REM

# Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Mário Gabriel Guedes Ferreira**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

UNIVERSIDADE da MADEIRA
A Nossa Universidade
www.uma.pt

outubro | 2023

# Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

**Mário Gabriel Guedes Ferreira**

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO
Helder Manuel Arsénio Lopes

À minha formidável esposa Sofia e adoráveis filhos Rui e Júlia.

Vocês são a minha força motriz!

*Pelo Sonho é que vamos,*
*comovidos e mudos.*
*Chegamos? Não chegamos?*
*Haja ou não haja frutos,*
*pelo sonho é que vamos.*
*Basta a fé no que temos,*
*Basta a esperança naquilo que talvez não teremos.*
*Basta que a alma demos,*
*com a mesma alegria,*
*ao que desconhecemos e do que é do dia-a-dia.*
*Chegamos? Não chegamos?*
*- Partimos. Vamos. Somos.*

**Sebastião da Gama**

## Agradecimentos

Esta etapa académica representa uma caminhada marcada pelas aprendizagens significativas, pela (re)descoberta de algumas competências e capacidades e pela superação de inúmeros desafios e inseguranças com que nos fomos deparando.

O culminar deste processo teve o inegável contributo de um amplo número de pessoas, às quais agradeço de forma sentida e sincera. No entanto, expresso o meu reconhecimento de uma forma especial e particular:

À minha família, por todo o amor e suporte que sempre demonstraram, por me incentivarem à concretização dos meus objetivos. Sou um privilegiado!

Ao professor Helder Lopes pela excelente orientação e rigor científico, pelas palavras de incentivo e pela forma como nos impele a fazer mais e melhor. Uma pessoa com uma forma de ser e estar ímpar, um exemplo a seguir. Muito Obrigado!

Ao professor cooperante Miguel Nóbrega pela partilha de conhecimento e aprendizagens, pelas reflexões e constante abnegação para que os objetivos fossem alcançados. Um ótimo profissional e ser humano.

Ao meu colega de estágio Gustavo Gonçalves pelo companheirismo e espírito reflexivo pré e pós-aulas, que apesar de frequentar outra universidade, trabalhámos como par pedagógico. À Sara Guedes que assumiu um papel importante numa fase inicial, mas que por motivos profissionais não pôde dar continuidade ao estágio.

À Escola Secundária de Francisco Franco, ao pessoal docente e não docente, que nos acolheu de uma forma carinhosa e informal e nos tratou com profissionalismo ao longo do ano, o que facilitou todo o processo. Um agradecimento especial aos docentes do Departamento de Educação Física pela partilha de experiências e por toda a colaboração.

Aos meus alunos, que ficarão marcados na minha memória, não apenas por serem os primeiros, mas também pela riqueza de vivências e aprendizagens que reciprocamente partilhámos.

A todos os docentes do Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira pela partilha de conhecimentos, pelo profissionalismo e pelo contributo do meu desenvolvimento pessoal e profissional.

A todos os meus colegas desta etapa, foram ótimos companheiros e uma mais-valia na minha formação.

Por fim, mas não menos importante à minha família de coração, à família que escolhi, os meus amigos. Obrigado por tanto!

## Resumo

O presente relatório de estágio incide na prática de ensino supervisionada - o Estágio Pedagógico (EP) realizado na Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF), no ano letivo 2022/2023, no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira. Este documento pretende descrever, fundamentar e refletir acerca das atividades e tomadas de decisão ao nível das quatro áreas definidas pelas linhas programáticas do EP, a saber: i) Prática Letiva (PL); ii); Atividades de Integração no Meio (AIM); iii) Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar (AICE) e iv) Atividades de natureza Cientifico-Pedagógica (ACP).

A PL, que é o ponto fulcral do processo do EP, permitiu a lecionação a uma turma do ensino secundário (12.º ano de escolaridade), ao longo de todo o ano letivo, e a uma turma do 2.º ciclo do ensino básico (5.º ano), embora de forma mais reduzida. Possibilitou ainda o desempenho do papel de observador, através da assistência às aulas de professores experientes e de colegas estagiários. O exercício da prática pedagógica em ambos os níveis de ensino proporcionou uma panóplia de vivências educativas e didáticas que permitiram desenvolver um processo de ensino-aprendizagem centrado nos alunos.

As AIM e as AICE resultaram em atividades fora do âmbito específico da disciplina de Educação Física e originaram uma interação ativa e dinâmica com os diversos agentes da comunidade educativa, num processo de crescimento e reflexão constante.

As ACP consistiram em dois momentos de partilha da investigação efetuada, quer através da realização de uma conferência pública, quer ao nível do Grupo Disciplinar.

Enquanto futuros professores de Educação Física, as competências adquiridas e as transformações resultantes da prática pedagógica supervisionada possibilitaram a formação e a construção de uma identidade profissional docente, preparando-nos para responder às exigências educativas para intervir com um perfil de aluno de base humanista e capacitando-nos para formar cidadãos interventivos e críticos.



**Palavras-Chave:** Prática Pedagógica Supervisionada; Educação Física; Docência; Processo de Ensino-Aprendizagem.

## Abstract

This internship report focuses on supervised teaching practice - the Pedagogical Internship (PE) carried out at Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF), in the academic year 2022/2023, within the scope of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education from the University of Madeira. This document aims to describe, substantiate, and reflect on the activities and decision-making at the level of the four areas defined by the EP programmatic lines, namely: i) Teaching Practice (PL); ii); Environment Integration Activities (AIM); iii) Intervention Activities in the School Community (AICE) and iv) Activities of a Scientific-Pedagogical nature (ACP).

The PL, which is the focal point of the EP process, allowed teaching to a secondary school class (12th year of schooling), throughout the entire school year, and to a class in the 2nd cycle of education basic (5th year), although in a more reduced form. It also made it possible to play the role of observer, through the assistance of experienced teachers and fellow trainees in classes. The exercise of pedagogical practice at both levels of education provided a range of educational and didactic experiences that allowed the development of a student-centered teaching-learning process.

AIM and AICE resulted in activities outside the specific scope of the Physical Education discipline and led to an active and dynamic interaction with the various agents of the educational community, in a process of constant growth and reflection.

The ACP consisted of two moments of sharing the research carried out, either through a public conference or at the level of the Disciplinary Group.

As future Physical Education teachers, the skills acquired and the transformations resulting from supervised pedagogical practice enabled the training and construction of a professional teaching identity, preparing us to respond to educational demands to intervene with a humanist-based student profile and empowering us to form intervening and critical citizens.



**Keywords:** Supervised Pedagogical Practice; Physical education; Teaching; Teaching-Learning Process.

## Resumen

Este informe de prácticas se centra en la práctica docente supervisada - la Práctica Pedagógica (PE) realizada en la Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF), en el año académico 2022/2023, en el ámbito de la Maestría en Enseñanza de Educación Física en Básica y Secundaria. Educación de la Universidad de Madeira. Este documento tiene como objetivo describir, fundamentar y reflexionar sobre las actividades y la toma de decisiones a nivel de las cuatro áreas definidas por las líneas programáticas del PE, a saber: i) Práctica Docente (PL); ii); Actividades de Integración Ambiental (AIM); iii) Actividades de Intervención en la Comunidad Escolar (AICE) y iv) Actividades Científico-Pedagógicas (ACP).

El PL, que es el eje central del proceso del PE, permitía la docencia a un aula de secundaria (12º año de escolaridad), durante todo el año escolar, y a una aula de 2º ciclo de educación básica (5º año), aunque en una forma más reducida. También permitió desempeñar el papel de observador, gracias a la asistencia de profesores experimentados y compañeros de formación en las clases. El ejercicio de la práctica pedagógica en ambos niveles de educación brindó un abanico de experiencias educativas y didácticas que permitieron desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje centrado en el estudiante.

AIM y AICE dieron como resultado actividades fuera del ámbito de la disciplina de Educación Física y propiciaron una interacción activa y dinámica con los distintos agentes de la comunidad educativa, en un proceso de constante crecimiento y reflexión.

La ACP constó dos momentos de compartir las investigaciones realizadas, ya sea a través de una conferencia pública o a nivel de Grupo Disciplinario.

Como futuros docentes de Educación Física, las habilidades adquiridas y las transformaciones resultantes de la práctica pedagógica supervisada permitieron la formación y construcción de una identidad profesional docente, preparándonos para responder a las demandas educativas para intervenir con un perfil de estudiante de base humanista y empoderándonos para formar personas intervinientes. y ciudadanos críticos.



**Palabras Clave:** Práctica Pedagógica Supervisada; Educación Física; Enseñando; Proceso de Enseñanza-Aprendizaje.

## Résumé

Ce rapport de stage porte sur la pratique pédagogique supervisée - le stage pédagogique (PE) effectué à l'Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF), au cours de l'année académique 2022/2023, dans le cadre du Master en enseignement de l'éducation physique de base et secondaire. Formation de l'Université de Madère. Ce document vise à décrire, étayer et réfléchir sur les activités et la prise de décision au niveau des quatre domaines définis par les lignes programmatiques du PE, à savoir : i) Pratique pédagogique (PL) ; ii); Activités d'intégration de l'environnement (AIM); iii) Activités d'intervention dans la communauté scolaire (AICE) et iv) Activités scientifiques et pédagogiques (ACP).

Le PL, qui est le point central du processus EP, a permis l'enseignement à une classe du secondaire (12e année de scolarité), tout au long de l'année scolaire, et à une classe du 2e cycle de l'éducation de base (5e année), bien que sous une forme plus réduite. Il a également permis de jouer le rôle d'observateur, grâce à l'assistance d'enseignants expérimentés et de camarades de classe. L'exercice de la pratique pédagogique aux deux niveaux d'enseignement a fourni une gamme d'expériences éducatives et didactiques qui ont permis le développement d'un processus d'enseignement-apprentissage centré sur l'élève.

L'AIM et l'AICE ont donné lieu à des activités dépassant le cadre de la discipline de l'éducation physique et ont conduit à une interaction active et dynamique avec les différents agents de la communauté éducative, dans un processus de croissance et de réflexion constante.

L'ACP a consisté en deux moments de partage des recherches menées, soit à travers une conférence publique, soit au niveau du Groupe Disciplinaire.

En tant que futurs professeurs d'éducation physique, les compétences acquises et les transformations résultant de la pratique pédagogique supervisée ont permis la formation et la construction d'une identité professionnelle d'enseignant, nous préparant à répondre aux demandes pédagogiques d'intervention avec un profil d'élève humaniste et nous donnant les moyens de former des intervenants et des citoyens critiques.



**Mots-Clés:** Pratique pédagogique supervisée ; Éducation physique; Enseignement; Processus d'enseignement-apprentissage.

