiva. 	<p>MegaSprinter / MegaKilómetro Escola</p> <ul style="list-style-type: none"> Alunos de 3º Ciclo e Secundário <p>Calendarização: 2º Semestre – 5 de fevereiro</p> <p>Desportos de aventura</p> <ul style="list-style-type: none"> Comunidade escolar <p>Calendarização: 2º Semestre – 4 a 7 de março</p>

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Incentivar e desenvolver o gosto pelas modalidades desportivas coletivas; Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança, de autonomia, de cooperação, de tolerância, de responsabilidade e de solidariedade; Promover o cumprimento de regras e de respeito por companheiros e adversários em situação de jogo e competição; Desenvolver nos alunos hábitos de vida saudável; Participar em eventos realizados pela escola e demonstrando o trabalho realizado na disciplina de Educação Física. <p>Objetivos (Atividade dos Grupos de Estágio):</p> <ul style="list-style-type: none"> Cooperação entre núcleos de estágio. <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Incentivar e desenvolver o gosto pela prática de atividade física; Promover o desenvolvimento de atitudes de autoconfiança e de autonomia; Desenvolver nos alunos estilos e hábitos de vida saudável; Proporcionar a prática de desportos de inverno; Incentivar o convívio entre os alunos em espaços diferentes da escola. 	<p>Junior NBA</p> <ul style="list-style-type: none"> Alunos de 3º Ciclo e Secundário <p>Calendarização: 2º Semestre –</p> <p>Atividade entre grupos de estágio</p> <ul style="list-style-type: none"> Comunidade escolar <p>Calendarização: 2º Semestre – Março</p> <p>Atividade de Desportos de Inverno</p> <ul style="list-style-type: none"> Alunos da escola <p>Calendarização: 2º Semestre – sexta e sábado de março</p>

Situação de partida / Razão da atividade /Objetivos	Atividades a desenvolver
<p><i>Objetivos (Prof responsável – Nuno Rodrigues - Atividade do Grupo de Estágio):</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Dar a conhecer bons hábitos alimentares e de saúde.	<p>Palestra Nutrição/Saúde</p> <ul style="list-style-type: none">• Turmas de ensino secundário dos professores estagiários <p>Calendarização: 2º Semestre – 11 de abril</p>

Anexo 3 – Propostas de Conteúdos Programáticos – Aprendizagens essenciais

5 matérias de nível introdução e 1 matéria de nível elementar	10º	JDC	Basquetebol	I ou E
	10º	JDC	Futebol/Futsal	I ou E
	10º	Ginástica	Aparelhos	I ou E
	10º	Atividades Rítmicas Expressivas	Dança	I ou E
	10º	Atletismo, patinagem, raquetas e outras	Atletismo	I ou E
	10º	Atletismo, patinagem, raquetas e outras	Badminton	I ou E
	10º	Aptidão Física		
	10º	Conhecimentos		
4 matérias de nível introdução e 2 matérias de nível elementar	11º	JDC	Andebol	I ou E
	11º	JDC	Voleibol	I ou E
	11º	Ginástica e Atletismo	Acrobática	I
	11º	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Tradicionais	I ou E
	11º	Opção	Badminton	I ou E
	11º	Opção	Jogos Tradicionais Portugueses	I ou E
	11º	Aptidão Física		
	11º	Conhecimentos		
3 matérias de nível introdução e 3 matérias de nível elementar	12º	JDC	Basquetebol	I ou E
	12º	JDC	Futebol/Futsal	I ou E
	12º	Ginástica e Atletismo	Atletismo	I ou E
	12º	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças Sociais	I ou E
	12º	Opção	Judo	I
	12º	Opção	Jogos Tradicionais Portugueses	I ou E
	12º	Aptidão Física		
	12º	Conhecimentos		

Anexo 4 – Grelha de Avaliação do Ensino Secundário

Semestres	1º Semestre										
	Conhecimentos Capacidades Atitudes e Comportamentos									Avaliação 1º Semestre	
Domínios Descritores	A,B,C,D,E,F,G,H,I										
PASEO	Conhecimentos e capacidades (80%)					Comunicação, atitudes e comportamentos (20%)					
	Saber Científico Expressão			Média		Comunicação, atitudes e comportamentos em ambientes de aprendizagem					
Nomes dos Alunos	BASC	BAD	GINA	APT	TES	Simples	Ponderada	Total	Ponderado	AAV	NOTA

Semestres	1º Semestre									
Competências	Informação, Comunicação e Linguagem			Desenvolvimento Pessoal e Autonomia			Relacionamento Interpessoal			Total
Evidências	. Revela rigor científico . Fundamenta . Contextualiza	. Mostra comunicação adequada (verbal e não verbal) . Tem um discurso fluente, claro e coerente	. Revela rigor terminológico	. É persistente, resiliente . É empenhado . Realiza os trabalhos . Cumpre os prazos . É pontual . É assíduo	. É criativo . Tem iniciativa . É autónomo . Concretiza . Dinamiza	. Revela autoconfiança . É crítico e autocrítico . É pertinente	. Interage positivamente . Cooperar, colabora . Negoceia, debate . Constrói	. Ouve . Aceita . Espera . Respeita		
Nome Cotação	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	20	

Anexo 5 – Critérios e Indicadores de Avaliação de Educação Física do Secundário

CRITÉRIOS E INDICADORES DE AVALIAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA – Ensino Secundário			
DOMÍNIOS	DOMÍNIOS CURRICULARES	OBJETIVOS GERAIS	%
CONHECIMENTOS E CAPACIDADES	Jogos Desportivos Coletivos	<p>10º Ano – 5 matérias de Nível de Introdução e 1 matéria de Nível Elementar</p> <p>11º Ano – 4 matérias de Nível de Introdução e 2 matérias de Nível Elementar</p> <p>12º Ano – 3 matérias de Nível de Introdução e 3 matérias de Nível Elementar</p>	80%
	Ginástica		
	Atletismo, patinagem, raquetes, outras		
	Atividades Rítmicas Expressivas		
	Aptidão Física		
	Ginástica	<p>10º Ano Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável - capacidades físicas, composição corporal, alimentação, repouso, higiene, afetividade, qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos - fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas: sedentarismo e a evolução tecnológica, poluição, urbanismo e industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva.</p> <p>11º Ano Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança - Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.</p> <p>12º Ano Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões” - Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.</p>	
	Atletismo, patinagem, raquetes, outras		
	Atividades Rítmicas Expressivas		
	Aptidão Física		
	Conhecimentos		
COMUNICAÇÃO ATITUDES E	Informação, Comunicação e Linguagem	<p>Revela rigor científico e terminológico</p> <p>Fundamenta / Contextualiza</p> <p>Mostra comunicação adequada</p> <p>Tem discurso fluente, claro e coerente</p>	20%

COMPORTAMENTOS	Desenvolvimento Pessoal e Autonomia	<p>É persistente, resiliente, empenhado Realiza os trabalhos / Cumpre os prazos É assíduo / Pontual É criativo / Tem iniciativa / É autónomo Revela autoconfiança É crítico / autocrítico/Pertinente</p>	
	Relacionamento Interpessoal	<p>Interage positivamente Coopera / Colabora / Negoceia / Debate Constrói consensos Ouve / Aceita / Espera / Respeita</p>	



Direção de Turma

ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS / CÓDIGO 404676



Recolha de informação intercalar de avaliação

1 | Identificação

Disciplina	Educação Física	Semestre	1º	Ano	11º	Turma	A
Professor(a)	Diretor(a) de Turma		Conceição Alves				

2 | Informação Intercalar de Avaliação

N.º	Nome do Aluno	Testes escritos	Outros elementos de avaliação *	Participação					Comportamento		Desempenho		
				B	R	F	N	B	R	S	R	R	N
				Boa	Razoável	Fracca	Nula	Bom	Razoável	Mau	Sempre	Raramente	Nunca


3 | Outros elementos de avaliação *

--


4 | Validação

O(A) Professor(a) da disciplina no ano letivo 2023/2024			
Data	Covilhã de de 20	Assinatura:	
O(A) Diretor(a) de turma no ano letivo 2023/2024			
Data	Covilhã de de 2023	Assinatura	

Anexo 7 – Planeamento Anual das Atividades Letivas

		ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS – COVILHÃ GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANEAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES LETIVAS ENSINO SECUNDÁRIO			
Área das Atividades Físicas					
	Jogos desportivos coletivos	Ginástica	Atletismo/ Patinagem/ Raquetes / Outros	Atividades <u>rítmicas</u> <u>Expressivas</u>	Aptidão Física
10º Ano	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18
11º Ano	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18	N.º de aulas 16 - 18
12º Ano	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 14 - 16	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12	N.º de aulas 10 - 12
Área dos Conhecimentos (8 – 10 aulas)					
10º Ano	- Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. - Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. - Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar); assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC) ; reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich).				
11º Ano	- Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; Doenças e lesões; Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.				
12º Ano	- Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. - Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas "perversões", nomeadamente: Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; Corrupção vs. verdade desportiva.				

Obs: A distribuição das atividades, a lecionar ao longo do Ano Letivo será da responsabilidade dos docentes. Assim, dever-se-á ter em conta a rotação dos espaços bem como o material existente para cada modalidade. Nos anos 11º e 12º, de acordo com o programa, ir-se-á optar por duas das modalidades coletivas; por atletismo ou Atividades Gímnicas e por duas Atividades Alternativas, devendo as horas atribuídas às diversas modalidades reverter para as selecionadas.

		ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS – COVILHÃ GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANEAMENTO ANUAL DAS ATIVIDADES LETIVAS ENSINO PROFISSIONAL	
---	--	---	--

10º Ano	Modulo 1 Jogos Desportivos Coletivos I	Modulo 14 Ativ. Física/ Contextos e Saúde I	Modulo 4 Ginástica I	Modulo 13-1 Aptidão Física	Modulo 10 Dança I	Modulo 7 Atletismo/ Raquetes/ Patinagem I
	N.º de aulas 14	N.º de aulas 4	N.º de aulas 12	N.º de aulas 12	N.º de aulas 7	N.º de aulas 14
11º Ano	Modulo 13-2 Aptidão Física	Modulo 15 Ativ. Física/ Contextos e Saúde II	Modulo 8 Atletismo/ Raquetes/ Patinagem II	Modulo 5 Ginástica II	Modulo 11 Dança II	Modulo 2 Jogos Desportivos Coletivos II
	N.º de aulas 12	N.º de aulas 4	N.º de aulas 14	N.º de aulas 12	N.º de aulas 6	N.º de aulas 14
12º Ano	Modulo 9 Atividades de Exploração da Natureza	Modulo 16 Ativ. Física/ Contextos e Saúde III	Modulo 12 Dança III	Modulo 6 Ginástica III	Modulo 3 Jogos Desportivos Coletivos III	Modulo 13-3 Aptidão Física
	N.º de aulas 14	N.º de aulas 4	N.º de aulas 6	N.º de aulas 12	N.º de aulas 14	N.º de aulas 12

Anexo 8 –Regulamento Interno Artigo 184º

Artigo 184º

Atributos dos Professores

1 – Cada professor é responsável pelo material utilizado na sua aula, bem como pela sua arrumação.

2 – É permitido o empréstimo de material (bolas) para utilização dos alunos nos tempos livres, sempre que cumpridas as seguintes normas:

a) O material só pode ser cedido pelo assistente operacional do sector desportivo ou por um professor de Educação Física;

b) O material só pode ser cedido mediante a apresentação do cartão de estudante, B.I. ou Cartão do Cidadão;

c) O empréstimo do material desportivo ao aluno, só deve ser feito dez minutos após o toque de entrada e certificada esta situação;

d) O material cedido deve ser devolvido antes do toque de entrada do próximo tempo letivo;

3 – O professor deve dar baixa do material danificado a fim de que se proceda à reparação, substituição ou atualização do inventário.

4 – Os professores deverão informar os assistentes operacionais sempre que não seja necessário os alunos equiparem-se.

5 – Os professores têm o dever de pontualidade na entrada e saída não esquecendo os tempos destinados ao duche dos alunos o que implica dever de permanência dos professores no ginnodesportivo.

6 – Os valores serão guardados pelos professores e entregues ao aluno responsável no final da aula.

7 – É dever do professor controlar as atividades dos alunos:

a) Devem controlar os seus alunos, não permitindo que estes atravessem ou permaneçam no espaço das aulas contíguas;

b) Devem ter controlo do barulho por vezes provocado pelo entusiasmo;

c) Quando por razões técnico – pedagógicas, houver necessidade de dividir a turma para espaços diferentes, o professor pode solicitar a presença de um assistente operacional para este assistir a um dos grupos.