**ÍNDICE**

**Introdução** ..... **1**
**Capítulo I - Enquadramento do Estágio Pedagógico** ..... **3**
1.1. Dimensão Pessoal ..... 3
1.2. Dimensão Programática ..... 4
1.3. Dimensão Contextual - a Escola Secundária de Francisco Franco ..... 6
1.3.1. Órgãos de direção, administração e gestão ..... 7
1.3.2. Recursos ..... 9
1.3.2.1. Recursos Humanos ..... 9
1.3.2.2. Recursos Físicos e Materiais ..... 12
1.3.3. Objetivos para o quadriénio 2021-2025 ..... 13
**Capítulo II - Prática Letiva** ..... **16**
2.1. Caracterização da Turma ..... 16
2.1.1. Objetivos Gerais ..... 17
2.1.2. Objetivos Específicos ..... 17
2.1.3. Metodologia e Instrumentos Utilizados ..... 18
2.1.4. Resultados ..... 20
2.1.4.1. Dados Demográficos ..... 21
2.1.4.2. Dados Socioeconómicos e Agregado Familiar ..... 22
2.1.4.3. Perceção da Saúde e Hábitos de Sono ..... 25
2.1.4.4. Perceção sobre a Escola e sobre o Desempenho Escolar ..... 26
2.1.4.5. Função cognitiva ..... 27
2.1.4.5.1. Memória prospetiva ..... 27
2.1.4.5.2. Memória verbal a curto-prazo ..... 28
2.1.4.5.3. Memória de trabalho ..... 29
2.1.4.5.4. Fluência verbal ..... 29
2.1.4.5.5. Raciocínio indutivo ..... 31
2.1.4.6. Memória Verbal a Longo Prazo ..... 32
2.1.4.7. Competências Pessoais e Sociais ..... 32
2.1.4.8. Dinâmica de Grupo ..... 35
2.1.4.8.1. Realização de trabalhos de grupo ..... 35
2.1.4.8.2. Jogar na aula de Educação Física ..... 37
3.1.4.8.3. Mudança de turma ..... 39

2.1.4.9. Hábitos de Atividade Física ..... 40
2.1.4.10. Perceção sobre a Atividade Física e a Educação Física ..... 42
2.1.4.11. Aptidão Física ..... 45
2.1.4.11.1. Composição Corporal ..... 46
2.1.4.11.2. Aptidão Neuromuscular ..... 47
2.1.4.11.3. Aptidão Aeróbia ..... 50
2.1.5. Síntese da Caracterização da Turma ..... 51
2.2. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem no Ensino Secundário ..... 52
2.2.1. Planeamento Anual ..... 54
2.2.2. Referenciais do desenvolvimento curricular ..... 60
2.2.2.1 Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória ..... 61
2.2.2.2 Aprendizagens Essenciais ..... 62
2.2.2.3 Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania ..... 63
2.2.3. Estruturação e Fundamentação das Matérias de Ensino ..... 64
2.3.3.1. Estratégias Didático-Pedagógicas ..... 68
2.2.4. Unidades Didáticas ..... 74
2.2.5. Plano de Aula ..... 76
2.2.6. Processo de Avaliação ..... 78
2.2.6.1. Avaliação Diagnóstica ..... 80
2.2.6.2. Avaliação Formativa ..... 82
2.2.6.3. Avaliação Sumativa ..... 83
2.3. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem no 2.º Ciclo ..... 85
2.3.1. Caracterização da Turma ..... 85
2.3.2. Recursos ..... 87
2.3.3. Cronograma ..... 87
2.3.4. Reflexão ..... 88
2.4. Assistência às aulas ..... 90
2.4.1. Opções Metodológicas ..... 91
2.4.2. Reflexão ..... 92
**Capítulo III - Atividades de Integração no Meio ..... 96**
3.1. Ação de Extensão Curricular ..... 96
3.1.1. Objetivos ..... 96
3.1.2. Planeamento ..... 96
3.1.3. Concretização ..... 100

3.1.4 Balanço ..... 102
3.2. Ação de Formação "Violência no Namoro" ..... 104
3.2.1. Objetivos ..... 105
3.2.2. Funções desempenhadas ..... 105
3.2.3. Balanço da atividade ..... 105
**Capítulo IV - Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar ..... 106**
4.1. Atividades realizadas ..... 106
4.1.1. Semana Multidesportiva ..... 106
4.1.2 *Ultimate Frisbee* ..... 109
4.1.3 Torneio Voleibol 4x4 ..... 110
4.1.4. Ação de Formação "Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida" ..... 111
4.1.5. Torneio de Futsal ..... 112
4.1.6. Semana das Atividades Náuticas ..... 113
4.2. Reflexão ..... 115
**Capítulo V - Atividades de natureza Científico-Pedagógicas ..... 116**
5.1. Ação Científico-Pedagógica Individual: Potencialidades e Estratégias de Promoção do Ginásio de Musculação da Escola Secundária de Francisco Franco . 116
5.1.1. Planeamento e Objetivos ..... 116
5.1.2. Operacionalização ..... 118
5.1.3. Balanço ..... 119
5.2. Ação Científico-Pedagógica Coletiva: Potencialidades e desafios da Educação Física na organização de atividades de complemento curricular ..... 120
5.2.1. Planeamento e Objetivos ..... 121
5.2.2. Operacionalização ..... 126
5.2.3. Balanço ..... 127
**Considerações Finais ..... 130**
**Referências ..... 134**
**Referências Legislativas ..... 141**
**Apêndices ..... 142**
Apêndice 1 - Recursos da ESFF ..... 142
Apêndice 1.1 - Departamentos curriculares e grupos de recrutamento do pessoal docente ..... 142
Apêndice 1.2 - Faixa etária do pessoal docente ..... 143
Apêndice 1.3 - Faixa etária do pessoal não docente ..... 143

Apêndice 1.4 - Recursos físicos da escola ..... 144
Apêndice 1.5 - Instalações desportivas da escola ..... 145
Apêndice 1.6 - Material desportivo em uso para as aulas de Educação Física 146
Apêndice 1.7 - Material desportivo em stock ..... 148
Apêndice 1.8 - Material desportivo disponível no Pavilhão e no Ginásio Central ..... 149
Apêndice 2 - Objetivos para o quadriénio 2021-2025, metas e meios de verificação 150
Apêndice 3 - Cronograma do Planeamento Anual ..... 151
Apêndice 4 - Exemplo de uma UD ..... 153
Apêndice 5 - Exemplo de Plano de aula ..... 159
Apêndice 6 - Exemplo de grelha de Avaliação Sumativa ..... 161
Apêndice 7 - Ficha de Observação das aulas ..... 162
Apêndice 8- Programa da Atividade de Extensão Curricular ..... 163
Apêndice 9 - ACPI ..... 164
Apêndice 9.1 - Apresentação da ACPI ..... 164
Apêndice 9.3 - Artigo da ACPI ..... 189
Apêndice 10 - ACPC ..... 198
Apêndice 10.1 - Apresentação da ACPC ..... 198
Apêndice 10.2 - Artigo da ACPC ..... 217

# Índice de Figuras

**Figura 1:** Organograma da escola ..... 8
**Figura 2:** Género dos alunos..... 21
**Figura 3:** Idade dos alunos..... 21
**Figura 4:** Concelho de residência dos alunos ..... 22
**Figura 5:** N.º de pessoas do agregado familiar ..... 22
**Figura 6:** Habilitações académicas dos encarregados de educação..... 23
**Figura 7:** Habilitações académicas dos encarregados de educação, por género..... 23
**Figura 8:** Situação perante o mercado de trabalho dos encarregados de educação, por género ..... 24
**Figura 9:** Ação social escolar ..... 24
**Figura 10:** Perceção dos alunos sobre a sua saúde ..... 25
**Figura 11:** Horas de sono dos alunos ..... 26
**Figura 12:** Perceção dos alunos sobre a escola..... 26
**Figura 13:** Perceção dos alunos sobre o desempenho escolar ..... 27
**Figura 14:** Resultados - Memória prospetiva ..... 28
**Figura 15:** Resultados - Memória verbal a curto prazo..... 28
**Figura 16:** Resultados - Memória de trabalho ..... 29
**Figura 17:** Resultados - Fluência verbal - letra "A" ..... 30
**Figura 18:** Resultados - Fluência verbal - profissões ..... 30
**Figura 19:** Resultados - Fluência verbal ..... 31
**Figura 20:** Resultados - Raciocínio indutivo ..... 31
**Figura 21:** Resultados - Memória verbal a longo prazo..... 32
**Figura 22:** Resultados - Resolução de problemas ..... 33
**Figura 23:** Resultados - Relações interpessoais..... 33
**Figura 24:** Resultados - Competências básicas ..... 34
**Figura 25:** Resultados - Regulação emocional ..... 34
**Figura 26:** Resultados - Definição de objetivos ..... 35
**Figura 27:** Preferência da turma para a realização de trabalhos de grupo..... 36
**Figura 28:** Exclusão da turma para a realização de trabalhos de grupo ..... 37
**Figura 29:** Preferência da turma para jogar na aula de Educação Física..... 38
**Figura 30:** Exclusão da turma para jogar na aula de Educação Física ..... 38
**Figura 31:** Preferência da turma para a mudança de turma ..... 39

**Figura 32:** Exclusão da turma para a mudança de turma ..... 40
**Figura 33:** Prática de modalidade desportiva por parte dos alunos ..... 40
**Figura 34:** Modalidades desportivas praticadas pelos alunos ..... 41
**Figura 35:** Prática de desporto federado por parte dos alunos ..... 41
**Figura 36:** Participação dos alunos no Desporto Escolar ..... 42
**Figura 37:** Modalidades praticadas pelos alunos no Desporto Escolar ..... 42
**Figura 38:** Perceção dos alunos acerca da atividade física ..... 43
**Figura 39:** Perceção dos alunos acerca da Educação Física ..... 43
**Figura 40:** Perceção dos alunos acerca do rendimento na Educação Física ..... 44
**Figura 41:** Perceção dos alunos acerca da importância da Educação Física ..... 44
**Figura 42:** Perceção dos alunos da importância da Educação Física para a formação global ..... 45
**Figura 43:** Vivências desportivas em EF - Modalidades que os alunos nunca experienciaram ..... 45
**Figura 44:** Resultados - Composição corporal ..... 47
**Figura 45:** Resultados - Força de resistência ..... 48
**Figura 46:** Resultados - Força explosiva ..... 48
**Figura 47:** Resultados - Agilidade ..... 49
**Figura 48:** Resultados - Velocidade ..... 49
**Figura 49:** Resultados - Flexibilidade ..... 50
**Figura 50:** Resultados - Aptidão aeróbia ..... 50
**Figura 51:** Esquema concetual do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória ..... 61

# Índice de Tabelas

**Tabela 1:** Operacionalização das Aprendizagens Essenciais, por áreas de competência ..... 62
**Tabela 2:** Distribuição das matérias de ensino por período e por dia da semana..... 65
**Tabela 3:** Estratégias didático-pedagógicas utilizadas nas aulas ..... 73
**Tabela 4:** Critérios de avaliação, definidos pelo GDEF da ESFF para o 12.º ano de escolaridade 79
**Tabela 5:** Recursos físicos da EBSAAS ..... 87
**Tabela 6:** Cronograma das aulas do 5.º 2 da EBSAAS..... 88
**Tabela 7:** Calendarização da Semana Multidesportiva (22, 23 e 26 de setembro de 2022)..... 107
**Tabela 8:** Calendarização da Semana Multidesportiva (27 e 28 de setembro de 2022)..... 108
**Tabela 9:** Datas, formatos de realização e duração das entrevistas ..... 125
**Tabela 10:** Categorias e subcategorias utilizadas na análise de conteúdo das entrevistas..... 125

## Lista de Abreviaturas e Siglas

ACPC | Ação Científico-Pedagógico Coletiva

ACPCI | Ação Científico-Pedagógico Individual

AD | Avaliação Diagnóstica

AE | Aprendizagens Essenciais

AEC | Ação de Extensão Curricular

AEEF | Aprendizagens Essenciais de Educação Física

AESR | Agrupamento de Escolas Soares Reis

AICE | Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar

ApT | Apoio Pedagógico à Turma

ARE | Atividades Rítmicas Expressivas

CCH | Cursos científico-humanísticos

CE | Classificações Externas

CEF | Curso(s) de Educação e Formação

CEFA | Curso(s) de Educação e Formação de Adultos

CI | Classificações Internas

COGTEL | *The Cognitive Telephone Screening Instrument*

CP | Cursos profissionais

DAC | Domínios de Autonomia Curricular

DE | Desporto Escolar

DRE | Direção Regional de Educação

DT | Diretor(es) de Turma

EBS | Escola Básica e Secundária

EBSAAS | Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

ECTS | Sistema Europeu de Transferência e Acumulação de Créditos

EF | Educação Física

EFA Educação e Formação de Adultos

EFERAM-CIT | *Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira - Compreender, Intervir, Transformar*

EP | Estágio Pedagógico

EPAS | Escola Embaixadora do Parlamento Europeu

ES | Escola Secundária

ESFF | Escola Secundária de Francisco Franco

FMH | Faculdade de Motricidade Humana

GDEF | Grupo Disciplinar de Educação Física

GPS | *Gerar Percursos de Sucesso*

IMC | Índice Massa Corporal

JDC | Jogos Desportivos Coletivos

JDC-I | Jogos Desportivos Coletivos de Invasão

LIS | Laboratório de Investigação Social

MED | Modelo de Educação Desportiva

MEEFEBS | Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário

MID | Modelo Instrução Direta

OERAM | Relatório do Observatório de Educação da RAM

OMS | Organização Mundial da Saúde

PAA | Plano Anual de Atividades

PEE | Projeto Educativo de Escola

PM | Projeto de Melhoria

RAM | Região Autónoma da Madeira

RGD | Regimento de Grupo Disciplinar

RI | Regulamento Interno

SPAR | Sala de Projetos de Automação e Robótica

SPEF | Sociedade Portuguesa de Educação Física

SUP | *Stand Up Paddle*

TGfU | *Teaching Games for Understanding*

TIC | Tecnologias de Informação e Comunicação

UD | Unidade Didática

UMa | Universidade da Madeira

# Introdução

O presente relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Universidade da Madeira (UMa) e evidencia a análise crítica das experiências de ensino-aprendizagem realizadas ao longo da prática pedagógica, bem como as restantes atividades desenvolvidas e os resultados obtidos.

Este documento resulta do trabalho desenvolvido enquanto professor estagiário ao longo do ano letivo 2022/2023, na Escola Secundária de Francisco Franco (ESFF) e tem como principal objetivo descrever o processo inerente à intervenção pedagógica, analisar, avaliar e refletir de forma lógica e sistemática o trabalho realizado.

Este processo proporcionou uma diversidade de experiências e revestiu-se de uma enorme exigência e responsabilidade, que impôs uma grande capacidade de trabalho e de resiliência perante algumas contrariedades e desafios que fomos superando. Neste sentido, o Relatório surge como o produto final desta caminhada, que envolveu um planeamento constante e uma reflexão contínua sobre as atividades e metodologias adotadas. Este documento contém a apresentação de todos os conteúdos relacionados com o processo de diagnóstico, prescrição e controlo durante a prática pedagógica, com a justificação das tomadas de decisão e reflexão dos resultados alcançados.

Ao longo deste percurso tivemos sempre presente que o aluno deve estar no centro do processo de ensino-aprendizagem, portanto, as inseguranças, incertezas e receios que surgiram devem-se essencialmente por querermos tomar as melhores decisões e potenciar as competências e capacidades dos alunos, de forma a marcá-los positivamente para a vida, tornando-nos um facilitador das aprendizagens e um meio catalisador do processo de amadurecimento que é a educação e formação de uma pessoa (Almada et al., 2008).

Em termos de organização, este relatório está estruturado em cinco capítulos: i) Dimensões do Estágio; ii) Prática Letiva; iii) Atividades de Integração no Meio; iv) Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar e v) Atividades de Natureza Científico-Pedagógicas. Estes capítulos estão divididos em diversos subcapítulos e/ou secções.

No capítulo primeiro enquadramos o estágio pedagógico em três dimensões: a dimensão pessoal, na qual descrevemos as motivações que nos levaram a querer enveredar pela carreira docente; a dimensão programática, na qual enquadramos o estágio sob o ponto de vista normativo e institucional; e a dimensão contextual, na qual efetuamos a caracterização do estabelecimento de ensino onde realizámos a prática pedagógica supervisionada, designadamente a ESFF.

No capítulo segundo, subordinado à temática da prática letiva, procedemos à caracterização da turma, de forma a obter fornecer informações relevantes que permitissem apoiar a prática pedagógica. No que se refere à gestão do processo de ensino-aprendizagem, descrevemos as opções pedagógicas e as tomadas de decisão, desde a conceção, operacionalização e controlo das duas turmas com as quais intervimos: uma turma do ensino secundário, mais precisamente de 12.º ano da ESFF, com a qual intervimos ao longo do ano letivo; e uma turma do 2.º ciclo do ensino básico, nomeadamente do 5.º ano de escolaridade da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS), com a qual realizámos uma curta intervenção. Ainda neste capítulo refletimos sobre o processo referente à assistência às aulas.

O capítulo terceiro versa sobre as Atividades de Integração no Meio. Neste capítulo debruçámo-nos sobre a Ação de Extensão Curricular, uma atividade em que se pretende que quer os alunos quer a comunidade educativa desempenhem um papel ativo e interventivo. Paralelamente, e numa perspetiva de interdisciplinaridade, refletimos sobre a ação de formação "Violência no Namoro", realizada no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento.

No capítulo quarto destacamos as seis atividades de intervenção na comunidade escolar, dinamizadas na sequência do Plano Anual de Atividades do Grupo Disciplinar de Educação Física, nas quais colaboramos de forma ativa, a saber: Semana Multidesportiva, Ultimate Frisbee, Torneio Voleibol 4x4, Ação de Formação "Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida", Torneio de Futsal e Semana das Atividades Náuticas.

No quinto capítulo descrevemos e efetuamos o balanço das atividades de natureza científico-pedagógicas, de cariz individual e coletiva. A primeira incide numa ação de formação destinada ao Grupo Disciplinar de EF, com o propósito de contribuir para a formação contínua destes profissionais e promover a reflexão e o debate entre os elementos do núcleo de estágio, incluindo os orientadores e os docentes de EF da escola. A segunda é uma ação de formação organizada anualmente pelos estagiários dos diferentes núcleos, na qual são discutidos um conjunto de temas/reflexões maioritariamente relacionados com a disciplina de EF, mas também com a educação em geral.

No sexto e último capítulo, as considerações finais onde fazemos uma reflexão de todo o processo. Esta, é realizada de forma complementar e não isolada. Salientar também que todas as atividades realizadas e explanadas neste relatório resultaram de um processo de formação, orientação, partilha e reflexão efetuado com o orientador científico, o Professor Doutor Helder Lopes e o orientador cooperante, o Professor Miguel Nóbrega.

# Capítulo I - Enquadramento do Estágio Pedagógico

Este capítulo tem como objetivo efetuar o enquadramento do estágio pedagógico realizado na ESFF, sob três dimensões: a dimensão pessoal, a dimensão programática e a dimensão contextual.

## 1.1. Dimensão Pessoal

Desde cedo, o desporto e a atividade física assumiram um papel fundamental na minha vida. Fui atleta federado durante vários anos nas modalidades de Futebol, Andebol e Futsal e a minha disciplina favorita era Educação Física (EF). Os professores de Educação Física e os treinadores sempre foram modelos a seguir e transmitiram-me o gosto e a vontade em desenvolver um percurso profissional nestas duas vertentes: a educação e o treino desportivo.

A par da área desportiva, a gestão também sempre foi uma das minhas paixões, daí que tenha conciliado estas duas vertentes e realizado a minha formação inicial na área da Gestão de Desporto. O Mestrado em Atividade Física e Desporto e o Curso FIFA 11+ também constituíram marcos relevantes na minha formação profissional. Por ser uma pessoa ambiciosa e proativa no que concerne à procura de novos desafios e objetivos pessoais, surgiu o interesse pelo Mestrado em Ensino de Educação Física.

Este trajeto desencadeou uma pluralidade e diversidade de aprendizagens e contextos, que me levaram a desenvolver um conjunto de competências pessoais e profissionais que considero imprescindíveis ao desempenho da profissão de professor. A prática do ensino em contexto real é reconhecida como uma das vertentes mais importantes nos processos de formação inicial de professores (Queirós, 2014), na medida em que constitui a primeira experiência de prática profissional e permite conhecer os contornos da profissão.

A escolha da ESFF deveu-se, essencialmente, a três fatores: i) o facto de ser apontada como uma escola de referência na Região Autónoma da Madeira, com um feedback muito positivo por parte de alunos, ex-alunos e docentes; ii) o orientador científico, o Professor Helder Lopes ser um profissional que considero uma referência na área do ensino e ter a certeza que nos iria levar ao limite das nossas capacidades; iii) a localização da escola no centro da cidade do Funchal, pelo facto de ser trabalhador-estudante e ter facilidade na deslocação entre o local onde exerço a minha atividade profissional e a escola.

A realização deste EP gerou uma dualidade de sentimentos e emoções, por um lado, era algo pelo qual ansiava e estava extremamente motivado por concretizá-lo, mas por outro lado, estava

nervoso, pois tratava-se do ponto de partida para o exercício da carreira docente e ambicionava estar o mais bem preparado possível.

Ao longo de todo este processo o apoio e a colaboração dos orientadores científico e cooperante foram essenciais, de forma a potenciar as competências técnicas e pedagógicas, através de mecanismos de planeamento, conceção e reflexão crítica.

Enquanto futuro docente, é fundamental compreender que tenho uma missão exigente e uma responsabilidade acrescida perante o desafio de garantir o direito à educação para Todos e cumprir com o desígnio de "*no one will be left behind*" (ONU, 2015, p. 4). Neste sentido, esforcei-me por desenvolver um conjunto de estratégias, metodologias e ferramentas que permitam o exercício de uma prática pedagógica individualizada, inclusiva e democrática (Fraga, 2019), essenciais ao desenvolvimento de um Perfil de Aluno de base humanista.

### 1.2.Dimensão Programática

A estrutura curricular e o plano de estudos do MEEFEBS da Universidade da Madeira foram publicados no Diário da República, 2.ª série, n.º 210, de 27 de outubro de 2015, através do Aviso n.º 12478/2015. A duração do curso é de dois anos, divididos em quatro semestres.

O Estágio apresenta-se como a unidade curricular com maior ponderação no Sistema Europeu de Transferência e Acumulação de Créditos (ECTS), com 48 do total de 120. A conclusão deste curso concede formação e habilitação profissional de docentes de EF na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário.

Os docentes estagiários desenvolvem uma Prática de Ensino Supervisionada na Escola (PESE), básica ou secundária. Em conformidade com o Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na sua redação atual, que aprova o regime jurídico dos graus e diplomas do ensino superior, e de acordo com o disposto no Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da UMa (2021), os objetivos desta prática são:

a) Desenvolver a capacidade de análise e reflexão sobre as situações de ensino aprendizagem e avaliação das aprendizagens, sobre os problemas da prática profissional, mobilizando saberes adquiridos e construindo novos saberes;

b) Desenvolver a capacidade de trabalho cooperativo e a assumir na sua prática uma perspetiva profissional tendo um comportamento mais produtor que reprodutor, desenvolvendo a reflexão e o espírito crítico, a criatividade, a tomada de decisão e a capacidade de adaptação a diferentes contextos;

c) Conhecer a instituição escolar nos seus aspetos globais aprofundando as características das instituições escolares com os agrupamentos protocolados;

d) Aplicar os conhecimentos científicos e metodológicos adquiridos nas diferentes componentes de formação de uma forma integrada e interdisciplinar;

e) Adequar e integrar propostas inovadoras de acordo com o currículo e/ou orientações curriculares;

f) Dominar métodos e técnicas relacionadas com o processo de ensino e aprendizagem, o trabalho em equipa, a organização da escola e a investigação educacional;

g) Aprofundar e operacionalizar competências adquiridas nos domínios científicos e pedagógico-didáticos. (artigo 2.º)

No âmbito da PESE, e enquanto docentes estagiários, devemos cumprir os regulamentos da UMa e as normas de funcionamento interno da escola, competindo-nos:

a. Desenvolver as experiências de aprendizagem previamente acordadas no âmbito dos objetivos do curso e do seu próprio plano e/ou projeto de atividade;

b. Planificar, preparar e discutir as atividades letivas no seu grupo de trabalho, com o Orientador Cooperante e com o Professor Supervisor;

c. Ter atitudes e comportamentos consentâneos com as especificidades da profissão docente, nomeadamente no que concerne, à assiduidade, à pontualidade, ao aprumo e ao relacionamento com os alunos, docentes, funcionários, encarregados de educação e demais intervenientes no processo educativo;

d. Organizar e/ou participar em atividades que visem dinamizar a escola, fomentando:

i. a formação docente numa perspetiva interdisciplinar;

ii. a interação escola-comunidade;

iii. a relação humana na comunidade escolar;

iv. a autoformação contínua nos diversos domínios da atividade docente.

e. Elaborar o(s) Portefólio(s)/Dossier(s) relativo(s) ao seu desempenho;

f. Elaborar o Relatório Final de PESE (UMa, 2021, número 2 do artigo 4.º).