8 – O professor deve chamar a atenção dos alunos para o facto de no decorrer das aulas não poderem utilizar os W.C. dos balneários sem solicitação ao assistente operacional.

9 – O material de Educação Física só sai das instalações desportivas para o exterior da escola, mediante a respetiva requisição e confirmação do professor.



**Escola Secundária
Quinta das Palmeiras**



Departamento de
Ciências do Desporto

**2º Ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário**

UNIDADE DIDÁTICA DE ANDEBOL

**Secundário - 11º ANO – Escola Secundária
Quinta das Palmeiras**

Discente:

M12386, Tiago Jorge

Docente:

Prof. Nuno Rodrigues
Prof. Doutor António Vicente

Covilhã, 20 de setembro de 2023

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
Módulo 1 – Análise do andebol em estruturas de conhecimento	4
1.1 Cultura Desportiva	4
1.2 Habilidades Motoras	9
1.3 Aptidão Física	14
Módulo 2 – Análise das condições de aprendizagem	19
Módulo 3 – Análise dos alunos	20
Módulo 4 – Determinar a extensão e sequência dos conteúdos	24
Módulo 5 – Definição de objetivos	25
Modulo 6 – Configuração da avaliação	28
6.1 Avaliação Diagnóstica	29
6.2 Avaliação Formativa	30
6.3 Avaliação Sumativa	31
Módulo 7 – Desenho das atividades de aprendizagem/criar progressões de ensino	33
Módulo 8 – Planos de aula	35
Bibliografia	36

INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi planeado, de acordo com o Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990). Este modelo é composto por três fases (fase de análise, fase das decisões, fase da aplicação) e dentro destas fases estão oito importantes módulos.

Na fase de análise consideramos as informações sobre a modalidade a lecionar. Módulo 1 – análise dos conteúdos da modalidade (cultura desportiva, aptidão física, habilidades motoras e conceitos psicossociais); módulo 2 – análise das condições de aprendizagem (o envolvimento e o contexto); módulo 3 – análise dos alunos (avaliar o nível de prestação inicial dos alunos).

De seguida, na fase das decisões, o módulo 4 determina a extensão e sequências dos conteúdos (matérias a lecionar ao longo das aulas e o seu seguimento); os objetivos são definidos no módulo 5 (tendo em conta os conteúdos selecionados para lecionar); no módulo 6 configura-se a avaliação (inicial, contínua, formativa e sumativa) e no módulo 7 criam-se progressões de ensino (atividades de aprendizagem).

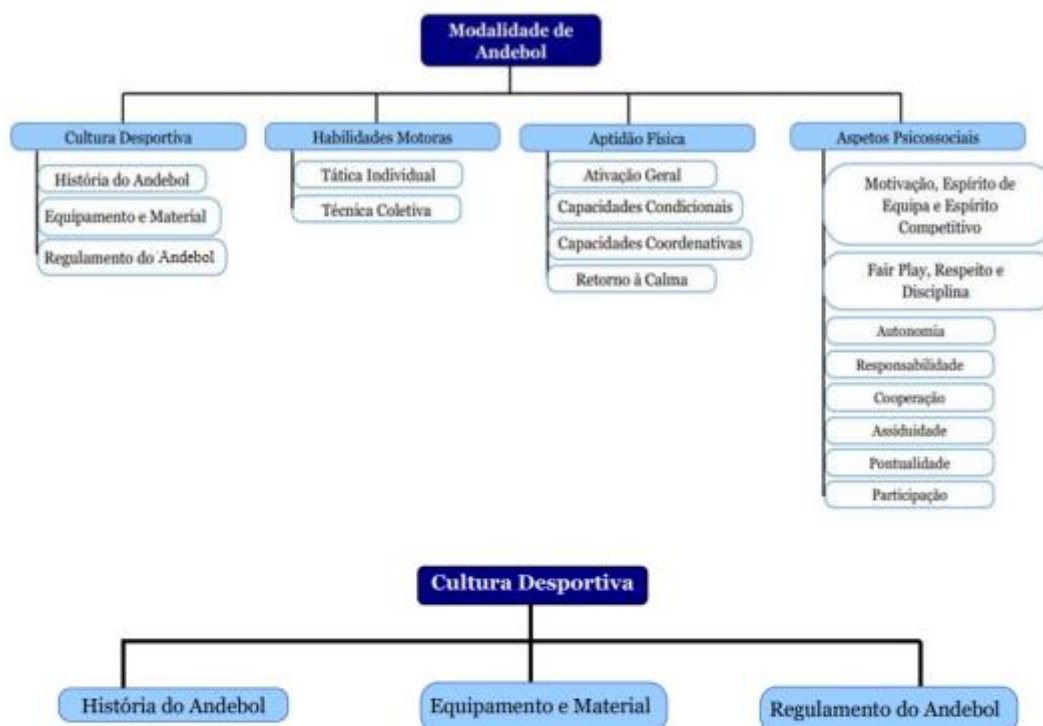
Finalmente, surge a fase da aplicação (módulo 8) onde se pretende aplicar todos os conteúdos de aprendizagem da modalidade executando a planificação das aulas.

Assim, este documento contempla as bases teóricas fundamentais e pretende-se que seja um ponto de partida para a preparação da lecionação da modalidade, constituindo assim um auxiliar de consulta permanente.

Este MEC em concreto é acerca da lecionação da Unidade Didática de Andebol a uma turma de 11º ano, do Ensino Básico na disciplina de Educação Física, seguindo as orientações do Programa Nacional de Educação Física.

É importante realçar que o processo de ensino aprendizagem é complexo, dinâmico e está constantemente sujeito a evoluções. Deste modo, torna-se fundamental a atualização e a formação contínua nos vários domínios do conhecimento aqui expressos que se revelam cruciais para o desempenho profissional do professor.

Módulo 1 – Análise do andebol em estruturas de conhecimento



Cultura Desportiva

História do Andebol

Equipamento e Material

Regulamento do Andebol

História da Modalidade

A palavra Andebol tem origem inglesa e significa “bola na mão”. Apesar de ser difícil encontrar uma data exata da criação da modalidade, surgem algumas teorias que indicam o aparecimento de um jogo com algumas características similares ao que hoje chamamos andebol.

Homero, descreve na Odisseia, a descoberta de um jogo que se praticava de bola na mão, conhecido por “jogo da Ucrânia”, o qual foi descoberto em Atenas no ano de 1926.

Durante a Idade Média, os jogos de bola na mão continuaram a ser praticados, maioritariamente, nas Cortes, batizado por Trovadores de “primeiros Jogos de Verão”.

Em 1890, o professor de ginástica Konrad Kech, criou um jogo com características muito parecidas às do andebol.

Em plena 1ª Guerra Mundial (1917), surgiu na Alemanha um novo jogo de equipa, o andebol, inventado pelo professor de Ginástica Feminina Wasc Heiser. No entanto, o andebol propriamente dito, só apareceu após este período.

O possível criador do andebol foi António Valeta, professor uruguaio, fundador de muitos jogos uruguaiois, que pretendeu realizar uma réplica do futebol, denominando este de “balon”.

O grande incremento do andebol a nível mundial deve-se, maioritariamente, ao aparecimento da variante do andebol de sete, ao invés de ser praticado por onze como era originalmente. Esta variante surge nos países nórdicos (Suécia e Dinamarca), devido ao rigor dos invernos gelados. Antes do andebol ser divulgado em Portugal, já existia um jogo semelhante na cidade do Porto, conhecido por “Malheiral”. O nome foi inspirado no seu criador, Porfirio Malheiro, professor de Educação Física na época.

O andebol de onze começou a ser praticado em Portugal, nos finais de 1929, pelo desportista Alemão Amando Tshopp.

O primeiro jogo de andebol oficial foi apresentado no dia 31 janeiro de 1931, no Porto. Ainda nesse ano, foi fundada a Associação de Andebol de Lisboa (AAL) e no ano seguinte foi fundada a Associação de Andebol do Porto (AAP).

Em 1932, as Associações do Porto e de Lisboa organizaram as primeiras competições oficiais de andebol de onze. Anos mais tarde, surge a Federação Portuguesa de Andebol (FPA), em 1938.

Em 1938 acontece também o primeiro Campeonato do Mundo, com a vitória da Alemanha.

O andebol de sete, foi introduzido em 1949 por Henrique Feist, o qual organizou o primeiro torneio oficial na vila de Cascais.

Finalmente, em 1972, o andebol passou a ser considerado uma Modalidade Olímpica, inicialmente para o género masculino, e em 1976, para o género feminino.

Equipamento e Material

Terreno de Jogo

O andebol é praticado num campo retangular de 40m x 20m. Contém duas áreas de baliza em cada extremidade do campo, definidas pela linha da área de baliza (linha de 6 metros), e uma área de jogo. As linhas limite mais compridas são as linhas laterais e as linhas mais curtas são as linhas de baliza. A linha de lançamento livre é desenhada em campo a tracejado, a 3 metros da parte exterior da linha de área de baliza. A linha de 7 metros é central e paralela à baliza. As balizas têm dimensão de 3m de largura por 2m de altura.

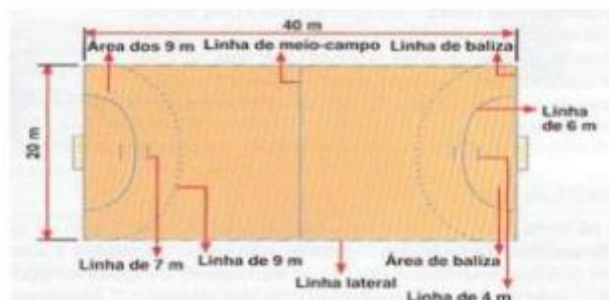


Figura 1 - Campo Andebol

Bola

A bola de andebol pode ser revestida de couro, borracha ou material sintético. Segundo o escalão etário, assume diferentes dimensões e pesos.

Escalão/idade	Dimensões (cm circunferência)	Peso (g)
sênior e júnior masculinos (+ 16 anos)	58-60cm	425-475 g
sênior e júnior femininos (+ 14 anos) e jovens masculinos (dos 12 aos 16 anos)	54-56 cm	325-375 g
jovens femininos (dos 8 aos 14 anos) e jovens masculinos (dos 8 aos 12 anos)	50-52 cm	290-220 g

Tabela 1 - Características da bola

Regulamento do Andebol

Regras Básicas

Objetivo do Jogo:

O Andebol é um jogo desportivo coletivo disputado por duas equipas, compostas por 7 elementos cada (6 jogadores em campo e 1 guarda-redes), cujos objetivos são introduzir a bola na baliza da equipa adversária, marcar golos, e evitar que o mesmo aconteça na sua baliza ou que o adversário tome a posse da bola, respeitando o regulamento específico do jogo.

Início e recomeço do jogo:

No início do jogo é feito um sorteio pelo árbitro entre os respetivos capitães de equipa para decidir quem começa com a posse de bola.

O lançamento de saída é realizado no centro do terreno de jogo e, não pode resultar diretamente um golo. No momento do passe, os adversários deverão estar a pelo menos 3 metros da linha central, e os jogadores dentro do seu próprio meio-campo. Após a marcação de um golo, o jogo inicia novamente no centro do terreno. Depois do intervalo, as equipas trocam de meio-campo e o lançamento de saída pertence à equipa contrária à que iniciou o jogo.

Sistema de Pontuação:

É considerado golo quando a bola transpõe por completo a linha de baliza para o interior desta, desde que não tenham sido cometidas faltas.

Bola:

A bola apenas pode ser jogada com as mãos, podendo ser passada, rematada ou conduzida em drible em qualquer direção.

Os jogadores só podem dar 3 passos com a bola nas mãos.

Ao realizar drible, não é permitido: bater a bola com as duas mãos em simultâneo; driblar, controlar a bola com as mãos e voltar a driblar; transportar acompanhando a bola com a mão no momento do drible.

Se o jogador com posse de bola não realiza drible, apenas a pode ter em seu poder durante 3 segundos.

A bola está fora quando ultrapassa por completo as linhas laterais ou de baliza.

Situações de bola fora e respetiva reposição em jogo:

- Quando a bola sai pela linha lateral, a sua reposição é efetuada pela equipa contrária no local onde saiu.
- Quando a bola sai pela linha de baliza e é tocada por um defensor, a sua reposição é efetuada por um atacante, no ponto de encontro da linha de baliza com a linha lateral.
- Quando a bola sai pela linha de baliza e é tocada pelo guarda-redes ou por um atacante, é considerado lançamento de baliza efetuado pelo guarda-redes.
- Nos momentos de reposição de bola, o jogador deve colocar pelo menos um dos pés sobre a linha.