De acordo os documentos orientadores do Estágio, os docentes estagiários devem atingir os seguintes objetivos:

Dominar, de forma aprofundada, conhecimentos científicos e técnicos no âmbito do ensino da Educação Física com recurso à pesquisa e à investigação;

Conhecer, de modo pormenorizado, os programas de Educação Física dos diferentes níveis de ensino e conseguir adequá-los de forma rentável à realidade específica do contexto educativo onde realiza o estágio;

Compreender e valorizar o papel do professor enquanto elemento dinamizador do debate, reflexão e problematização da Educação, em geral, e da Educação Física em particular;

Demonstrar competências profissionais, ética, moral e deontologicamente adequadas, no âmbito do Sistema Educativo;

Revelar autonomia, espírito de iniciativa e pesquisa, reflexão crítica e capacidade de trabalhar em equipa em contexto educacional;

Apresentar, fundamentar e defender publicamente os resultados do trabalho realizado durante o processo de estágio. (Lopes, 2022).

### 1.3. Dimensão Contextual - a Escola Secundária de Francisco Franco

Para realizar a caracterização da Escola Secundária de Francisco Franco recorreu-se à análise dos seguintes documentos: o Projeto Educativo de Escola para o quadriénio 2021-2025 (ESFF, 2021), o Regulamento Interno (ESFF, 2022c), o Regimento do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física (ESFF, 2022b), o Inventário de Material Desportivo (ESFF, 2022a). Foi ainda utilizada informação disponível na página web da escola, de forma a completar dados em falta.

A Escola Secundária de Francisco Franco foi criada por Decreto de 10 de janeiro de 1889, com o propósito de prestar à comunidade um serviço de formação e de educação nas áreas das artes e das tecnologias, facto pelo qual ficou conhecida nas áreas do ensino técnico, profissional e artístico.

Atualmente, a escola encontra-se sediada no edifício construído de raiz durante a década de 50 do século XX, na Rua João de Deus n.º 9, na freguesia de Santa Luzia, na cidade do Funchal. Ao longo dos anos, a escola foi alvo de várias intervenções e readaptações dos seus espaços interiores e exteriores. A designação da Escola Secundária de Francisco Franco deve o seu nome ao escultor madeirense Francisco Franco, que viveu entre 1885 e 1955.

O dia da escola celebra-se a 9 de outubro, dia do nascimento do seu patrono. Anualmente, neste dia são desenvolvidas diversas atividades: entrega de prémios aos alunos com mérito escolar, nomeadamente aos melhores alunos dos diversos anos e cursos, e uma homenagem ao pessoal docente e não docente que se tenham reformado no ano letivo transato.

No Projeto Educativo de Escola para o quadriénio 2021-2025, a Escola Secundária de Francisco Franco advoga o lema de "Formar cidadãos autónomos, assertivos, inovadores, críticos e solidários" (ESFF, 2021, p. 19). Nesta senda, e em articulação com o disposto quer na Lei de Bases

do Sistema Educativo (artigo 9.º), quer no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, assume a missão de "formar cidadãos com uma sólida formação e educação que, com autonomia e espírito crítico, possam desempenhar funções relevantes na sociedade em que se integram, tendo em vista a sua realização enquanto indivíduos e enquanto cidadãos responsáveis" (ESFF, 2021, p. 19) e a visão de "ser uma Escola de referência, centrada na excelência da formação e educação nas várias áreas da sua oferta educativa, preparando os alunos para percursos de sucesso nos domínios académico, profissional e da cidadania ativa e responsável" (ESFF, 2021, p. 19).

O horário de funcionamento da escola é entre as 7:00 e as 20:00, em todos os dias úteis (artigo 4.º do Regulamento Interno). No entanto, o Regulamento Interno prevê que a escola possa estar aberta ao sábado, para a realização de atividades de enriquecimento curricular, ou para a realização de atividades pontuais, tais como ações de formação. A escola funciona em regime diurno num sistema de dois turnos (manhã e tarde) e em regime noturno. O turno da manhã tem início às 8:15 e o da tarde às 13h30. Em ambos os turnos, é concedida uma tolerância de 10 minutos.

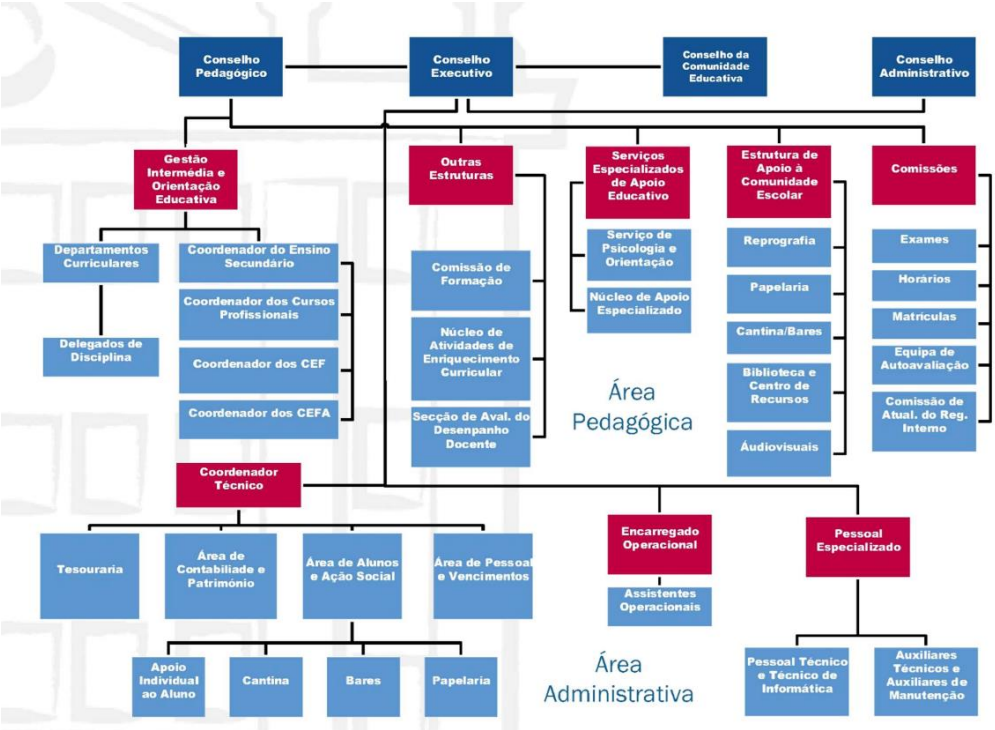
Relativamente aos tempos letivos, estes organizam-se em blocos de 90 ou de 135 minutos.

A disciplina de EF conta com uma carga horária de 180 minutos semanais, agrupada em dois blocos de 90 minutos em dias distintos, devendo as aulas iniciar-se, preferencialmente, um tempo letivo após o período reservado para o almoço (artigo 182.º do Regulamento Interno).

### 1.3.1. Órgãos de direção, administração e gestão

De acordo com o disposto no Decreto Legislativo Regional n.º 4/2000/M, de 31 de janeiro, alterado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 21/2006/M, de 21 de junho, que aprova o regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos de educação e de ensino públicos da Região Autónoma da Madeira, a direção, administração e gestão das escolas é assegurada pelos seguintes órgãos: Conselho da Comunidade Educativa, Conselho Executivo ou Diretor, Conselho Pedagógico e Conselho Administrativo (artigo 5.º). Atendendo a esta orientação normativa, o organograma da escola é o apresentado na figura 1.

**Figura 1:** Organograma da escola
Fonte: ESFF (2021, p. 9)




O Conselho da Comunidade Educativa é o órgão de direção responsável pela definição da política educativa da escola, devendo a sua atuação nortear-se pelo respeito dos princípios consagrados na Constituição da República Portuguesa, na Lei de Bases do Sistema Educativo e no Estatuto Político-Administrativo da RAM (artigo 6.º do Decreto Legislativo Regional n.º 21/2006/M).

Trata-se do órgão de participação e representação da comunidade educativa, sendo constituído por vinte elementos, a saber: nove representantes do pessoal docente; o Presidente do Conselho Executivo; o Presidente do Conselho Pedagógico; dois representantes do pessoal não docente; dois representantes dos pais/encarregados de educação; dois representantes dos alunos do ensino secundário; um representante das modalidades especiais do ensino escolar; um representante da autarquia; um representante de uma das áreas científica, tecnológica, cultural, económica, da saúde ou outra com relevo para o Projeto Educativo da Escola (ESFF, 2022c).

O Conselho Executivo é o órgão responsável pela administração e gestão da escola nas áreas pedagógica, cultural, administrativa, financeira e patrimonial (artigo 13.º do Decreto Legislativo Regional n.º 21/2006/M). Este órgão é constituído por um presidente e quatro vice-presidentes.

O Conselho Pedagógico é o órgão de coordenação e orientação educativa da escola nos domínios pedagógico-didático, da orientação e acompanhamento dos alunos e da formação inicial e

contínua do pessoal docente e não docente (artigo 21.º do Decreto Legislativo Regional n.º 21/2006/M). A composição deste órgão é apresentada no artigo 28.º do Regulamento Interno da escola, que define doze elementos, designadamente: o Presidente do Conselho da Comunidade Educativa; o Presidente do Conselho Executivo; o Coordenador do Departamento de Línguas; o Coordenador do Departamento de Ciências Humanas e Sociais; o Coordenador do Departamento de Ciências Exatas e da Natureza e Tecnologias; o Coordenador do Departamento de Expressões; o Coordenador dos Cursos Científico-Humanísticos; o Coordenador Geral dos Cursos de Educação e Formação (CEF); o Coordenador Geral dos Cursos Profissionais; o Coordenador dos Serviços Especializados de Apoio Educativo; o Coordenador das Atividades de Enriquecimento Curricular e o Coordenador TIC (ESFF, 2022c).

O Conselho Administrativo é o órgão deliberativo nos domínios da gestão administrativa e financeira da escola, nos termos da legislação em vigor (artigo 26.º do Decreto Legislativo Regional n.º 21/2006/M).

De acordo com o artigo 35.º do Regulamento Interno da escola, este órgão é constituído pelo Presidente do Conselho Executivo, por um vice-presidente do Conselho Executivo e pelo Coordenador Técnico.

### 1.3.2. Recursos

Os recursos são imprescindíveis ao bom funcionamento das organizações escolares, pelo que importa descrever e caracterizar os recursos humanos, físicos e materiais que asseguram a missão da ESFF.

#### 1.3.2.1. Recursos Humanos

Ao nível dos recursos humanos, a ESFF é constituída por pessoal docente e não docente.

De acordo com o Relatório do Observatório de Educação da RAM (OERAM) de 2021, no ano letivo 2020/2021, exerciam funções docentes na escola 277 professores: 271 do Quadro de Escola e do Quadro de Zona Pedagógica e apenas 6 professores contratados (ESFF, 2021). Os departamentos curriculares e os grupos de recrutamento dos docentes estão indicados no apêndice 1.1.

No que diz respeito à faixa etária, a maioria dos docentes (35,7%) tinha entre 40 e 49 anos, sendo de destacar que cerca de 25% dos docentes tinha idade igual ou superior a 60 anos e apenas 4,7% idade inferior a 39 anos (Apêndice 1.2). Estamos perante um corpo docente envelhecido, o que

significa que nos próximos anos se irá assistir a uma alteração profunda no quadro do pessoal docente da escola com a entrada de novos docentes (ESFF, 2021).

Integrado no Departamento Curricular de Expressões, o Grupo Disciplinar de EF é constituído por 26 professores: 20 do género masculino e 6 do género feminino, com idades compreendidas entre os 30 e os 64 anos No ano letivo 2022/2023 integraram ainda este Grupo Disciplinar 2[1] professores estagiários: um da Universidade da Madeira e um da Universidade de Coimbra.

No ano letivo 2020/2021, exerciam funções não docentes na escola 77 profissionais: 52 do género feminino (67,5%) e 25 do género masculino (32,5%) (ESFF, 2021) das carreiras de técnico superior, técnico de informática, assistente técnico e assistente operacional, distribuídos por 6 áreas de atividade: psicologia, apoio técnico (informática, biblioteca e documentação e laboratório), apoio administrativo, assistente operacional - geral, assistente operacional - manutenção e assistente operacional - cozinha.

Quanto à faixa etária destes profissionais, a maioria (42,9%) tinha entre 50 e 59 anos de idade, sendo de destacar que cerca de 35% tinha idade igual ou superior a 60 anos. Apenas 3,9% tinha idade igual ou inferior a 39 anos (Apêndice 1.3).

À semelhança do pessoal docente, o pessoal não docente está envelhecido, prevendo-se a aposentação de 48,1% destes profissionais até 2030 (ESFF, 2021).