Conduta para com o adversário:

É proibido empurrar, agarrar, impedir o movimento do adversário com os braços e pernas ou rasteirar.

Tipos de falta e respetiva punição:

- Quando ocorre uma falta grave, é marcado lançamento livre de 7m.
- Quando ocorre uma falta entre os 6m e os 9m, é marcado lançamento livre de 9m.
- Quando ocorre falta no terreno de jogo, é marcado lançamento livre no local.

Área de baliza e Guarda-Redes:

O único jogador que pode permanecer dentro da área de baliza é o guarda-redes.

Dentro da área de baliza, o guarda-redes pode defender com qualquer parte do corpo e movimentar-se com a bola na mão sem limitações.

O guarda-redes não pode entrar ou sair da área de baliza com a bola na mão.

É considerada falta quando um atacante ou defesa pisa na linha ou entra na área de baliza com a bola.

Nenhum jogador pode passar a bola ao guarda-redes da sua equipa se este se encontra no interior da baliza.

Substituições:

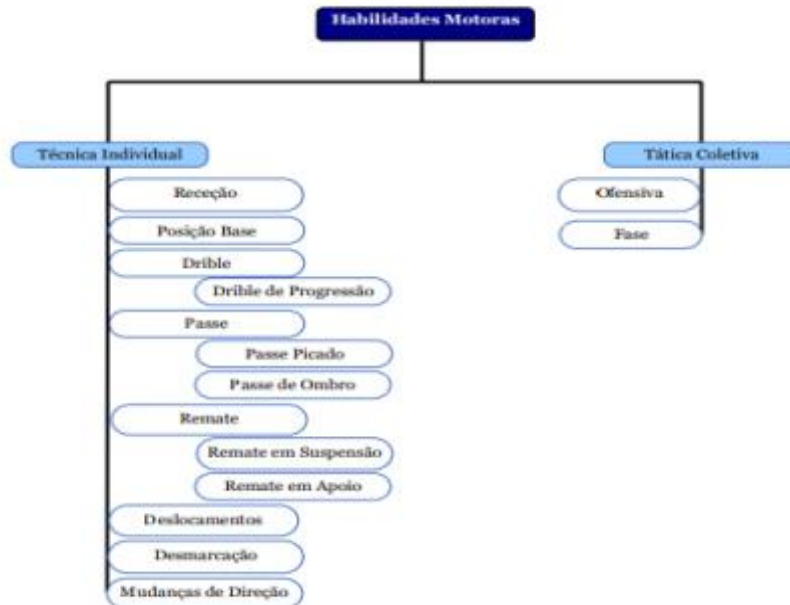
As substituições podem ser efetuadas em qualquer momento do jogo, desde que o jogador que vai ser substituído já tenha saído do campo pela zona de substituição existente no seu meio-campo defensivo.

Simbologia e Sinalética



Figura 2 - Sinalética Arbitragem

1.2 Habilidades Motoras



Técnica Individual

É fundamental que todos os jogadores que compõem a equipa, dominem as técnicas básicas para poderem criar e solucionar as estratégias de jogo mais apropriadas para as diferentes situações.

Recepção:

Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none">✓ Corpo e apoios orientados para o passador;✓ Braços estendidos para a bola, fletindo-os de forma contínua acompanhando o movimento da bola;✓ Mãos firmes e em concha para receber a bola à altura do peito, com os dedos orientados para cima, tocando os polegares um no outro;✓ Flexão dos MS após o contato com a bola, amortecendo-a contra o peito.
----------------------	--

Posição Base:

Componentes	✓ Fletir os membros inferiores com um pé à frente do outro;
	✓ Distribuir o peso do corpo pelos apoios;
Críticas	✓ Colocar os membros superiores à frente do tronco com um em posição mais elevada;
	✓ Adotar uma posição dinâmica, com a cabeça levantada;
	✓ Acompanhar de perto o adversário;

Drible de progressão:

Componentes	✓ Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados;
	✓ Batimento realizado através da flexão do pulso;
	✓ Tronco ligeiramente inclinado à frente;
Críticas	✓ Olhar dirigido para a frente;
	✓ Driblar a bola à frente (no sentido do deslocamento) e ao lado do pé;
	✓ Altura do ressalto da bola ao nível da cintura;
	✓ Driblar com a mão mais afetada do defensor;

Passe picado:

Componentes	✓ Agarrar a bola de forma idêntica ao passe de ombro;
Críticas	✓ Estender o MS e fletir o pulso ao enviar a bola;
	✓ Fazer ressaltar a bola próxima do recetor.

Passe de ombro:

Componentes	✓ Pé contrário ao braço dominante ligeiramente adiantado em relação ao outro;
	✓ "Armar" o braço para iniciar o passe, protegendo a bola (formar um ângulo reto entre o braço e o antebraço da mão que segura a bola, com o cotovelo à altura do ombro);
Críticas	✓ Recuar o ombro e o braço livre, no momento do passe, avançando com o ombro do braço que executa;
	✓ Finalizar a ação com um movimento de extensão do braço e simultaneamente uma "chicotada" com a mão.

Remate em suspensão:

Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none">✓ Salto efetuado com o MI contrário ao MS de remate, com flexão do outro MI;✓ MS dominante fletido, armado à retaguarda;✓ Imprimir rapidez à rotação do tronco para a frente simultaneamente com o movimento de extensão do MS dominante;✓ No momento de lançamento, realizar um movimento de "chicotada" no qual os dedos executam uma pressão de cima para baixo sobre a bola;
----------------------	---

Remate em apoio:

Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none">✓ Orientação dos pés na direção da baliza com um apoio mais avançado que o outro;✓ Ângulo reto entre o braço e o antebraço da mão que segura a bola, com o cotovelo à altura do ombro;✓ Palma da mão por trás da bola;✓ Recuo do ombro e do braço livre o mais possível, na altura do remate, imprimindo força à bola;
----------------------	---

Deslocamento:

Componentes Críticas	<p>Realizados a grande velocidade e pequenas distâncias.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Centro de gravidade baixo, através da semi flexão dos joelhos;✓ Pés à largura dos ombros e tronco ligeiramente inclinado para a frente;✓ Braços em cima para intervir sobre a bola e sobre o
----------------------	---

Desmarcação:

Componentes Críticas	<ul style="list-style-type: none">✓ O jogador sem bola deve libertar-se da oposição direta do adversário através de fintas e mudanças de direção;✓ Criar uma linha de passe que possibilite a receção da bola em boas condições.
----------------------	---

Mudanças de direção:

Componentes	✓ Simular para um dos lados;
	✓ Ultrapassar o adversário pelo lado contrário em velocidade;
Críticas	✓ Desequilibrar o adversário para o lado que simula;
	✓ Proteger a bola.

Tática Coletiva Ofensiva

No andebol, a fase ofensiva do jogo permite obter mais posse de bola e espaço, criando assim situações de finalização. Os seguintes pressupostos ajudam a chegar ao objetivo do jogo andebol:

- Criação de superioridade numérica;
- Cobertura ofensiva;
- Permutas e penetração;
- Profundidade e largura.

Tendo em conta estes pressupostos, consideramos os seguintes conteúdos:

Passe e desmarcação: Após o passe, desmarca-se para receber a bola mais perto de zona de finalização, criando linhas de passe.

Apoio seguro: Procurar espaço vazio para receber bola, de forma a dar continuidade ao jogo.

Permutas: Os atacantes, com ou sem bola, trocam de posição, criando dificuldades à defesa adversária.

Penetração: Penetrações sucessivas dos atacantes, com o objetivo de receber a bola em zona de finalização, ou destabilizar a defesa adversária.

Ocupação do espaço: Ocupação racional do espaço, evitando aglomeração.

Tática Coletiva Defensiva

A fase defensiva do jogo, tem como objetivo impedir a finalização do adversário, tentando interceptar a bola, ou bloqueando o remate.

Os seguintes pressupostos ajudam na fase e ação defensiva:

- Cobertura defensiva;
- Contenção;
- Ocupação racional do espaço;
- Conquistar posse de bola.

Tendo em conta estes pressupostos, consideramos os seguintes conteúdos:

Defesa individual: O defesa deve acompanhar o seu adversário direto, ajustando a sua posição de forma constante, tendo em conta a posição da bola e da baliza. Sempre que tenha bola, deve encurtar rapidamente o espaço, antecipando-se e interceptando a bola.

Defesa à zona: Cada defesa fica responsável por uma zona do campo, estando sempre atento ao adversário que invade essa respetiva zona, e ao seu colega, dando suporte na ação defensiva.

1.3 Aptidão Física



Ativação Geral

A ativação geral é essencial para a prática de exercício físico, pois fisiologicamente prepara o sistema músculo-esquelético para esforço físico que vai ocorrer. Ainda existe “dúvida” quando se fala em “ativação geral”. Esta ativação é realizada antes da parte fundamental da aula, ou seja, é entendida como “aquecimento”, mas atualmente, sabemos que não é apenas isso. Nesta parte da aula, deverá haver a preocupação do professor na escolha dos exercícios que realizam, pois, a partir daqui existe uma preparação física, psicológica e pedagógica para o esforço que será solicitado na aula. para com os alunos e criar situações pedagógicas, psicológicas e fisiológicas favoráveis à parte fundamental da aula.

- Ajuda a aumentar a temperatura corporal;
- Facilita o transporte de O₂ para o interior dos tecidos musculares;
- Facilita o aumento da amplitude do movimento;
- Maior quantidade de hidratos de carbono e ácidos gordos disponíveis para transformar em energia;
- Primeiros mecanismos de prevenção de lesões.

Capacidades Condicionais

Força:

Capacidade de superar ou de se opor às resistências do movimento.

Explosiva: Quando a resistência é mínima e a aceleração é máxima, nos arranques e travagens.

Resistência: Quando a aceleração é média e mais ou menos constante no tempo.

Velocidade:

Para Castelo et al. (1996) a velocidade define-se como sendo “a capacidade de reagir, rapidamente, a um sinal ou estímulo e/ou efetuar movimentos com oposição reduzida num curto espaço de tempo.”

Reação: Quando se reage a um estímulo num curto espaço de tempo. Deslocamento: Quando se percorre determinada distância no mais curto espaço de tempo.

Execução: Quando se realiza um determinado movimento num curto espaço de tempo.

Resistência:

É a capacidade de suportar a fadiga muscular e psicológica. Existem diversos modelos relativos à capacidade de resistência, dependendo de vários fatores analisados. A resistência geral é obtida através do treino de resistência em volume, com baixa intensidade. Constituindo-se como a base da resistência específica, criando condições para a execução de cargas intensas e viabilizando uma rápida estruturação dos processos metabólicos. Permite jogar por um longo período a ritmos moderados.

Flexibilidade:

Castelo et al. (1996) definem a flexibilidade como “o grau de liberdade do movimento ou tecnicamente a amplitude do movimento de uma articulação ou de um grupo de articulações”.

Dinâmica:

Realiza-se segundo uma técnica balística e de caráter repetitivo executados sob a forma de pressão, salto ou lançamento.

Capacidades coordenativas

Equilíbrio:

Qualidade necessária à conservação ou recuperação do equilíbrio pela modificação das condições ambientais e para a conveniente solução de tarefas motoras que exigem pequenas alterações de plano ou situações de equilíbrio muito instável.

Reação:

A reação permite iniciar ações motoras de forma rápida e eficaz num determinado momento. Está diretamente associada à velocidade.

Ritmo:

Permite a percepção e realização dos gestos motores no seu momento adequado e em harmonia com as solicitações do contexto.

Orientação espacial:

Determina a posição, situação e movimento do corpo no espaço e no tempo. Permite ao praticante colocar-se em situação prática, reconhecendo o espaço onde se encontra o próprio, companheiros e/ou os seus adversários antecipando também a dinâmica deste processo.

Diferenciação cinestésica:

Permite adequar os movimentos efetuados com precisão, independentemente da sua dinâmica. Controla as informações provenientes dos músculos, doseando a aplicação do movimento.

Retorno à calma

Um dos objetivos do retorno à calma é baixar o batimento cardíaco, para os níveis de repouso de forma gradual e tranquila. A parte final da aula, poderá ser aproveitada para a criação de algo pedagógico, como o arrumo do material utilizado durante a aula e realizar um balanço da aula.

Conceitos Psicossociais



A participação nas aulas de Educação Física permite aumentar o valor dos alunos enquanto pessoas. No entanto, para que isso aconteça, é necessário que as exigências a ter no desenrolar das aulas sejam compatíveis e associadas ao bom senso desportivo.

Considera-se então que o professor de Educação Física deve desenvolver um importante papel na aquisição, fomento e desenvolvimento de um conjunto de valores e atitudes fundamentais para a vida em sociedade, de uma forma agradável e privilegiada, tornando assim o aluno melhor cidadão.

Assim sendo, é necessário que o aluno desenvolva um conjunto de atividades que lhe permita adquirir competências e consolidar aprendizagens que o ajudem a alicerçar o espírito desportivo, solidariedade e trabalho em equipa.

Em seguida, seguem-se os conceitos psicossociais que se consideram importantes no seu cargo e fomentação ao nível da prática da atividade física escolar.

Motivação, Espírito de Equipa e Espírito Competitivo

As aulas de Educação Física devem estar inseridas num ambiente agradável para os alunos, para que estes estejam empenhados nas suas tarefas. A vontade de aprender e o interesse demonstrado em cada aula são essenciais para o processo de ensino e aprendizagem. O companheirismo e a ajuda mútua são valores fundamentais para o desenvolvimento pessoal de cada aluno, sendo necessária também uma mentalidade forte no sentido da melhoria individual constante, havendo um espírito competitivo saudável.

Fair play, respeito e disciplina

A disciplina deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito pelos professores, colegas, auxiliares e todos os envolvidos no meio e processo escolar.

É necessário respeitar as regras, o fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo, respeito pelo adversário e a disputa sem violência física ou verbal ao longo da prática desportiva.

A disciplina é importante, entre outras, pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos alunos, e pelo que permite o confronto numa atividade tranquila e de cooperação com os outros.

Autonomia

A promoção da autonomia pode ser assumidas pelos alunos na resolução dos problemas de organização das atividades, e de tratamento de matérias. Cabe ao professor de Educação Física a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade, dando constantes feedbacks para que os próprios alunos consigam melhorar os seus erros.

Responsabilidade

O sentido de responsabilidade é determinado na aquisição de hábitos de trabalho, fomentando atitudes mais adequadas, para o desenvolvimento da personalidade dos alunos. O aluno tem de ter a capacidade de estar em constante adequação e contexto social, pelo que terá de controlar todas as emoções durante o “jogo”.

Cooperação

O aluno deve ser capaz de cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, criando um bom ambiente relacional, na atividade da turma. Para além disso deve procurar ajudar os colegas a ultrapassar as dificuldades que apresentem.

Assiduidade

Faltar às aulas não permite o acompanhamento adequado das matérias de ensino abordadas, criando um mau hábito no aluno não comparecer às mesmas, perdendo assim conhecimento e prática da educação física.

Pontualidade

A pontualidade deve ser exigida a todos, e em todos os aspetos da vida, pelo que a falta desta característica mostra desrespeito “pelo outro”. Neste sentido, tanto o próprio professor como os alunos devem adotar uma postura assídua, não prejudicando assim os outros.

Participação

Nas aulas de Educação Física são apresentados diversos exercícios. Os alunos, independentemente da sua aptidão física, devem estar disponíveis e tentar sempre participar em todas as atividades, procurando realizá-las da melhor forma possível.

Módulo 2 – Análise das condições de aprendizagem

Na fase inicial de planeamento, é importante realizar uma análise das condições de aprendizagem visto que fornecerá a informação necessária relativamente ao espaço de ensino, ao material disponível, bem como as condições de segurança, tanto do espaço como do material.

A recolha desta informação, permite uma melhor preparação da Unidade Didática de acordo com a realidade que se vai vivenciar, a fim de ir de encontro ao sucesso da mesma. A informação possibilita igualmente a busca de soluções para eventuais imprevistos. Por exemplo, improvisação de material (caso este seja escasso).

Esta Unidade Didática de Andebol, será lecionada em 9 aulas. Semanalmente, é lecionada duas aulas de 90 minutos.

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras é constituída por um pavilhão, um ginásio pequeno e dois espaços exteriores para as diversas modalidades. As aulas podem ser lecionadas tanto no espaço interior, como nos campos exteriores. As aulas de segunda-feira e quinta-feira irão decorrer no espaço denominado consoante o mapa dos espaços, este mapa é dado no início do ano de forma a organizar as aulas consoante os espaços. Caso seja no exterior e as condições climáticas não permitirem a lecionação da aula. Esta aula passa a ser dada em meio pavilhão.

Na tabela seguinte encontram-se os materiais disponíveis na escola em relação à sua qualidade e quantidade.

Material	Quantidade	Localização	Estado de conservação
Bolas de Andebol Interior	15	Arrecadação	Bom
Bolas de Andebol Exterior	15	Arrecadação	Bom
Coletes	4x12	Arrecadação	Bom
Bolachas	2x25	Arrecadação	Bom
Sinalizadores	50	Arrecadação	Bom
Cones	20	Arrecadação	Bom
Balizas	2/4	Interior e Exterior	Bom

Tabela 2 - Recursos Materiais

Módulo 3 – Análise dos alunos

A análise dos alunos é um aspeto importante no processo de ensino, e é através desta que o professor fica a conhecer as características e capacidades dos alunos.

O objetivo de elaborar uma Avaliação Diagnóstica nesta fase, é permitir ao professor perceber e analisar os níveis dos alunos da turma que vai lecionar (conhecimentos e habilidades motoras) para que a partir deste momento, o planeamento das aulas vá ao encontro das necessidades destes. Além disto, permite uma comparação entre o nível inicial e o nível final dos alunos, após a leção das aulas. Esta evolução, irá refletir-se na avaliação sumativa.

Esta Unidade Didática de Andebol está planeada para uma turma de 11º ano da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. A turma é composta por 20 alunos, 10 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. A média de idades encontra-se perto dos 16 anos, tendo o aluno mais novo 15 anos e o mais velho 16. Nenhum dos alunos têm necessidades educativas especiais para a Educação Física, nem nenhum apresentou qualquer atestado.

A tabela 4 consiste na Avaliação Diagnóstica em relação aos diversos gestos técnicos e táticos do Andebol, inseridos em situações de jogo de 5x5 seguindo as aprendizagens essenciais, de forma a avaliar em que nível é que os alunos se inserem inicialmente.

Para a avaliação de cada segmento, optei por uma avaliação quantitativa de 1 a 4.

No nível introdutório (1 e 2), o aluno deve conhecer o objetivo de jogo, o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras de jogo. Ofensivamente, desmarca-se dando linhas de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. Defensivamente, após perda da posse de bola, rapidamente assume uma atitude defensiva, recuando para o seu meio-campo.

No nível elementar (3 e 4), o aluno quando não consegue vantagem numérica ou posicional, em situação de contra-ataque, de modo a finalizar de forma rápida, continua a executar ações ofensivas, garantindo assim a posse de bola. Defensivamente, tenta impedir a progressão ou dificultar a ação do adversário, colocando-se estrategicamente entre a bola e baliza, tendo em conta a posição do seu adversário direto.

Cotação	Descrição
1	Fraco
2	Insuficiente
3	Suficiente
4	Bom

Tabela 3 - Cotação

Nível Introdutório – Cotação entre 1 (Fraco) 2 (Insuficiente)

Nível Elementar – Cotação entre 3 (Suficiente), 4 (Bom)

EDUCAÇÃO FÍSICA 11ª		SITUAÇÃO DE JOGO 5X5					HABILIDADES TÉCNICAS (passe, recepção, remate e drible)	AVALIAÇÃO FINAL
		O-ALUNO C/ BOLA		O-ALUNO S/ BOLA	DEFENSIVA			
AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA ANDEBOL		RECEBE A BOLA E ORIENTA-SE PARA A BALIZA	CONSEGUE DAR SEGUIMENTO À JOGADA (Drible em progressão ou passe c/desmarcação)	DESRMACA-SE (procura espaço vazio criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio)	IMPEDE/DIFICULTA A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO	MARCAÇÃO INDIVIDUAL (executa deslocamentos e procura desarmar)		
1		4	4	4	3	3	4	3,66666667
2		3	3	3	4	3	3	3,16666667
3								0
4		4	4	3	3	3	4	3,5
5		3	3	3	3	3	3	3
6		4	4	4	4	4	4	4
7		4	4	4	4	3	4	3,83333333
8		3	3	2	2	2	3	2,5
9		3	3	2	2	2	2	2,33333333
10		3	3	2	2	2	2	2,33333333
11		4	3	4	3	3	4	3,5
12		4	4	4	3	3	4	3,66666667
13		4	4	4	3	3	4	3,66666667
14		4	4	4	3	3	4	3,66666667
15		4	3	2	3	2	3	2,83333333
16		3	3	3	3	2	3	2,83333333
17		4	3	3	3	2	3	3
18		3	2	2	2	2	3	2,33333333
19		3	3	2	2	2	3	2,5
20		4	4	3	3	2	4	3,33333333

Tabela 4 - Avaliação Diagnóstica

Como se pode observar, os alunos estão divididos entre elementar e introdutório, mas conseguindo atingir o nível 3 da modalidade com média de turma 3,14. Teve-se em conta que houve um elemento que faltou a avaliação. O principal objetivo será a exercitação da maioria das componentes táticas, visto que são fundamentais para melhorar a qualidade de jogo. A maior dificuldade observada nos alunos foi em relação à marcação e a desmarcação, a marcação ao seu adversário direto por vezes era inexistente, levando ao insucesso do desarme. A segunda maior dificuldade, é na fase ofensiva, reduzido número de remates à baliza, penso que seja por não terem força ou confiança para rematar.

Esta turma encontra-se no segundo nível de ensino da modalidade de andebol, alguns com mais facilidade que outros, mas no geral é uma turma relativamente homogenia. Os planos de aula serão elaborados tendo em conta o jogo, através de exercícios não analíticos, adaptados obrigatoriamente à turma para que seja possível verificar um progresso no processo de ensino-aprendizagem.

Módulo 4 – Determinar a extensão e sequência dos conteúdos

Mediante as condições existentes, há decisões a tomar acerca da melhor forma de organizar a sequência dos conteúdos a lecionar. Mais do que distribuir a matéria pelas diferentes aulas e planificar as mesmas, deve-se definir a função didática predominante de cada aula.

Conteúdos		Aulas								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Habilidades técnico-táticas	Passe de ombro	AD	T/E	E	E	-	E	E	E	AS
	Passe picado	AD	T/E	E	-	E	E	E	E	AS
	Drible	AD	T/E	E	E	E	-	-	-	AS
	Remate em apoio	AD	T/E	E	-	-	E	-	-	AS
	Remate em suspensão	AD	-	-	-	-	-	T/E	E	AS
	Desmarcação	AD	T/E	E	E	E	E	E	E	AS
	Ocupação espacial	AD	T/E	E	E	E	E	E	E	AS
	Posição Base	AD	-	-	T/E	E	E	E	E	AS
	Pivot	AD	-	-	-	-	T/E	E	E	AS
	Fixar o defensor	AD	-	-	T/E	E	E	E	E	AS
	Sistema ofensivo 5/6-0	-	-	-	T/E	E	-	-	-	AS
	Sistema ofensivo 4/5-1	-	-	-	-	-	T/E	E	E	AS
Sistema defensivo	-	-	-	T/E	E	E	E	E	AS	
Cultura desportiva	História da modalidade	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Regras e Segurança	-	T	-	-	-	-	-	-	-
	Terminologia	T	T	T	T	T	T	T	T	T
Conceitos psicossociais	Empenho	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Trabalho em equipa	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E	T/E
	Solidariedade	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Aptidão física	Força	E	E	E	E	E	E	E	E	-
	Coordenação	E	E	E	E	E	E	E	E	-
	Agilidade	E	E	E	E	E	E	E	E	-
	Resistência	E	E	E	E	E	E	E	E	-

Tabela 5 - extensão e sequência de conteúdos

Legenda: AD – Avaliação Diagnóstica; AS – Avaliação Sumativa; T – Transmissão de Conhecimentos; E – Exercitação; ● Conteúdo Abordado em todas as aulas.

Módulo 5 – Definição de objetivos

A elaboração e definição de objetivos, descreve o que se pretende atingir com a realização da Unidade Didática, mais concretamente com os alunos.

Os objetivos são a descrição daquilo que os professores pretendem que os alunos atinjam, quer em grupo, quer individualmente. São uma importante afirmação que revela a extensão da mudança que o professor acha que os alunos conseguem alcançar.