No que se refere ao tempo de serviço, a maioria (81,8%) possuía mais de 20 anos de serviço, sendo que apenas 10,4% tinham até 14 anos e 7,8% entre 15 a 19 anos de serviço (ESFF, 2021).

Com o propósito de definir um padrão de atividade comum e de estabelecer um quadro de referências para a utilização adequada dos recursos materiais e humanos, o GDEF definiu um Regimento de Grupo Disciplinar (RGD), que estabelece as normas de funcionamento do GD (ESFF, 2022a).

O GD de EF funciona em quatro regimes distintos: atividade curricular, reuniões de grupo, comissões de trabalho e atividades de grupo (artigo 3.º).

Em relação à atividade curricular (artigo 4.º), o RGD incumbe cada professor de EF de planificar, implementar e avaliar as suas aulas, de acordo com as orientações dos documentos curriculares em vigor. As aulas práticas, incluindo os Apoios Pedagógicos à Turma (ApT) e as atividades do Desporto Escolar (DE), funcionam nos recintos desportivos previamente distribuídos e que devem ser informados aos alunos no início de cada período. Quanto ao horário de término das

[1] No início do ano letivo eram 3 professores estagiários, no entanto, devido a uma desistência, mantiveram-se 2.

aulas práticas, estas devem terminar entre 5 a 10 minutos antes do horário estabelecido pela escola, para que seja possível os alunos efetuarem a sua higiene pessoal, antes da aula seguinte.

No que se refere aos deveres dos alunos em relação às aulas de EF (artigo 14.º), quer em relação à participação nas aulas, quer em termos de material, equipamento e outros cuidados, destacamos os seguintes:

i) os alunos devem apresentar-se devidamente equipados (t-shirts ou sweatshirt, calções, *leggings* ou fato de treino, sapatinhas e meias);

ii) na impossibilidade de praticar atividades físicas, os alunos devem ser envolvidos na componente teórica da disciplina, através da realização de determinadas tarefas, tais como arbitragem, organização e gestão, ajudas e correções, avaliação do trabalho dos colegas, entre outras;

iii) por questões de segurança, é proibido o uso de brincos, fios, anéis, colares, pulseiras, relógios ou outro tipo de material que possa causar algum dano ao aluno ou aos colegas, bem como devem colocar fita adesiva protetora em caso de piercings;

iv) é proibido mascar marcar pastilhas elásticas;

v) nas aulas práticas, os alunos com cabelo comprido devem amarrar o cabelo.

O regime de faltas (artigo 15.º) remete para o disposto no Regulamento Interno, sendo de destacar que a ausência de equipamento próprio implica o registo de falta de material.

A dispensa temporária ou permanente da atividade física, por motivos de saúde, está prevista no artigo 134.º do Regulamento Interno (ESFF, 2022c), devendo ser devidamente comprovada por atestado médico (que deve explicitar claramente as contraindicações da atividade física; as atividades físicas que são permitidas de um modo condicionado e/ou as atividades que podem ser praticadas sem contraindicação). Não obstante, o aluno deve estar sempre presente no espaço onde decorre a aula de Educação Física, a não ser que se encontre impossibilitado de estar presente nesse espaço e nesse caso deve ser encaminhado para um espaço em que seja pedagogicamente acompanhado.

Quanto às reuniões de grupo, o GD reúne-se, ordinariamente, uma vez por mês. Reúne ainda às quintas-feiras, na segunda e na quarta semanas de cada mês, para trabalho conjunto de planificação e preparação de atividades, de partilha de experiências e materiais didáticos (artigo 5.º).

Relativamente às comissões de trabalho (artigo 8.º), o GD pode funcionar nesse regime, com finalidades específicas e delimitadas no tempo.

Por fim, e no que diz respeito às atividades de grupo (artigo 9.º), prevê-se que todos os docentes estejam em serviço, durante o período de funcionamento de uma atividade que conste no respetivo plano anual do GD e que se efetue no horário estabelecido para a reunião semanal ordinária.

#### 1.3.2.2. Recursos Físicos e Materiais

Dado o elevado número de alunos e agentes educativos que exercem funções na escola, esta possui um grande número de recursos físicos/instalações (Apêndice 1.4).

Em caso de indisponibilidade das instalações destinadas à disciplina de EF, quer devido à realização de atividades específicas por exemplo, o Desporto Escolar, quer à existência de condições atmosféricas adversas, alguns destes espaços podem ser utilizados para a realização da aula (número 2 do artigo 13.º do Regimento do Grupo Disciplinar (ESFF, 2022b), tais como a biblioteca e as salas de informática. A requisição destes espaços deve ser realizada com antecedência.

As instalações desportivas referem-se ao "conjunto de espaços destinados à realização das aulas teórico-práticas e práticas de EF, dotados de designação própria e regulamento de utilização específico" (ESFF, 2022b, p. 7). A escola possui sete instalações polivalentes destinadas à prática letiva curricular e não curricular, das quais duas são cobertas e cinco são descobertas (Apêndice 1.5).

Existem ainda 9 balneários de apoio às instalações desportivas: 2 balneários femininos localizados no 2.º piso do edifício central (01) da escola; 1 balneário masculino localizado no edifício central (01) da escola junto ao campo 5; 4 balneários no pavilhão gimnodesportivo (2 femininos e 2 masculinos) e 2 balneários anexos ao campo 4 (1 masculino e 1 feminino).

De acordo com o artigo 26.º do Regimento do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física (ESFF, 2022b), a distribuição das instalações deve ter em conta o Planograma definido pelo GDEF, com base nos documentos curriculares em vigor, nomeadamente as Aprendizagens Essenciais. A distribuição das instalações é efetuada pelo Diretor de Instalações, no início do ano letivo, após a receção dos horários e atendendo a critérios definidos anualmente pelo GD. Não obstante, cada professor tem autonomia para alterar, pontualmente, quer o seu espaço de aula, quer a modalidade a lecionar, desde que enquadrada no Planograma anual e exequível em termos de recursos materiais.

Os recursos materiais desportivos da ESFF estão listados no documento "Inventário de Material Desportivo" (ESFF, 2022a). Os materiais em uso para as aulas de Educação Física são os descritos no Apêndice 1.6.

Existem também materiais desportivos em stock (Apêndice 1.7).

Os materiais disponíveis na arrecadação de material móvel para serem utilizados no Pavilhão e no Ginásio Central estão descritos no Apêndice 1.8.

Atendendo ao disposto no artigo 25.º do Regimento do Grupo de Recrutamento 620 - EF (ESFF, 2022b), os recursos materiais desportivos estão sujeitos ao cumprimento de regras e condições de utilização. De destacar que o professor deve efetuar uma requisição através de um documento escrito do material necessário para as suas aulas, no qual deve constar a sua identificação,

a turma, data e hora da aula, o tipo e quantidade de material requisitado (número 1 do artigo 25.º do Regimento do Grupo de Recrutamento 620 - EF). O professor assume a responsabilidade pelo material requisitado, devendo proceder à sua verificação e devolução em boas condições.

### 1.3.3. Objetivos para o quadriénio 2021-2025

Na sequência da auscultação de diversos elementos da comunidade educativa - pessoal docente, não docente, alunos e encarregados de educação - a escola elaborou no seu Projeto Educativo de escola um diagnóstico assente na identificação de pontos fortes e pontos fracos/constrangimentos, fruto da reflexão de todos os intervenientes no processo educativo (ESFF, 2021).

Os pontos fortes identificados foram os seguintes:

• A escola apresenta uma oferta educativa diversificada e adequada aos interesses dos alunos.

• A boa imagem e a atratividade da Escola evidenciam o reconhecimento da sua qualidade.

• A Escola apresenta um ambiente integrador de diferentes estratos socioeconómicos e culturais.

• A alta percentagem de alunos que tem a idade expectável para o ano de escolaridade que frequentam (principalmente CCH).

• Quadro de docentes estável, experiente e disponível para implementar pedagogias ativas.

• Quadro de não docentes experientes.

• A melhoria progressiva das infraestruturas e as obras de manutenção evidenciam as boas condições da maioria dos espaços.

• Desenvolvimento de parcerias com variadas instituições.

• A elevada participação dos alunos nas múltiplas atividades extracurriculares.

• O elevado número de alunos distinguidos pelos prémios de mérito.

• A elevada oferta e frequência do ApT.

• A elevada frequência dos apoios à preparação para os exames e a disponibilidade dos docentes para os lecionar.

• A existência de práticas de envolvimento dos alunos na análise do seu progresso.

• A utilização cada vez maior dos meios digitais e das tecnologias.

• A adequação entre o ensino e a avaliação e diversificação das formas de avaliação.

• O trabalho dos Grupos disciplinares na planificação (por ano, disciplina e trimestre), análise dos resultados e partilha de materiais didáticos.

• A existência de canais adequados de comunicação interna.

• A elevada participação dos EE nas reuniões e a frequência dos contactos com o DT.
• Planeamento e monitorização da organização.
• Existência de mecanismos de promoção da formação e avaliação do desempenho.
• Articulação das atividades ao PEE e ao PM e a existência de práticas que asseguram a identidade e o sentido de pertença.
• A melhoria dos resultados escolares, quer nas CI quer nas CE.
• Taxas de progressão da maioria das disciplinas acima de 80%.
• As elevadas taxas de transição por curso e de conclusão nos CCH e nos CEF.
• A existência de mecanismos de avaliação do risco de abandono.
• O baixo número de ocorrências e participações disciplinares.
• O elevado nível de satisfação com os variados serviços prestados pela Escola. (ESFF, 2021, pp.15-16)

Os pontos fracos/constrangimentos identificados foram os seguintes:
• O elevado número de alunos em algumas turmas.
• Constrangimentos nos horários provocando algum descontentamento dos docentes e alunos.
• Sobredimensionamento da oferta formativa face aos espaços disponíveis, principalmente nos CCH.
• Existência de algumas salas sem condições adequadas à especificidade das disciplinas.
• O aumento de trabalho burocrático.
• A insuficiência de pessoal não docente e a rotatividade entre serviços.
• O excesso de burocracia na criação e gestão de receitas próprias.
• As dificuldades na implementação das tecnologias ativas associadas à falta de equipamentos informáticos e multimédia e de consumíveis.
• A inexistência de um registo sistemático dos prémios e participações em concursos e das notícias referentes à Escola.
• A existência de alunos em risco de insucesso.
• Algum incumprimento nas regras de colocação das cotações nas folhas de resposta dos testes.
• A inexistência de um mecanismo de priorização de mensagens eletrónicas.
• O trabalho colaborativo interdisciplinar incipiente.
• O funcionamento dos Departamentos na coordenação das atividades.
• O processo de avaliação das atividades.

• A adequação da estrutura e conteúdo do Plano Anual de Escola.

• Algumas turmas com médias classificativas e percentagens de positivas abaixo do desejável, nomeadamente no 10.º ano dos CCH.

• Taxa de progressão em algumas disciplinas.

• As médias de taxa de transição de alguns CP e do CAV 10.º ano.

• O decréscimo da taxa de conclusão nos CEFA e os baixos valores de taxa de conclusão de muitos CP.

• A assiduidade, principalmente nos CEFA, CEF e CP e a elevada desistência nos CEFA.

• O comportamento dos alunos nos CP e no 10.º ano dos CCH.

• A falta de variedade de produtos nos bares.

• A higiene de sanitários e espaços de circulação. (ESFF, 2021, pp.17-18)

Em função dos pontos fortes e pontos fracos/constrangimentos detetados, a ESFF definiu no seu Projeto Educativo de Escola (ESFF, 2021) objetivos para o quadriénio 2021-2025, respetivas metas e meios de verificação (Apêndice 2).

# Capítulo II - Prática Letiva

A Prática Letiva (PL) é um processo formativo de lecionação que os estagiários do MEEFEBS, desenvolvem durante o EP. É um espaço privilegiado que exige tempo, esforço e dedicação, através da qual o docente estagiário entra em contacto com o contexto real de ensino, o que lhe confere um papel relevante no processo formativo de aprender a ser professor (Silva, T. et al. 2017).