Em virtude do mencionado, é importante considerar a avaliação diagnóstica feita inicialmente, bem como as Aprendizagens Essenciais do Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico no 11º ano, que revela o que o aluno deve atingir no nível introdutório e elementar, incluindo também a cotação referida anteriormente, de 1 a 4.

ANDEBOL	
Nível Introdutório (1/2)	Nível Elementar (3/4)
<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0: <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Com a sua equipa em posse da bola: <ol style="list-style-type: none"> 4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro. 4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m) ou 7x7: <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Após recuperação da bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: <ol style="list-style-type: none"> 4.1.1 Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 4.1.2 Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional.

<p>4.1.2 Com boa pega de bola, opta por passar, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.</p> <p>4.1.3 Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis.</p> <p>4.2 Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:</p> <p>4.2.1 Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.</p> <p>4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.</p> <p>4.3 Como guarda-redes:</p> <p>4.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>4.3.2 Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado.</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passar-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) intercepção.</p>	<p>4.1.3 Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto;</p> <p>4.2 Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola):</p> <p>4.2.1 Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”).</p> <p>4.2.2 Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal):</p> <ul style="list-style-type: none"> • em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; • após passar, para se desmarcar; • “fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa. <p>4.2.3 Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado.</p> <p>4.3 Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:</p> <p>4.3.1 Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.</p>
---	---

	<p>4.3.2 Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”).</p> <p>4.3.3 Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização.</p> <p>4.4 Como guarda-redes:</p> <p>4.4.1 Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo.</p> <p>4.4.2 Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado).</p> <p>4.4.3 Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários.</p> <p>5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.</p>
--	--

Tabela 6 – Definição de Objetivos

Modulo 6 – Configuração da avaliação

A avaliação constitui uma componente do planeamento anual, pois os conteúdos alvos de qualificação são definidos a partir da análise do contexto escolar, englobando a turma e as características da mesma; muito além do conteúdo programático da disciplina. Tudo isto torna o ensino mais individualizado e respeita os diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos; tornando assim a avaliação mais justa (Carvalho, 1994).

A avaliação desta unidade didática será configurada em três momentos: a Avaliação Diagnóstica, a Avaliação Formativa e a Avaliação Sumativa.

6.1 Avaliação Diagnóstica

A Avaliação Diagnóstica é sempre realizada na primeira aula da unidade didática, sendo um ponto de referência para o professor recolher informações sobre os conhecimentos e aptidões dos alunos, verificando em que níveis se encontram os mesmos, e prognosticando o nível que poderão atingir, sendo assim possível estabelecer ou não diferentes níveis dentro da própria turma.

Considera-se este tipo de avaliação de extrema importância, uma vez que, é o principal elo de ligação para a etapa de planejamento das restantes aulas. Nesta avaliação, as habilidades técnicas e táticas do aluno irão ser avaliadas em situação de jogo reduzido 3x3.

6.2 Avaliação Formativa

A Avaliação Formativa é feita de forma contínua, ou seja, desde a aula seguinte à avaliação diagnóstica, até ao dia da Avaliação Sumativa. Tem como finalidade analisar a evolução dos alunos, bem como o empenho de cada um em consolidar os conteúdos abordados e lecionados. Desta forma, o professor consegue adaptar o planeamento das aulas, tendo em conta as dificuldades e/ou facilidades dos alunos da turma em questão.

6.3 Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa, será realizada aquando da lecionação dos conteúdos da unidade didática. Consiste na avaliação das componentes técnicas e táticas em situação de jogo que, foram desenvolvidas ao longo do processo de ensino aprendizagem.

É neste momento que é pretendido qualificar e quantificar os alunos, atribuindo-lhes uma classificação final. Pretende-se também, avaliar a evolução dos alunos após todo o processo de ensino-aprendizagem, e o próprio processo.

Nesta avaliação, serão utilizadas componentes de avaliação ligeiramente diferentes da Avaliação Diagnóstica.

Optamos por avaliar os alunos através de situações de jogo reduzido 7x7, e os grupos foram criados segundo as capacidades individuais observadas ao longo das aulas lecionadas.

Tendo em conta que as notas finais do secundário são cotadas de 0 a 20 valores, o preenchimento da tabela da Avaliação Sumativa também irá seguir este parâmetro.

EDUCAÇÃO FÍSICA 11ª	SITUAÇÃO DE JOGO 6X6									HABILIDADES TÉCNICAS (passe, recepção, remate e drible)	AVALIAÇÃO FINAL
	OFENSIVAMENTE ALUNO C/ BOLA				OFENSIVAMENTE ALUNO S/ BOLA		DEFENSIVA				
AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA ANDEBOL	RECEBE A BOLA E ORIENTA-SE PARA A BALIZA	CONSEGUE DAR SEGUIMENTO À JOGADA (Drible em progressão ou passe c/desmarcação)	RECEBE BOLA E FIXA O DEFESA (LATERAL)	REMATA SEMPRE QUE TEM OPORTUNIDADE CLARA	DESMARCA-SE (procura espaço vazio criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio)	PIVOT PROCURA BOLA (PARA REMATE OU CRIAR ESPAÇO VAZIO)	IMPEDE/DIFICULTAA PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO	MARCAÇÃO MISTA (executa deslocamentos e procura desarmar)	APÓS PERDA DE BOLA, RAPIDAMENTE ASSUME POSIÇÃO DEFENSIVA		
1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	15
2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	18
3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	17
4	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	17
5	2	1	0	1	2	1	1	2	2	2	14
6	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19
7	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19
8	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	15
9	2	1	0	1	2	1	1	2	2	1	13
10	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	15
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
12	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19
13	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	18
14	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	18
15	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	16
16	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	17
17	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	15
18	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	16
19	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	14
20	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	17

Tabela 7 – Avaliação Sumativa

Módulo 7 – Desenho das atividades de aprendizagem/criar progressões de ensino

Os exercícios em contexto de jogo reduzido, deverão aparecer em todas as fases de ensino-aprendizagem, visto que trará mais motivação e mais competição entre os alunos, o que suscitará uma maior evolução dos mesmos. Posto isto, estamos de acordo com a conceção que defende a decomposição do contexto de jogo, utilizando situações de jogo reduzido.

Dado o nível da turma do 11ºano, achamos mais correto abordar a modalidade num contexto menos complexo, sendo assim, exercícios de 1x1, 2x1, 2x2, 3x2, 3x3, 4x3 e 4x4. Os alunos nestes exercícios com menor complexidade, irão ter mais contacto com a bola, o que leva a um maior desenvolvimento de aspetos técnicos em contexto de jogo. Após evolução da turma em geral, poder-se-á aumentar a complexidade para 5x5.

A aprendizagem dos movimentos técnicos, constitui uma parte necessária, para que os alunos, consigam ultrapassar as dificuldades que aparecem em contexto de jogo. Para que os alunos tenham sucesso nesses problemas que irão aparecer, será preciso elaborar/realizar exercícios adaptados ao seu nível.

Deve-se elaborar exercícios que facilitem o sucesso do aluno, assim, o aluno irá melhorar os seus gestos técnicos e a utilização de novos gestos.

Jogos reduzidos, exercícios em contexto de jogo com menos alunos, aumenta o tempo de exercitação, mais contacto com a bola, mais repetições de gestos técnicos e promove a competição.



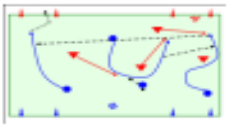
Habilidades Motoras


Exercício	Descrição	Objetivo
Jogo dos 10 passes	Duas equipas, o objetivo é fazer 10 passes entre a equipa, sem perder posse de bola. 10 passes =1 ponto Quem conseguir mais pontos, ganha.	Ataque: Passe, receção, cobertura ofensiva, desmarcação, profundidade e largura. Defesa: Desarmar/interceptar e defesa(zona/individual).
2x1 3x2 4x3	Superioridade numérica no ataque. Os atacantes saem do meio-campo, atacam a defesa da baliza contrária para fazer golo.	Ataque: Passe, receção, remate, drible de progressão, cobertura ofensiva, desmarcação, profundidade e largura. Defesa: Desarmar/interceptar, contenção, cobertura defensiva, posição base e defesa zona: colocar-se entre adversário e baliza.
4x4	Igualdade numérica, os atacantes saem do meio-campo, atacam a defesa para fazer golo. Após fim de ataque, invertem os papéis.	Ataque: Cobertura ofensiva, desmarcação, profundidade, largura, permuta, penetração, mudanças de direção e criação de superioridade numérica. Defesa: Desarmar/interceptar, contenção, cobertura defensiva, posição base, defesa(zona/individual).
Holandês 5x5x5	Três equipas, a equipa com bola ataca a baliza adversária, após o remate ou interceção de bola a equipa sai. A equipa que ganha posse de bola ataca a baliza oposta que terá outra equipa a defender. E assim sucessivamente.	Ataque: Cobertura ofensiva, desmarcação, profundidade, largura, permuta, penetração, mudanças de direção e criação de superioridade numérica. Defesa: Desarmar/interceptar, contenção, cobertura defensiva, posição base, defesa(zona/individual).

Bibliografia

- A.A.B. (s.d). A Origem do Andebol. Recuperado de:
<http://aab.pt/noticias.ver.php?cid=482&cit=A%20Origem%20do%20Andebol&>
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J. & Vieira, J. (1996). Metodologia do treino desportivo. Lisboa: Edições FMH. Universidade Técnica de Lisboa
- DGE. (2018). Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário. Aprendizagens Essenciais. Educação Física - Anexo 3. Recuperado de:
http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/anexo3_ef.pdf
- DGE. (2018). Ensino Secundário - 7º Ano - Aprendizagens Essenciais - Educação Física. Recuperado de:
http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf
- FPA (2022). Regras de Jogo. Edição de 1 de Março 2022. Recuperado de: <https://portal.fpa.pt/wp-content/uploads/2022/07/Novo-Livro-de-Regras-2022.pdf>
- Ministério da Educação, (1998), Programa Educação Física - Plano de Organização do Ensino-Aprendizagem, Recuperado de:
http://metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2010/09/programa_Educ_Fisica2Ciclo.pdf
- Vickers, J. (1990): Instructional Design for Teaching Physical Activities. Human kinetics books.

Unidade Didática: - Andebol	Data: 06/11/23 Aula 25 e 26	Sumário: - Ativação geral. Mobilização articular. Unidade Didática de Andebol: Consolidação	Professor Estagiário: Tiago Jorge	Nº de Alunos: 20
Nível: Elementar	Duração: 90 min Local: Pavilhão Ano/Turma: 11ªA		Professor Orientador: Nuno Rodrigues	Material: 4x7 coletes, 10 bola, escada de coordenação grande, 10 sinalizadores, 16 cones

	Objetivos	Esquema/Organ.	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Mat.	t
PARTE I.	-Chegada dos alunos ao campo; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos encontram-se, em semicírculo de frente para o professor.	Informação teórica acerca dos objetivos pretendidos para aula. Acessórios, valores, balneário, limitações			08:20 08:30 10' 10'
AQUECIMENTO	-Fomentar dinâmicas de grupo entre os alunos; -Preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço e utilização do mesmo;	Mobilização músculo-esquelética específica todos juntos;	Descrição do Exercício: Breve explicação do exercício referindo objetivos e comportamentos pretendidos. Forma-se uma roda e professor dá aquecimento de mobilização músculo-esquelética. Corrida à volta do campo. Mobilização/Alongamentos.	-Resistência -Flexibilidade		08:30 08:40 10' 20'
PARTE FUND.	(-)		Aluno: 2 a 2. Um em cada lado do sinalizador , frente a frente com uma bola em cima do sinalizador. Os alunos, em posição base, devem estar atentos e em silêncio para ouvir o professor. O professor diz partes do corpo e os alunos devem tocar rapidamente e permanecer com as mãos nessa parte do corpo. Assim que o professor disser "bola", os alunos devem rapidamente tirar a bola do sinalizador com a mão, ganha o que tirar a bola. Vão rodando os adversários.	- Reação	10 sinalizadores e 10 bolas.	08:40 15'
PARTE FUND.	(-)		Igual ao de cima, mas sem partes do corpo. Ao sinal do professor têm de rapidamente tirar a bola do sinalizador e ficar com ela. Variantes: posição base, de costas no chão, barriga no chão, posição base de costas, de costas e barriga no chão, de costas com costas no chão. Alunos contam as vitórias que têm. Os 4 alunos com mais pontos fazem as equipas do próximo jogo.	- Reação	10 sinalizadores e 10 bolas.	08:55 35'
PARTE FUND.	-Passe picado; -Passe de ombro; -Cobertura ofensiva; -Posição base.		(Proibido driblar) Pode-se fazer golo em qualquer uma das balizas, só é golo efetuando um passe picado. Dois bolas, uma a jogar e outra um aluno com ela na mão , ao assobio, a bola troca, a de jogo fica parada na mão de o aluno que tinha bola e a outra entra em jogo.	Atacante com bola. Passe de ombro •Pé contrário à mão que lança ligeiramente avançado; •Movimento rápido do antebraço e pulso. Passe picado •Estender o M.S e fletir o pulso ao enviar a bola; •Direcionar e fazer ressaltar a bola no solo. Atacante sem bola. Cobertura ofensiva: • Apoio ao portador da bola.	16 cones, 4x5coletes, 4 bolas	08:55 09:10 15' 50'

				Defesa. Posição base •M.I ligeiramente fletidos e afastados à largura dos ombros; •M.S e tronco ligeiramente fletidos		
	-O aluno, com bola, realiza remate, impulsionando a bola para a frente com força. -O aluno, com bola, progride no terreno, utilizando o drible de progressão . -O aluno, defensivamente, realiza marcação mista , tentando interceptar e recuperar a bola.	Jogo "holandês" Gr+6x6	3 equipas (7+7+6) Jogo GR+6x6. Quem ataca utiliza sistema tático 5-1. Só vale golos do extremo com remate em suspensão ou pivot à meia-volta. Defensivamente: Todos a zona exceto um que marca o pivot. A equipa ao rematar ou perder bola, passa a defender. Os que defendiam saem e fazem a escada de coordenação. Os que estavam de fora entram. As equipas com 7 elementos, atacam com 6, ou seja, 1 fica de fora. Em cada ataque muda o que fica de fora. A equipa de 6 a defender fica com o GR da equipa anterior. Variante: Obrigatório passar a bola por todos. Colocar o que menos intervém no jogo a pivot ou a central. 30 segundos de ataque. Marcar faltas.	Atacante com bola. •Fazer ressaltar a bola no solo ao nível da cintura e ao lado do tronco; •Impulsionar a bola para a frente pela flexão/extensão do MS. Remate em suspensão: • Salto efetuado com o M.I contrário ao M.S de remate, com flexão do outro M.I • Arma o braço e remata antes do contacto do MI com o solo Defesa: Marcação mista •Uns defesas são responsáveis pela marcação de um atacante e impedir a progressão do mesmo, outros ficam responsáveis por uma zona.	3x7 coletes, 1 bola e escada de coordenação grande	09:10 09:30 20' 70'
PARTE FIN.	-Melhorar equilíbrio e coordenação; -Retorno à calma; -Relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões; -Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.	Exemplo: 	Realização de: Alongamentos; Reflexão da Aula.	-Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 9 segundos; -Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.		09:30 09:40 10' 80'

Perguntas:

Quando é golo a bola vai ao meio-campo, mas não é obrigatório esperar que os jogadores regressem ao seu meio-campo.

Relembrar linhas, posições, faltas

RELATÓRIO/REFLEXÃO

Discente: Tiago Jorge

Unidade Didática: - Andebol Nível: Elementar	Data: 06/11/2023 Aulas 25 e 26 Duração: 90 min Local: Pavilhão Ano/Turma: 11°C	Sumário: - Ativação geral. Mobilização articular. Unidade Didática de Andebol: Jogo de reação, jogo reduzido, jogo formal holandês.	Professor Estagiário: Tiago Jorge Professor Orientador: Nuno Rodrigues	Nº de Alunos: 20 Material: 4x7 coletes, 10 bola, escada de coordenação grande, 10 sinalizadores, 16 cones
--	--	--	---	---

Relatório/Reflexão acerca da lecionação:

Pontos a melhorar:

- Projetar melhor a voz.
- Dar mais feedbacks motivacionais.
- No exercício de reação devia ter colocado os cones mais espaçados.
- No jogo reduzido, devia colocar um aluno a ajudar a montar, aumentando o tempo de útil de aula.
- No jogo holandês, promover mais intensidade no ataque colocando tempo para a realização do ataque.

Alunos que se destacaram:

- **Pela positiva:**
 - Pedro.
- **Pela negativa:**
 -
- **Respostas certas:**
 - Martim Susano, Maria do Mar, Guilherme Lobo, Guilherme Gonçalves, Ana David.

Anexo 15 – Tabela de avaliação diagnóstica da unidade didática de Andebol

EDUCAÇÃO FÍSICA 11ªA	SITUAÇÃO DE JOGO 5X5					HABILIDADES TÉCNICAS (passe, receção, remate e drible)	AVALIAÇÃO FINAL
	O-ALUNO C/ BOLA		O-ALUNO S/ BOLA	DEFENSIVA			
AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA ANDEBOL	RECEBE A BOLA E ORIENTA-SE PARA A BALIZA	CONSEGUE DAR SEGUIMENTO À JOGADA (Drible em progressão ou passe c/desmarcação)	DESMARCA-SE (procura espaço vazio criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio)	IMPEDE/DIFICULTA A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO	MARCAÇÃO INDIVIDUAL (executa deslocamentos e procura desarmar)		

Anexo 16 - Critérios de avaliação da tabela de avaliação diagnóstica da unidade didática de Andebol

RECEBE A BOLA E ORIENTA-SE PARA A BALIZA	1/2- Recebe e não se orienta 3/4- Recebe e orienta-se
CONSEGUE DAR SEGUIMENTO À JOGADA (Drible em progressão ou passe c/desmarcação)	1/2- Nem sempre consegue decidir bem. 3/4 Decide bem, dando continuidade ao jogo.
DESMARCA-SE (procura espaço vazio criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio)	1/2- Nem sempre se desmarca ou desmarca mal. 3/4- Desmarca-se bem
IMPEDE/DIFICULTA A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO	1/2- Dificulta mas não impede a progressão. 3/4 Dificulta e impede a progressão.
MARCAÇÃO INDIVIDUAL (executa deslocamentos e procura desarmar)	1/2- Nem sempre faz marcação. 3/4- Acompanha sempre o seu marcador direto.
HABILIDADES TÉCNICAS (passe, receção, remate e drible)	1/2- Utiliza as habilidades técnicas com dificuldade. 3/4- Não tem dificuldade no uso das habilidades técnicas.

Anexo 17 – Tabela de avaliação sumativa da unidade didática de Andebol

EDUCAÇÃO FÍSICA 11ªA	SITUAÇÃO DE JOGO 7X7								AVALIAÇÃO FINAL	
	OFENSIVAMENTE ALUNO C/ BOLA				OFENSIVAMENTE ALUNO S/ BOLA		DEFENSIVA			
AVALIAÇÃO SUMATIVA ANDEBOL	RECEBE A BOLA E ORIENTA-SE PARA A BALIZA (receção)	CONSEGUE DAR SEGUIMENTO À JOGADA (Drible em progressão ou passe c/desmarcação)	RECEBE BOLA E FIXA O DEFESA (LATERAL)	REMATA SEMPRE QUE TEM OPORTUNIDADE CLARA	DESMARCA-SE (procura espaço vazio criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio)	PIVOT PROCURA BOLA (PARA REMATE OU CRIAR ESPAÇO VAZIO)	IMPEDE/DIFICULTA A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO	MARCAÇÃO MISTA (executa deslocamentos e procura desarmar)	APÓS PERDA DE BOLA, RAPIDAMENTE ASSUME POSIÇÃO DEFENSIVA	

Anexo 18 - Critérios de avaliação da tabela de avaliação sumativa da unidade didática de Andebol

RECEBE A BOLA E ORIENTA-SE PARA A BALIZA: 1- Só recebe e não orienta. 2- Movimento completo.									
CONSEGUE DAR SEGUIMENTO À JOGADA (Drible em progressão ou passe c/desmarcação): 1- Consegue não optando pela melhor hipótese. 2- Consegue criando oportunidades de gol.									
RECEBE BOLA E FIXA O DEFESA (LATERAL): 0- Nunca fixa 1- Fixa, não sendo por vezes a melhor opção 2- Fixa sempre que tem oportunidade criando perigo.									
REMATA SEMPRE QUE TEM OPORTUNIDADE CLARA: 0- Nunca remate. 1- Remata mesmo não sendo a melhor opção. 2- Remate sempre que tem oportunidade clara.									
DESMARCA-SE (procura espaço vazio criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio): 1- Desmarca-se mas não ajuda no ataque. 2- Desmarca-se ajudando o ataque.									
PIVOT PROCURA BOLA (PARA REMATE OU CRIAR ESPAÇO VAZIO): 0- Nunca executa posição de pivot. 1- Ocupa posição e procura bola. 2- Procura bola e remata ou cria espaço vazio.									
IMPEDE/DIFICULTA A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO: 1- Realiza posição base mas não consegue dificultar. 2- Impede ou dificulta a progressão do adversário sempre que pode.									
MARCAÇÃO MISTA (executa deslocamentos e procura desarmar): 1- Não ocupa racionalmente o seu espaço defensivo executando a função. 2- Ocupa racionalmente e executa a sua função.									
APÓS PERDA DE BOLA, RAPIDAMENTE ASSUME POSIÇÃO DEFENSIVA: 0- Não defende. 1- Não assume rapidamente, mas defende. 2- Assume rapidamente.									

Anexo 19 - Tabela de avaliação diagnóstica da unidade didática de Futsal

EDUCAÇÃO FÍSICA 12ªC	SITUAÇÃO DE JOGO 5X5					HABILIDADES TÉCNICAS (passe, receção, remate, finta e condução)	AVALIAÇÃO FINAL
	O-ALUNO C/ BOLA		O-ALUNO S/ BOLA	DEFENSIVA			
AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA FUTSAL	RECEBE A BOLA E ORIENTA-SE PARA A BALIZA	CONSEGUE DAR SEGUIMENTO À JOGADA (Condução ou passe c/desmarcação)	MOBILIDADE (procura espaço vazio criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio, dando profundidade e largura)	IMPEDE/DIFICULTA A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO (contenção)	MARCAÇÃO INDIVIDUAL (executa deslocamentos e procura desarmar)		

Anexo 20 - Critérios de avaliação da tabela de avaliação diagnóstica da unidade didática de Futsal

RECEBE A BOLA E ORIENTA-SE PARA A BALIZA	1- Não consegue receber a bola. 2- Recebe a bola mas não se orienta para a baliza. 3- Recebe e orienta-se.
CONSEGUE DAR SEGUIMENTO À JOGADA (Condução ou passe c/desmarcação)	1- Nunca consegue dar seguimento à jogada. 2- Dá seguimento à jogada mas não se desmarca após passe. 3- Consegue dar seguimento à jogada.
MOBILIDADE (procura espaço vazio criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio, dando profundidade e largura)	1- Não se desmarca. 2- Desmarca-se mal. 3- Desmarca-se dando profundidade e largura ao jogo.
IMPEDE/DIFICULTA A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO	1- Nunca impede a progressão. 2- Tenta dificultar o adversário. 3- Dificulta o adversário. 4- Impede a progressão do adversário.
MARCAÇÃO INDIVIDUAL (executa deslocamentos e procura desarmar)	1- Não executa deslocamentos e não desarma o adversário. 2- Acompanha o seu adversário direto. 3- Executa os deslocamentos mas nem sempre desarma. 4- Executa deslocamentos e desarma.
HABILIDADES TÉCNICAS (passe, receção, remate, finta e condução)	1- Utiliza apenas passe e receção com dificuldade. 2- Utiliza condução com alguma dificuldade. 3- Utiliza todas as habilidades técnicas bem e utiliza o pé fraco mesmo com mais dificuldade.