Este é um momento fundamental na construção inicial da identidade profissional, pois nela estão incluídos os procedimentos, rotinas, conhecimentos e habilidades que influenciarão de forma significativa a prática profissional (Marcelo, 2009). Esta atividade possibilitou a compreensão da realidade docente, ao estabelecer uma ligação entre a teoria e a prática, ou seja, permitiu operacionalizar os conhecimentos, metodologias e estratégias adquiridas ao longo da formação.

Tratou-se de um processo contínuo de práticas de planeamento, realização, análise e reflexão crítica e que resultou numa interação constante entre todos os intervenientes, nomeadamente os orientadores, científico e cooperante, os elementos do Grupo Disciplinar de Educação Física e os colegas de estágio.

Os objetivos definidos para a Prática Letiva pelo MEEFEBS são: i) Dominar, de forma aprofundada, conhecimentos científicos e técnicos no âmbito do ensino da Educação Física com recurso à pesquisa e investigação; ii) Conhecer, de modo pormenorizado, os programas de Educação Física dos diferentes níveis de ensino e conseguir adequá-los de forma rentável à realidade específica do contexto educativo onde realiza o estágio.

Neste capítulo abordamos os seguintes conteúdos: i) Caraterização da Turma; ii) Gestão do processo ensino aprendizagem no ensino secundário; iii) Gestão do processo de ensino-aprendizagem no 2.º ciclo do ensino básico; e iv) Assistência às Aulas. Ao longo deste, apresentamos as nossas tomadas de decisão em todo o processo de ensino-aprendizagem, de forma a descrever as metodologias, estratégias e dinâmicas definidas na nossa intervenção didático-pedagógicas.

Optamos por iniciar a PL com a caraterização da Turma, por considerarmos que esta análise faculta informações relevantes que nos permitiram definir as metodologias, estratégias e modos de intervenção mais apropriados às potencialidades e necessidades dos alunos.

## 2.1. Caracterização da Turma

O processo de caracterização da turma é uma parte integrante do processo educativo e um aspeto essencial na preparação do ano letivo, com o propósito de fornecer dados e informações

relevantes que permitam adequar o processo de ensino-aprendizagem às características globais e específicas dos nossos alunos.

De forma a cumprir esta finalidade, o docente deve dominar um conjunto de metodologias, de forma a realizar uma intervenção assente em três aspetos fundamentais: o diagnóstico, a prescrição e o controlo (Almada, et al, 2008). A caracterização da turma é uma parte fundamental do diagnóstico. O diagnóstico assume extrema importância uma vez que permite identificar o nível de proficiência dos alunos em determinadas áreas, de modo a proporcionar um novo conjunto de conhecimentos, competências e capacidades (Sarmento, 2004). Para além de permitir recolher informações referentes às capacidades psicomotoras dos alunos, deve proporcionar uma caracterização global dos elementos que compõem a turma, designadamente nos domínios cognitivo e socioafetivo (relações sociais), bem como dos seus contextos socioeconómico, familiar e cultural.

Este conhecimento inicial dos alunos permitiu-nos definir objetivos, ajustar o planeamento e adotar estratégias pedagógicas que potencializassem a aprendizagem dos alunos, num processo de ensino-aprendizagem que ser quer contextualizado e adaptado às suas reais necessidades.

### 2.1.1. Objetivos Gerais

Os objetivos gerais da caracterização da turma foram os seguintes:

- Recolher informações dos alunos em diversas áreas: a nível físico, cognitivo, socioeconómico, perceção, motivação e conhecimento sobre a atividade física, hábitos de sono e vivências desportivas.
- Identificar competências e fragilidades, quer individuais, quer coletivas dos alunos da turma.
- Analisar e discutir os resultados alcançados pelos alunos, de forma a definir estratégias de intervenção adequadas.
- Apoiar a prática pedagógica do professor e a gestão do processo ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo.

### 2.1.2. Objetivos Específicos

Os objetivos específicos da caracterização da turma foram os seguintes:

- Caraterizar a turma a nível demográfico.
- Perceber o contexto socioeconómico e familiar dos alunos.
- Conhecer o estado de saúde dos alunos e eventuais situações que possam condicionar a sua participação nas aulas.

▪ Auscultar a perceção dos alunos relativamente à escola e ao seu desempenho escolar.

▪ Avaliar a função cognitiva dos alunos: memória prospetiva, memória verbal a curto prazo, memória de trabalho, fluência verbal, raciocínio indutivo e memória verbal a longo prazo.

▪ Identificar as relações interpessoais dos alunos e perceber as dinâmicas de grupos dentro da turma.

▪ Identificar os hábitos de atividade física dos alunos.

▪Auscultar a perceção dos alunos relativamente à atividade física em geral e à disciplina de Educação Física, em particular.

▪ Identificar o nível dos alunos nas componentes da aptidão física: composição corporal, força, agilidade, velocidade, flexibilidade e aptidão aeróbia.

▪ Identificar áreas fortes e fragilidades da turma, de forma a desenvolver estratégias de intervenção pedagógica adequadas e ajustadas à realidade individual dos alunos.

### 2.1.3. Metodologia e Instrumentos Utilizados

Este processo de caracterização foi realizado a uma turma do 12.º ano de escolaridade da ESFF. A turma é composta por 20 alunos, sendo 16 do género feminino e 4 do género masculino, com idades compreendidas entre os16 e os 19 anos.

De forma a atingir os objetivos definidos, recorreu-se a uma metodologia desenvolvida no âmbito do projeto de investigação designado "Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira - Compreender, Intervir, Transformar" (EFERAM-CIT). Este projeto é desenvolvido por um conjunto de professores investigadores do Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade da Madeira, com o propósito de promover um conjunto de estudos que potenciem a Educação Física e o seu valor educativo, enquanto meio de transformação dos alunos.

A caracterização da turma foi elaborada através da aplicação de vários instrumentos de recolha de dados, nomeadamente, questionários, testes físicos e testes psicossociais, a saber:

i) Questionário online designado *"Questionário aos Adolescentes sobre a Educação Física e Estilo de vida*", que foi aplicado na primeira semana de aulas, mais especificamente no dia 19 de setembro de 2022. O questionário encontra-se dividido em 11 seções: Secção 1: Dados Pessoais dos alunos; Seção 2: Dados Socioeconómicos; Secção 3: Atividade Física; Secção 4 - Autoperceção; Secção 5: Perceção e conhecimento sobre a Atividade Física; Secção 6: Escola, Rendimento Académico e Educação Física; Secção 7: Motivação para a Atividade Física; Secção 8: Deslocação Casa - Escola; Secção 9: Atividades Sedentárias; Secção 10: Horas de Sono e Secção 11: Vivências Desportivas.

Este questionário permitiu obter dados sobre os agregados familiares, hábitos de vida, autoperceção dos alunos e vivências desportivas dos mesmos.

ii) Questionário "*The Cognitive Telephone Screening Instrument*" (COGTEL) (Kliegel et al., 2007), que também foi aplicado, de forma individual, na primeira semana de aulas, mais especificamente no dia 19 de setembro de 2022. A segunda aplicação do questionário (avaliação final) decorreu no dia 3 de maio. Trata-se de uma bateria de testes que possibilita avaliar a função cognitiva dos alunos, nomeadamente: 1) Memória prospetiva; 2) Memória verbal a curto-prazo; 3) Memória de trabalho; 4) Fluência verbal; 5) Raciocínio indutivo; e 6) Memória verbal a longo-prazo.

iii) *Testes de Aptidão Física e Composição Corporal*. A avaliação antropométrica e a aplicação dos testes de aptidão física foram realizadas em dois momentos distintos do ano letivo: a avaliação inicial realizou-se no dia 3 de outubro de 2022 e a avaliação final decorreu no 3.º período, no dia 24 de abril. Esta bateria de testes foi agrupada nas seguintes estações: Estação 1: altura, massa corporal, bioimpedância, perímetro da cintura, flexibilidade dos membros inferiores; Estação 2: flexibilidade de ombros e agilidade (4x10 metros); Estação 3: velocidade (20 metros) e impulsão vertical; Estação 4: impulsão horizontal e flexões de braços; Estação 5: abdominais; e Estação 6: vaivém longo.
Quanto à execução, a turma foi dividida em dois grupos de forma aleatória (os 4 alunos do género masculino fizeram sempre parte do mesmo grupo), sendo que um grupo foi encaminhado para as medições da Composição Corporal e o outro para os testes de Aptidão Física. À medida que os alunos finalizavam os respetivos testes mudavam de grupo. De forma a agilizar o processo de avaliação nos testes de Aptidão Física, os alunos foram divididos pelas várias estações, em pequenos grupos, sendo que cada uma das estações estava à responsabilidade de um professor estagiário. Ao longo da realização dos testes, os alunos faziam-se acompanhar da sua folha de registo. No final, os alunos executaram em simultâneo o vaivém.

iv) Questionário "*Perceção sobre o Professor de Educação Física*" e Teste Sociométrico, que foram aplicados no dia 17 de outubro de 2022, sensivelmente um mês após o início das aulas. O questionário está dividido em duas secções: Secção 1: Perceção sobre o professor de EF; e Secção 2: Teste Sociométrico (no qual são apresentadas 8 questões, perante as quais

os alunos nomeiam 3 colegas, por ordem de preferência e por ordem de exclusão, com o objetivo de identificar e compreender as dinâmicas sociais existentes no seio da turma). O primeiro questionário foi novamente aplicado no 3.º período, no dia 24 de maio de 2023, com o intuito comparar os dados e chegar a conclusões sobre o trabalho desenvolvido por parte do professor.

v) Questionário "*Para mim é fácil*" foi aplicado no 3.º período, no dia 24 de maio de 2023. Este questionário de competências pessoais e sociais foi validado para contexto português por Gaspar e Matos (2015) e baseia-se na formulação de 43 afirmações, perante as quais os alunos indicam o seu grau de concordância, de acordo com uma escala de Likert compreendida entre 1 "Discordo Completamente" e 5 "Concordo completamente". O questionário incide nas seguintes dimensões: (i) Escala Total; (ii) Resolução de Problemas); (iii) Competências Básicas; (iv) Regulação Emocional; (v) Relações Interpessoais e (vi) Definição de objetivos. Após a aplicação do questionário, procedeu-se à recolha e verificação do correto e completo preenchimento dos mesmos.

Para a implementação deste processo, foi necessário frequentar um curso de formação prévia com uma duração de 20 horas e de forma a garantir a fiabilidade dos procedimentos, foi realizada uma simulação de aplicação dos testes entre os participantes da formação.

A concretização das avaliações em todos os núcleos de estágio só foi possível devido à enorme cooperação entre os professores estagiários e os vários docentes da Universidade da Madeira, tendo sido elaborado um mapa de avaliações, no qual constavam as datas de realização, os horários, os locais, as turmas, os parâmetros de avaliação, os chefes de campo, as equipa de avaliadores e respetivas observações. A elaboração deste mapa teve em consideração a disponibilidade de todos os elementos, de forma a não coincidir com os dias e os horários em que os professores estagiários lecionavam.

Visto ser uma turma de continuidade pedagógica, os alunos já conheciam a dinâmica que foi desenvolvida, bem como os procedimentos inerentes, o que facilitou o processo de recolha de dados. A análise e tratamento dos dados foi realizado com recurso ao *Microsoft Excel* do Office 365.

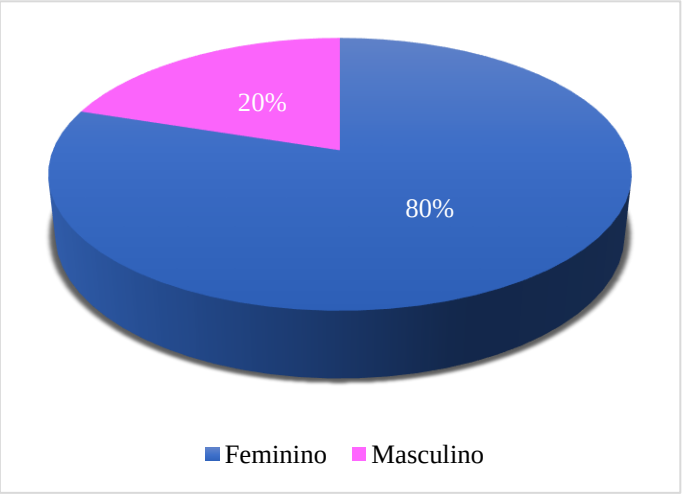
### 2.1.4. Resultados

Os dados apresentados e os resultados analisados referem-se apenas às avaliações iniciais que foram realizadas no início do ano letivo.