Anexo 21 - Tabela de avaliação sumativa da unidade didática de Futsal

EDUCAÇÃO FÍSICA 12 ^o C	SITUAÇÃO DE JOGO 5X5					HABILIDADES TÉCNICAS (remate e finta) (2)	AVALIAÇÃO FINAL (20)
	O-ALUNO C/ BOLA		O-ALUNO S/ BOLA	DEFENSIVA			
AVALIAÇÃO SUMATIVA FUTSAL	RECEBE A BOLA E ORIENTA-SE PARA A BALIZA (receção) (3)	CONSEGUE DAR SEGUIMENTO À JOGADA (Condução ou passe c/desmarcação) (3)	MOBILIDADE (procura espaço vazio criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio, dando profundidade e largura) (4)	IMPEDE/DIFICULTA A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO (contenção) (4)	MARCAÇÃO INDIVIDUAL (executa deslocamentos e procura desarmar) (4)		

Anexo 22 - Critérios de avaliação da tabela de avaliação sumativa da unidade didática de Futsal

RECEBE A BOLA E ORIENTA-SE PARA A BALIZA (receção)	1- Não consegue receber a bola. 2- Recebe a bola mas não se orienta para a baliza. 3- Recebe e orienta-se.
CONSEGUE DAR SEGUIMENTO À JOGADA (Condução ou passe c/desmarcação) (3)	1- Nunca consegue dar seguimento à jogada. 2- Dá seguimento à jogada com dificuldade. 3- Consegue dar seguimento à jogada.
MOBILIDADE (procura espaço vazio criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio, dando profundidade e largura)	1- Não se desmarca. 2- Desmarca-se mal. 3- Desmarca-se mas não dá profundidade e largura ao jogo. 4- Desmarca-se dando profundidade e largura ao jogo.
IMPEDE/DIFICULTA A PROGRESSÃO DO ADVERSÁRIO (contenção)	1- Nunca impede a progressão. 2- Tenta dificultar o adversário. 3- Dificulta o adversário. 4- Impede a progressão do adversário.
MARCAÇÃO INDIVIDUAL (executa deslocamentos e procura desarmar)	1- Não executa deslocamentos e não desarma o adversário. 2- Acompanha o seu adversário direto. 3- Executa os deslocamentos mas nem sempre desarma. 4- Executa deslocamentos e desarma.
HABILIDADES TÉCNICAS (remate e finta)	1-Não executa nenhuma habilidade técnica 2- Executa uma das duas.

Anexo 23 – Plano de treino de Badminton.

- P L A N O D E T R E I N O							
PROFESSOR	Tiago Jorge	Sessão N.º	1/2/3/4	LOCAL	Pavilhão/Ginásio	Idades	7º ao 12º
DATA		HORA	14:00 h	DURAÇÃO	60 minutos	N.º DE ALUNOS	
Modalidade	Badminton						
MATERIAL	Raquetes, volantes, rede						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Gerais: Desenvolvimento da aptidão física. Domínio dos deslocamentos associados aos gestos técnicos. Domínio do jogo formal de Badminton (singulares e pares)</p> <p>Específicos: Pega da raquete; Deslocamentos; Posição base; Batimentos por baixo (Lob).</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPECTOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO	⊕
P A R T E I N I C I A L		<p>Explicação do funcionamento da aula. Apresentação dos conteúdos da aula.</p> <p>Alunos: Organização em U.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.</p>		2'
	<p>O aluno, com volante, executa batimentos de esquerda/direita, direcionando o volante para o adversário. O aluno, sem volante, executa deslocamentos, consoante a direção do volante, regressando à posição base. O aluno, sem volante, executa posição base.</p>	<p>Aquecimento.</p> <p>Os alunos dispõem-se em 2 filas, de um lado e de outro do campo. Durante os primeiros 5 minutos, executam batimentos de esquerda. Nos outros 5 minutos, executam batimentos do lado direito. O aluno que executa o batimento, volta para o fundo da fila, e assim sucessivamente. O aluno que deixar cair o volante, sai da fila.</p> <p>Alunos: 2 filas de 7 alunos +/-</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.</p>	<p>Aluno com volante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pega da raquete - Apontar a cabeça da raquete, para a frente e para baixo, seguindo uma linha de prolongamento do braço; - Dedos envolvem o cabo da raqueta, com o indicador por baixo e o polegar ao lado. Este e o indicador formam um "V". • Posição base - Perna do lado da raquete, ligeiramente à frente; - Pés à largura dos ombros; - Joelhos ligeiramente fletidos; - Raquete ao nível do peito, virada para a frente <p>Aluno sem volante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos - Mudanças de direção e velocidade 	10'
P A R T E F	<p>O aluno, com volante, executa batimentos de esquerda/direita, direcionando o volante para o adversário.</p> <p>O aluno, sem volante, executa deslocamentos, consoante a direção do volante, regressando à posição base.</p> <p>O aluno, sem volante, executa posição base.</p>	<p>Situação de jogo singulares (de costas)</p> <p>Os alunos dispõem-se em situação de jogo 1x1. Nos primeiros 10 minutos, o aluno que for receber o volante, encontra-se de costas, onde o colega deve avisar quando este se deve virar, e assim sucessivamente. Nos 10 minutos restantes, executam jogo normal.</p> <p>Alunos: 1x1.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.</p>	<p>Aluno com volante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pega da raquete - Apontar a cabeça da raquete, para a frente e para baixo, seguindo uma linha de prolongamento do braço; - Dedos envolvem o cabo da raqueta, com o indicador por baixo e o polegar ao lado. Este e o indicador formam um "V". • Posição base - Perna do lado da raquete, ligeiramente à frente; - Pés à largura dos ombros; - Joelhos ligeiramente fletidos; - Raquete ao nível do peito, virada para a frente. <p>Aluno sem volante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos - Mudanças de direção e velocidade. 	20'

<p>U N D A M E N T A L</p>	<p>O aluno, com volante, executa batimentos de esquerda/direita, direcionando o volante para o adversário. O aluno, com volante, executa o gesto técnico de Lob. O aluno, sem volante, executa deslocamentos, consoante a direção do volante, regressando à posição base. O aluno, sem volante, executa posição base</p>	<p>Situação de jogo singulares Os alunos dispõem-se em situação de jogo 1x1, introduzindo o gesto técnico de Lob. Alunos: 1x1. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos, observando todos ao mesmo tempo.</p>	<p>Aluno com volante: - Pega da raquete - Apontar a cabeça da raquete, para a frente e para baixo, seguindo uma linha de prolongamento do braço; - Dedos envolvem o cabo da raquete, com o indicador por baixo e o polegar ao lado. Este e o indicador formam um "V". • Posição base - Perna do lado da raquete, ligeiramente à frente; - Pés à largura dos ombros; - Joelhos ligeiramente fletidos; - Raquete ao nível do peito, virada para a frente. • Lob - Usar em trajetórias baixas; - Batimento explosivo à frente do corpo e abaixo da cintura; - Trajetória ascendente, alta e profunda de modo que o volante caia perto da linha final do campo adversário. Aluno sem volante: • Deslocamentos - Mudanças de direção e velocidade.</p>	<p>20'</p>
		<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento do treino. Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em U</p>		<p>5'</p>
<p>Relatório do Treino / Observações</p>				



Escola Secundária/3 Quinta das Palmeiras – Covilhã

DESPORTO ESCOLAR

Grupo Equipa de Badminton

Lista de alunos Participantes

Local: Escola Básica 2º e 3º Ciclo do Paul

ALUNOS CONVOCADOS

Alunos	Turma	Assinatura
João Brás	8ºA	
Matilde Barbeiro	8ºC	
Guilherme Almeida	9ºD	
Tiago Freire	8ºB	
Bruno Santos	8ºA	
Rita Silva	8ºA	
Bruna Oliveira	8ºA	
Mateus Ribeiro	8ºA	
Rodrigo Matos	8ºA	
David Antunes	8ºD	
Tomás Samagaio	8ºA	
Tomás Melfe	8ºA	
Francisco Mendes	8ºD	
Rodrigo Fonseca	9ºB	

**Concentração às 9h do dia 07 de março de 2024
No pavilhão da E.S.Q.P.**

O Professor responsável pelo Grupo Equipa
(Nuno Rodrigues)

Os alunos convocados devem contactar o Professor responsável.
É indispensável levar o B.I. ou Cartão do Cidadão e autorização do E.E.

Nota: Lanches/almoço a cargo da escola organizadora



CAMPEONATO DISTRITAL DO DESPORTO ESCOLAR – BADMINTON

A organização da competição é da responsabilidade da Escola

A saída da nossa escola está prevista para as 8h30 do dia 11 de Abril (5ªfeira) e a chegada à escola pelas 16h/17h (dependendo dos resultados do aluno) e durante esse período os alunos terão as faltas justificadas.

Necessitam levar equipamento desportivo (sapatilhas, meias, calções e t-shirt), toalha, produtos de higiene pessoal e **BI/CC (muito importante!!!)**.

O almoço será servido pela escola organizadora.

Mais informações ou contacto em caso de **necessidade urgente:**

Professor Nuno Rodrigues – nrodrigues@desporto.escola.gov.pt

AUTORIZAÇÃO PARA PARTICIPAR NO DISTRITAL DE BADMINTON

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do aluno _____, do _____º ano, nº _____ turma _____, declaro que tenho conhecimento e **autorizo / não autorizo** a participação do meu educando na Concentração Distrital na modalidade de **Badminton**, a realizar no próximo dia 11 de Abril, na localidade da Covilhã.

O(A) Encarregado(a) de Educação

Anexo 26 - Ficha grupo-equipa DE



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



direção-geral
educação



DGEstE
Direção-Geral do
Estabelecimento Escolar



Desporto Escolar

Ficha de Grupo-Equipa

Código G/E:637GE2324

Data da Extração:27-10-2023

1. Identificação do Agrupamento/Escola Não Agrupada

Código UO: 404676	
Agrupamento/Escola Não Agrupada: Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã	Escola: Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã
Distrito: Castelo Branco	Concelho: Covilhã

2. Identificação do Grupo-Equipa

Grupo-Equipa	Nível	Modalidade	Disciplina	Nível Técnico	Escalão	Género	Tipo
B	Nível II	Badminton			Vários	Misto	Escolar

N.º Alunos Praticantes: 20

N.º Alunos Juizes-Árbitros: 2

3. Professor Responsável

Nome Completo	N.º ID	E-Mail	Escola	Telemóvel
Nuno Miguel Mendonça Leitão Rodrigues			Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã	

N.º Créditos Letivos: 3

N.º Créditos Não Letivos: 0

4. Horário de Treinos

Dia da Semana	Horário	Instalação	Período de Vigência
segunda-feira	15:00 - 15:45	Sala de Ginástica	18-09-2023 - 14-06-2024
quinta-feira	13:20 - 14:50	Sala de Ginástica	18-09-2023 - 14-06-2024

5. Alunos Juizes-Árbitros

Nome Completo	N.º ID	Data de Nascimento	Género	Escalão	Turma	Data de Inscrição	Prof.
Rita Maria Gradim Alves Silva	30441345	21-07-2010	Feminino	Iniciado (sub 15)	431_3CEB.8.A	20-10-2023	Não
Guilherme Miguel Tavares de Almeida	30091349	22-07-2009	Masculino	Iniciado (sub 15)	415_3CEB.9.D	20-10-2023	Não

6. Alunos Praticantes


Nome Completo	N.º ID	Data de Nascimento	Género	Escalão	Turma	Data de Inscrição	Prot.
Rita Allen Bahnam Al Jojana	91LK4143	04-09-2010	Feminino	Iniciado (sub 15)	425_3CEB.7.B	20-10-2023	Não
GABRIEL BARATA GARCIA	30735556	13-06-2011	Masculino	Iniciado (sub 15)-	409_3CEB.7.C	20-10-2023	Não
João Pedro Saraiva Poço	15942544	16-03-2009	Masculino	Iniciado (sub 15)	411_3CEB.8.B	20-10-2023	Não
Quévin Filipe Pinheiro Fêr	30561389	21-12-2010	Masculino	Iniciado (sub 15)	409_3CEB.7.C	20-10-2023	Não
DINIS BARATA GARCIA	30735537	13-06-2011	Masculino	Iniciado (sub 15)-	409_3CEB.7.C	20-10-2023	Não
Rita Maria Gradim Alves Silva	30441345	21-07-2010	Feminino	Iniciado (sub 15)	431_3CEB.8.A	20-10-2023	Não
Henrique Manuel Bandeira Gomes	30830928	05-10-2011	Masculino	Infantil B (sub 13)	430_3CEB.7.A	20-10-2023	Não
Ricardo Afonso Batista Santos	30733757	10-06-2011	Masculino	Iniciado (sub 15)-	410_3CEB.7.D	20-10-2023	Não
Bruno Miguel Mendes Santos	30238111	04-01-2010	Masculino	Iniciado (sub 15)	431_3CEB.8.A	20-10-2023	Não
João Neves Brás	30437399	19-07-2010	Masculino	Iniciado (sub 15)	431_3CEB.8.A	20-10-2023	Não
Francisca Silva Simões	30545507	25-11-2010	Feminino	Iniciado (sub 15)	411_3CEB.8.B	20-10-2023	Não
Guilherme Miguel Tavares de Almeida	30091349	22-07-2009	Masculino	Iniciado (sub 15)	415_3CEB.9.D	20-10-2023	Não
GUILHERME PEREIRA RIBEIRO	30441670	23-07-2010	Masculino	Iniciado (sub 15)	431_3CEB.8.A	20-10-2023	Não
Beatriz Raposo Santos	30417536	29-06-2010	Feminino	Iniciado (sub 15)	431_3CEB.8.A	20-10-2023	Não
Mateus Trindade Ribeiro	30504823	27-09-2010	Masculino	Iniciado (sub 15)	431_3CEB.8.A	20-10-2023	Não
Tiago Marcelino Freire	30189148	28-10-2009	Masculino	Iniciado (sub 15)	411_3CEB.8.B	27-10-2023	Não
Matilde Martins Barbeiro	30185793	24-10-2009	Feminino	Iniciado (sub 15)	412_3CEB.8.C	20-10-2023	Não
Pedro Nuno Oliveira Antunes	30197023	08-11-2009	Masculino	Iniciado (sub 15)	430_3CEB.7.A	20-10-2023	Não
Matilde Martins Dias	30541270	17-11-2010	Feminino	Iniciado (sub 15)	430_3CEB.7.A	20-10-2023	Não
Emanuel Sousa Reis	GD817811	16-02-2010	Masculino	Iniciado (sub 15)	411_3CEB.8.B	27-10-2023	Não