#### 2.1.4.1. Dados Demográficos

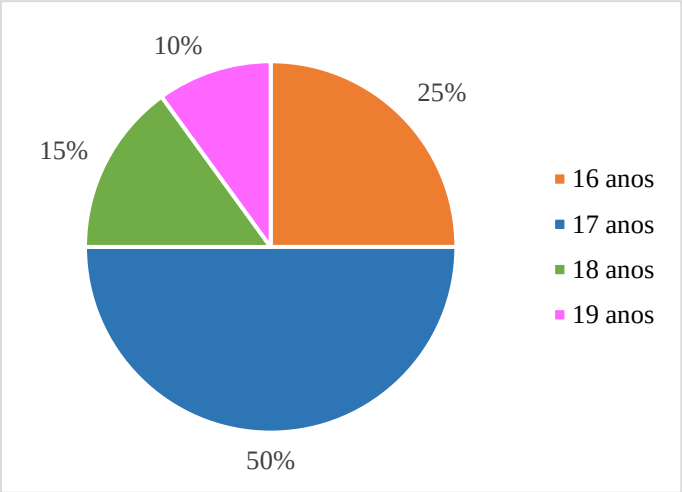
A turma é constituída por 20 alunos: 16 do género feminino (80%) e 4 do género masculino (20%) (figura 2). Constata-se, assim, uma diferença acentuada relativamente ao género dos alunos da turma, que é predominantemente composta por alunos do género feminino.

**Figura 2:** Género dos alunos



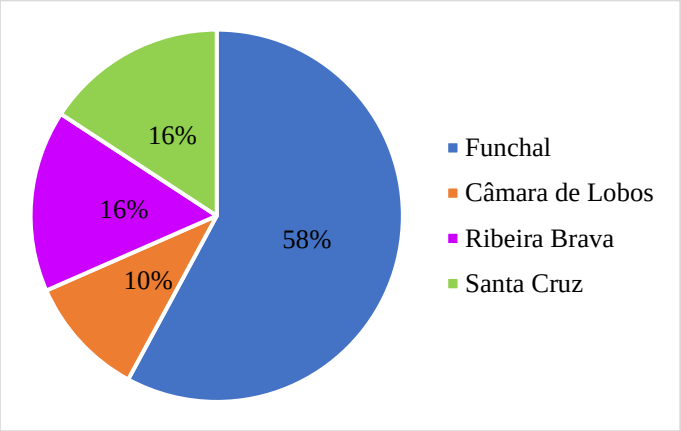

Relativamente à idade dos alunos da turma (figura 3), esta varia entre os 16 e os 19 anos. A maioria dos alunos (50%) tem 17 anos, sendo que 25% tem 16, mas completa 17 anos até ao final do ano de 2022. Os restantes 25% têm idades entre os 18 e os 19 anos.

**Figura 3:** Idade dos alunos




No que diz respeito aos concelhos de residência (figura 4), é possível constatar que a maioria da turma (58%) reside no concelho do Funchal, seguidos dos concelhos de Santa Cruz (16%) e Ribeira Brava (16%). Uma minoria (10%) reside no concelho de Câmara de Lobos.

**Figura 4:** Concelho de residência dos alunos

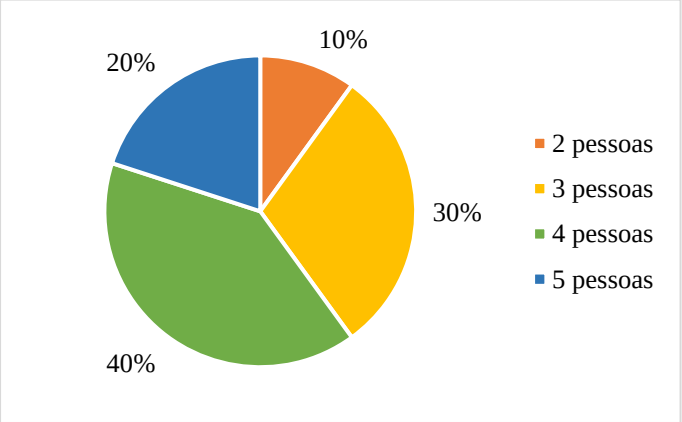



### 2.1.4.2. Dados Socioeconómicos e Agregado Familiar

Para analisar a situação socioeconómica e o agregado familiar dos alunos, foram utilizadas as seguintes variáveis: o número de pessoas que compõe o agregado familiar, as habilitações académicas e situação perante o mercado de trabalho dos encarregados de educação e o benefício da ação social escolar.

No que se refere à constituição do agregado familiar (figura 5), é possível aferir que os agregados familiares da turma são, em geral, reduzidos. A maior parte dos alunos apresenta um agregado familiar constituído por 3 (30%) e 4 elementos (40%). Apenas 20% dos alunos possui um agregado familiar de 5 pessoas. É de destacar que 10% dos agregados familiares dos alunos (que equivale a 2 alunos) são constituídos por 2 elementos, ou seja, são potenciais casos de famílias monoparentais, pais separados, ou alunos que vivem apenas com um familiar.

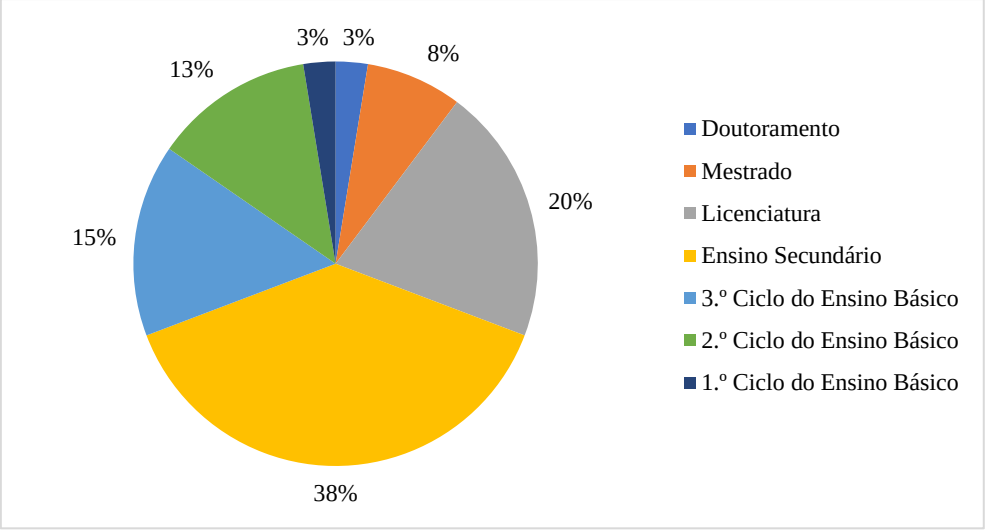
**Figura 5:** N.º de pessoas do agregado familiar




Quanto às habilitações académicas dos encarregados de educação (figura 6), constata-se que a maioria (38%) completou o ensino secundário; 31% possui formação superior: 20% licenciatura,

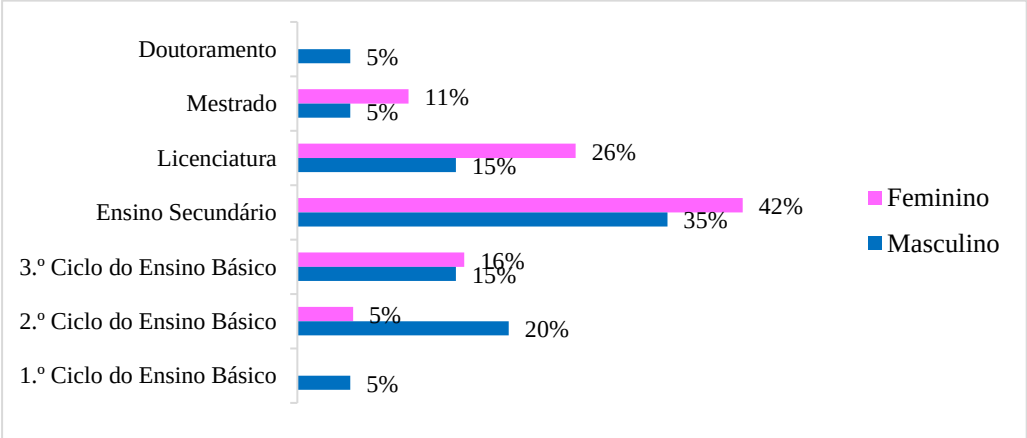
8% mestrado e 3% doutoramento; 15% possui o 3.º ciclo; 13% o 2.º ciclo e 3% apenas o 1.º ciclo do ensino básico.

**Figura 6:** Habilitações académicas dos encarregados de educação



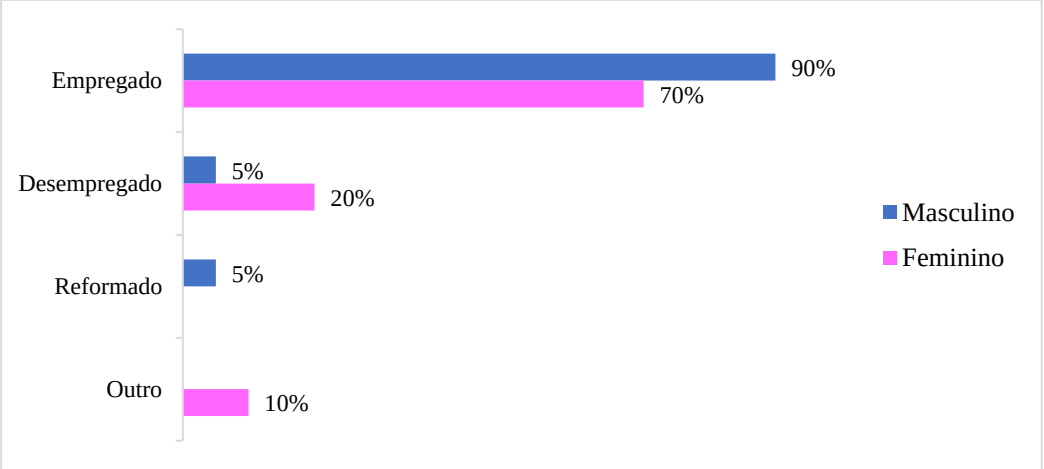

Ao analisar as habilitações académicas dos encarregados de educação, por género (figura 7), verifica-se que, uma encarregado de educação do sexo masculino detém o grau mais elevado (doutoramento), no entanto, as mães ou os encarregados de educação do género feminino de forma genérica possuem habilitações superiores aos pais ou encarregados de educação do género masculino, nomeadamente ao nível do mestrado (11% vs. 5%), da licenciatura (26% vs. 15%), do ensino secundário (42% vs. 35%) e do 3.º ciclo do ensino básico (16% vs. 15%). A situação inverte-se nos níveis de escolaridade inferiores: 2.º ciclo (5% vs. 20%) e 1.º ciclo do ensino básico (apenas 5% do género masculino).

**Figura 7:** Habilitações académicas dos encarregados de educação, por género



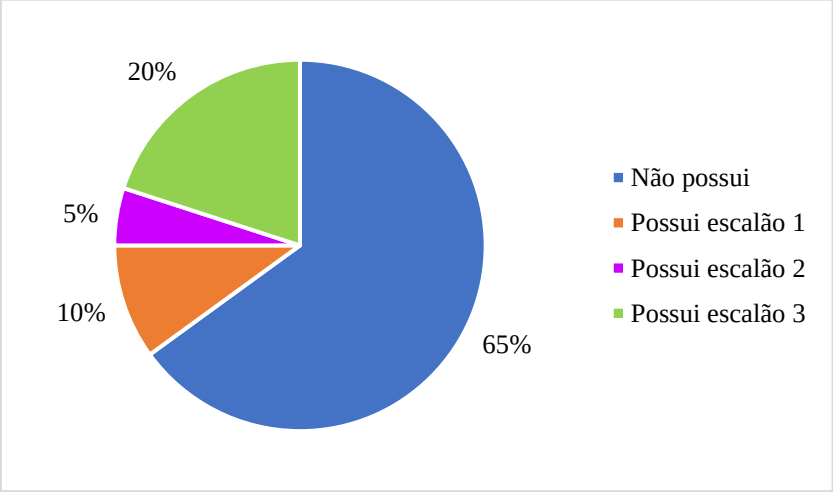
No que diz respeito à situação perante o mercado de trabalho dos encarregados de educação (figura 8), é possível aferir que a maioria possui emprego (90% do género masculino e 70% do género feminino). Já em situação de desemprego encontram-se 5% do género masculino e 20% do género feminino. De destacar que o desemprego é uma condição que deve ser tida em consideração, uma vez que pode estar associado a situações precárias e carências económicas e financeiras que podem influenciar negativamente o desempenho académico e social dos alunos. Um encarregado de educação do género masculino encontra-se reformado.