N.º ID: N.º de Documento de Identificação

Prot.: Aluno com protocolo



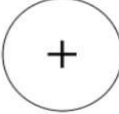
Anexo 27 – Instagram “@pensadiferente_viveodesporto”




pensadiferente_viveo... ▾ ● @ + ☰















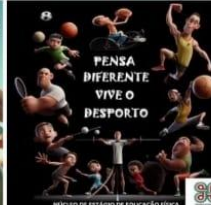
 **15** publicações **57** seguidores **23** a seguir

PENSADIFERENTEVIVEODESPORTO
UBI - Núcleo de Estágio de Educação Física - ESQP
@es.quinta.das.palmeiras

Editar perfil Partilhar perfil +👤

 **Badminton**  **DE**  **Novo**



Organização: Núcleo de Estágio EF

4 de Dezembro
10h-13h

CAA

**DIA INTERNACIONAL DAS
PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**

Desporto Escolar

Educação Física



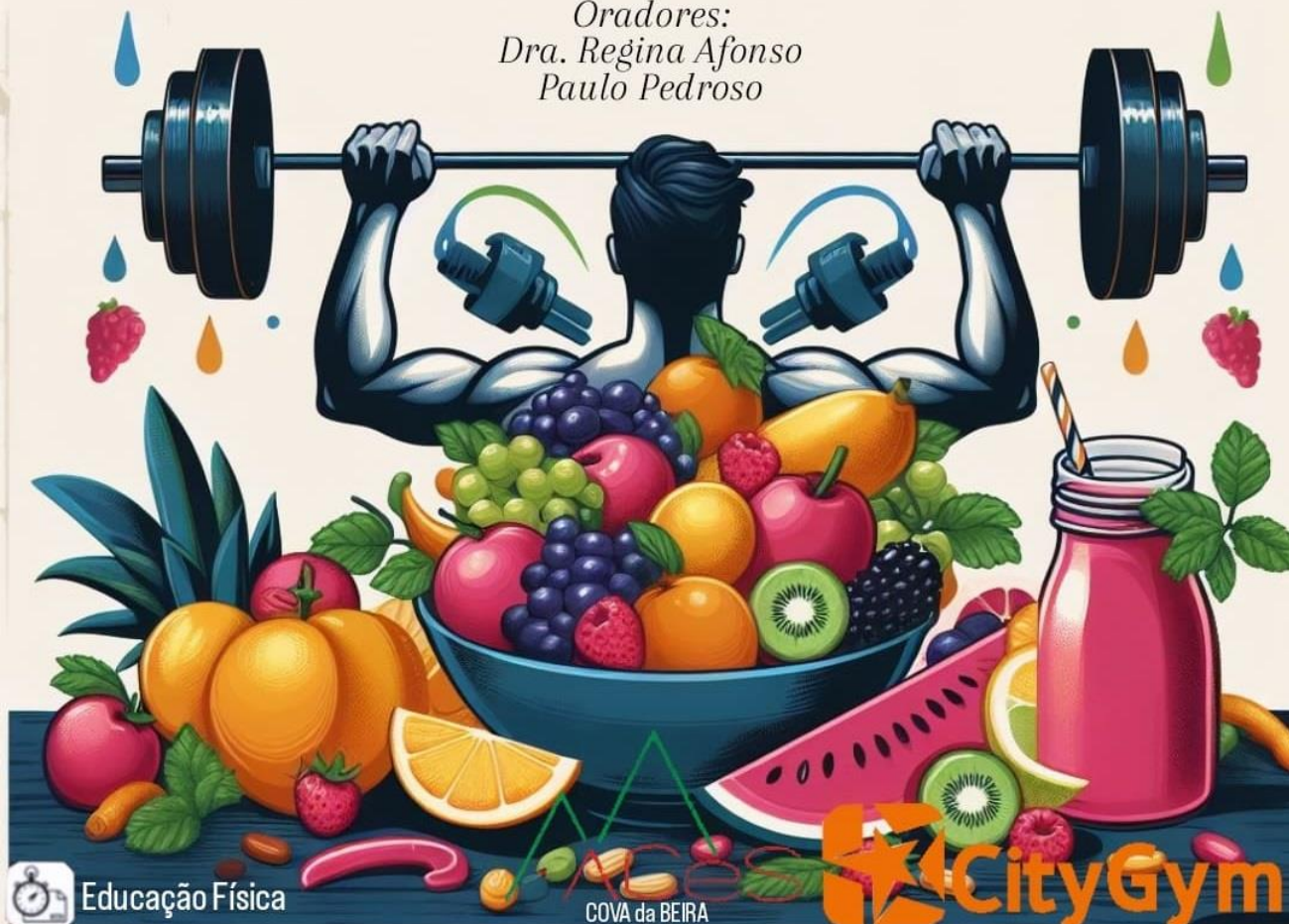
ESCOLA SECUNDARIA
QUINTA DAS PALMEIRAS

Treine Melhor, Alimente-se Melhor

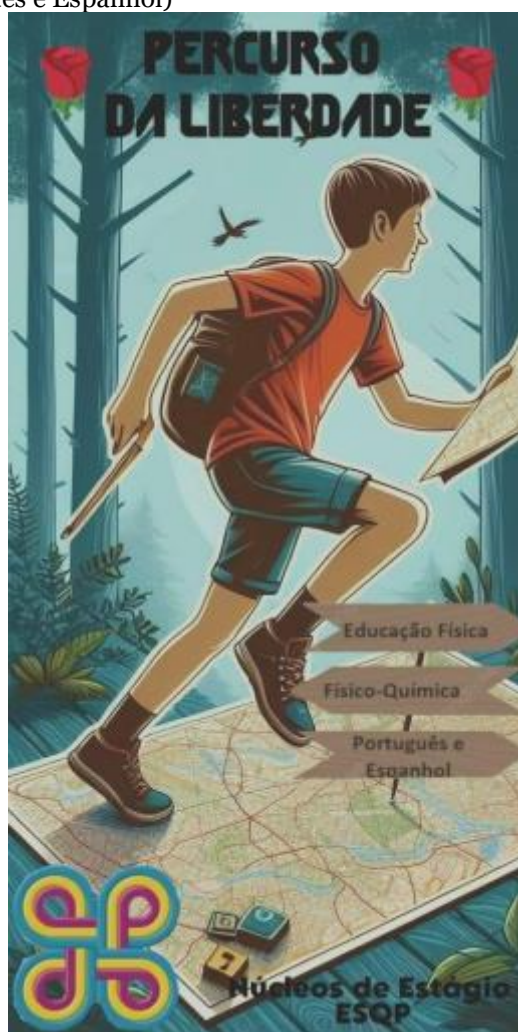
22 de Abril
10h-11/30h

Palestra sobre treino e nutrição

Oradores:
Dra. Regina Afonso
Paulo Pedroso



Anexo 31 – Peddy Paper com orientação “Percurso da Liberdade” (Multidisciplinaridade com Físico-Química e Português e Espanhol)



Anexo X – Tabela de média de idade.

IDADE

Média	N	Erro Desvio
15,46	24	,588

Anexo X – Análise descritiva da modalidade de dança

Feminino				Masculino			
	N	Média	Desvio padrão		N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	39	2,92	,929	Antes Stress	32	2,62	1,185
Depois Stress	39	2,26	,850	Depois Stress	32	1,69	,780
Antes Chateado	39	2,31	1,004	Antes Chateado	32	2,16	,954
Depois Chateado	39	1,90	,882	Depois Chateado	32	1,81	,931
Antes Ansiedade	39	2,31	1,030	Antes Ansiedade	32	2,28	1,143
Depois Ansiedade	39	2,03	,932	Depois Ansiedade	32	1,97	1,092
Antes Autoestima	39	4,51	1,412	Antes Autoestima	32	4,22	1,008
Depois Autoestima	39	4,44	1,334	Depois Autoestima	32	4,41	1,103
Antes Motivação	39	3,95	1,356	Antes Motivação	32	3,91	1,118
Depois Motivação	39	4,00	1,376	Depois Motivação	32	4,03	1,150
Antes Confiança	39	4,21	1,301	Antes Confiança	32	4,22	,906
Depois Confiança	39	4,41	1,117	Depois Confiança	32	4,34	,865
Antes Felicidade	39	4,10	,882	Antes Felicidade	32	4,28	,958
Depois Felicidade	39	4,54	1,166	Depois Felicidade	32	4,84	1,194

Anexo X – Análise descritiva da modalidade de futsal

Feminino				Masculino			
	N	Média	Desvio padrão		N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	39	3,46	1,166	Antes Stress	32	2,97	1,282
Depois Stress	39	2,56	1,095	Depois Stress	32	2,25	1,218
Antes Chateado	39	2,56	1,501	Antes Chateado	32	2,22	1,211
Depois Chateado	39	2,05	,857	Depois Chateado	32	1,81	,965
Antes Ansiedade	39	2,97	1,267	Antes Ansiedade	32	2,59	1,316
Depois Ansiedade	39	2,18	,970	Depois Ansiedade	32	2,03	,967
Antes Motivação	39	3,97	1,328	Antes Motivação	32	4,09	1,118
Depois Motivação	39	3,97	1,158	Depois Motivação	32	4,50	,984
Antes Autoestima	39	3,97	1,478	Antes Autoestima	32	4,25	1,107
Depois Autoestima	39	4,26	1,332	Depois Autoestima	32	4,38	1,070
Antes Confiança	39	3,85	1,182	Antes Confiança	32	4,28	,958
Depois Confiança	39	3,90	1,334	Depois Confiança	32	4,47	1,107
Antes Felicidade	39	4,18	1,097	Antes Felicidade	32	4,09	,995
Depois Felicidade	39	4,90	,940	Depois Felicidade	32	4,94	,878

Anexo X – Análise descritiva da modalidade de atletismo

Feminino				Masculino			
	N	Média	Desvio padrão		N	Média	Desvio padrão
Antes Stress	25	3,36	1,440	Antes Stress	22	2,64	1,465
Depois Stress	25	2,60	1,190	Depois Stress	22	2,41	1,297
Antes Chateado	25	2,24	1,128	Antes Chateado	22	2,18	1,402
Depois Chateado	25	2,16	1,281	Depois Chateado	22	2,00	1,155
Antes Ansiedade	25	3,28	1,595	Antes Ansiedade	22	2,73	1,579
Depois Ansiedade	25	2,72	1,100	Depois Ansiedade	22	1,95	1,214
Antes Autoestima	25	4,20	1,354	Antes Autoestima	22	4,45	1,405
Depois Autoestima	25	4,24	1,052	Depois Autoestima	22	4,05	1,588
Antes Motivação	25	3,96	1,670	Antes Motivação	22	4,45	1,335
Depois Motivação	25	4,20	1,500	Depois Motivação	22	4,36	1,432
Antes Confiança	25	3,68	1,626	Antes Confiança	22	4,14	1,207
Depois Confiança	25	4,32	1,314	Depois Confiança	22	4,55	,912
Antes Felicidade	25	4,04	1,241	Antes Felicidade	22	4,14	1,283
Depois Felicidade	25	4,28	1,100	Depois Felicidade	22	4,45	1,224