**Figura 8:** Situação perante o mercado de trabalho dos encarregados de educação, por género




Em relação à ação social escolar (figura 9), que é um apoio que ajuda a minimizar os encargos financeiros relacionados com a educação, constata-se que a maioria (65%) dos alunos não beneficia deste tipo de apoio. Os restantes 35% usufruem do apoio social escolar, sendo que 10% possui escalão 1, 5% possui escalão 2 e 20% possui escalão 3.

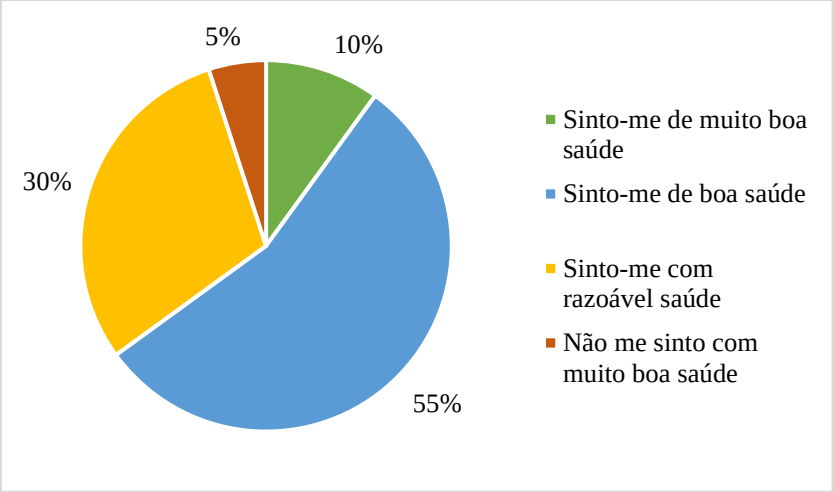
**Figura 9:** Ação social escolar



### 2.1.4.3. Perceção da Saúde e Hábitos de Sono

Quanto à perceção dos alunos sobre o seu estado de saúde (figura 10), a maioria dos alunos (55%) afirma sentir-se de boa saúde e 10% de muita boa saúde. 30% refere sentir-se com razoável saúde e apenas 5% (1 aluno) declara não se sentir com muito boa saúde. Este último trata-se de um aluno que apresenta um problema nos ligamentos e na rótula, que condiciona ligeiramente a sua participação nas aulas de EF.

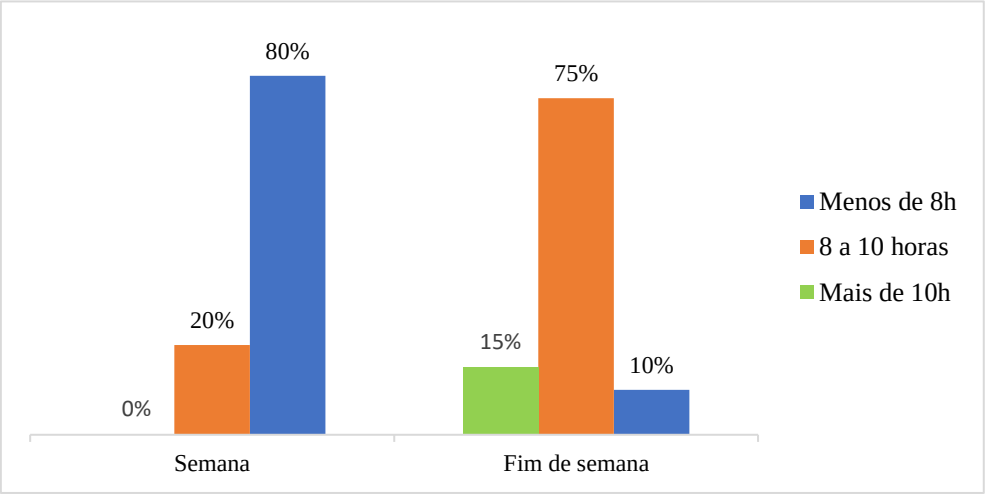
**Figura 10:** Perceção dos alunos sobre a sua saúde




Um dos indicadores relevantes que o professor deve conhecer são os hábitos de sono dos alunos, uma vez que estes são fundamentais na qualidade de vida, podendo estar na origem do sucesso ou insucesso escolar. As horas de sono recomendadas para adolescentes com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos são de 8 a 10 horas diárias e para jovens adultos com idades entre os 18 e os 25 anos são de 7 a 9 horas (Hirshkowitz et al., 2015).

Atendendo ao facto que 75% da turma possui 16 ou 17 anos, seria expectável que cumprissem, no mínimo, 8 horas de sono diárias. Através da análise dos dados (figura 11) verifica-se, durante a semana, a maioria dos alunos (80%) dorme menos de 8 horas diárias, ou seja, não possui bons hábitos de sono. Apenas 20% dos alunos da turma referem dormir entre 8 e 10 horas diárias. No fim de semana, a tendência inverte-se e os alunos dormem, na sua maioria (75%), 8 a 10 horas diárias, 15% dorme mais de 10h e apenas 10% continua a não dormir, no mínimo, as 8h necessárias. Em suma, verificam-se melhores hábitos de sono durante o fim de semana do que durante a semana, o que pode influenciar negativamente o desempenho escolar dos alunos.

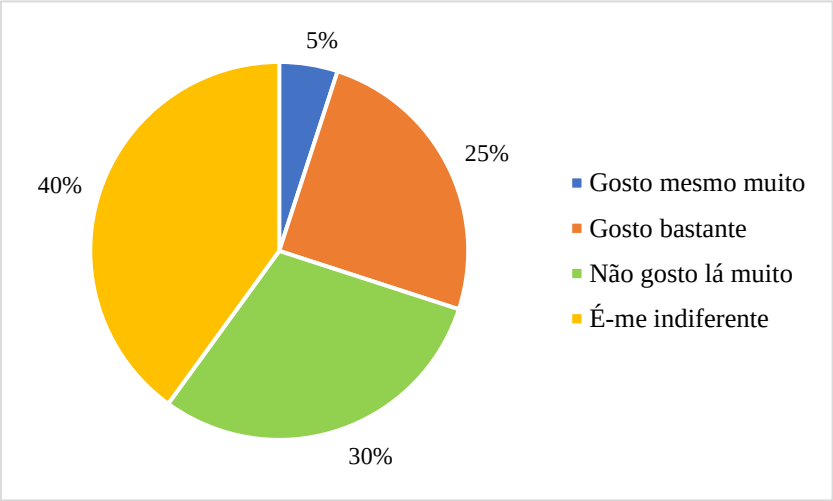
**Figura 11:** Horas de sono dos alunos




### 2.1.4.4. Perceção sobre a Escola e sobre o Desempenho Escolar

Relativamente à perceção que os alunos têm sobre a escola (figura 12), verifica-se que 30% gostam da escola, nomeadamente ao afirmar "gosto mesmo muito" (5%), e "gosto bastante" (25%). Este facto pode constituir um aspeto facilitador do processo de ensino-aprendizagem. Não obstante, é de destacar que 40% refere que a escola lhe é indiferente e 30% afirmou não gostar muito. O facto de 70% dos alunos não gostarem muito da escola ou esta lhes ser indiferente é um sinal de alerta que pode comprometer o processo de ensino-aprendizagem, pelo que é importante conhecer os motivos e tentar intervir nesse sentido.

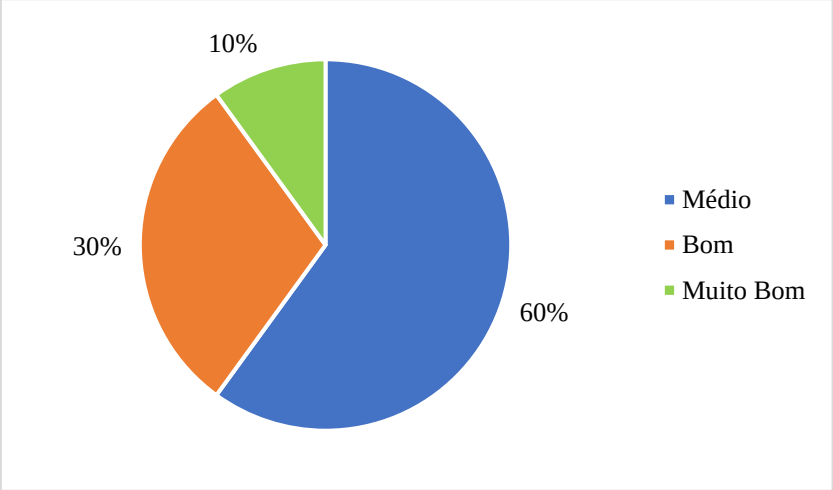
**Figura 12:** Perceção dos alunos sobre a escola




No que se refere à perceção do seu desempenho escolar (figura 13), a maioria dos alunos (60%) classifica o seu desempenho como "médio". 30% dos alunos considera ter um desempenho

“bom” e apenas 10% um desempenho “muito bom”. De destacar que nenhum aluno classificou o seu desempenho como “mau”. Obviamente que a perceção dos alunos nem sempre está correta, por isso compete ao professor analisar e compreender o nível real do desempenho escolar de cada um.

**Figura 13:** Perceção dos alunos sobre o desempenho escolar




#### 2.1.4.5. Função cognitiva

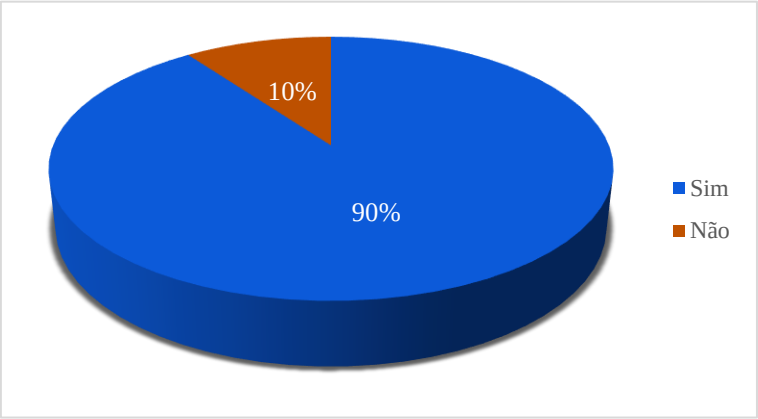
O COGTEL é uma bateria de testes que permite avaliar a função cognitiva dos alunos e está distribuído em 6 subtestes, a saber: memória prospetiva, memória verbal a curto prazo, memória de trabalho, fluência verbal, raciocínio indutivo e memória verbal a longo prazo.

##### 2.1.4.5.1. Memória prospetiva

Para avaliar a memória prospetiva foi utilizado o sistema de tarefa baseada em eventos. Neste teste, o cumprimento da ação pretendida parte da apresentação de uma determinada informação externa. Deste modo, no início do questionário, os alunos foram instruídos a transmitir o seu ano de nascimento, num determinado ponto do questionário, sem que esta informação lhe fosse solicitada (Rodrigues, et al., 2022).

Relativamente ao desempenho dos alunos ao nível desta função cognitiva (figura 14), verifica-se que 90% dos alunos cumpriram a tarefa solicitada pelo avaliador, isto é, recordaram-se de referir, num determinado momento, o seu ano de nascimento, sem este lhe ter sido solicitado. Apenas 10% dos alunos não cumpriram a tarefa.

**Figura 14:** Resultados - Memória prospetiva



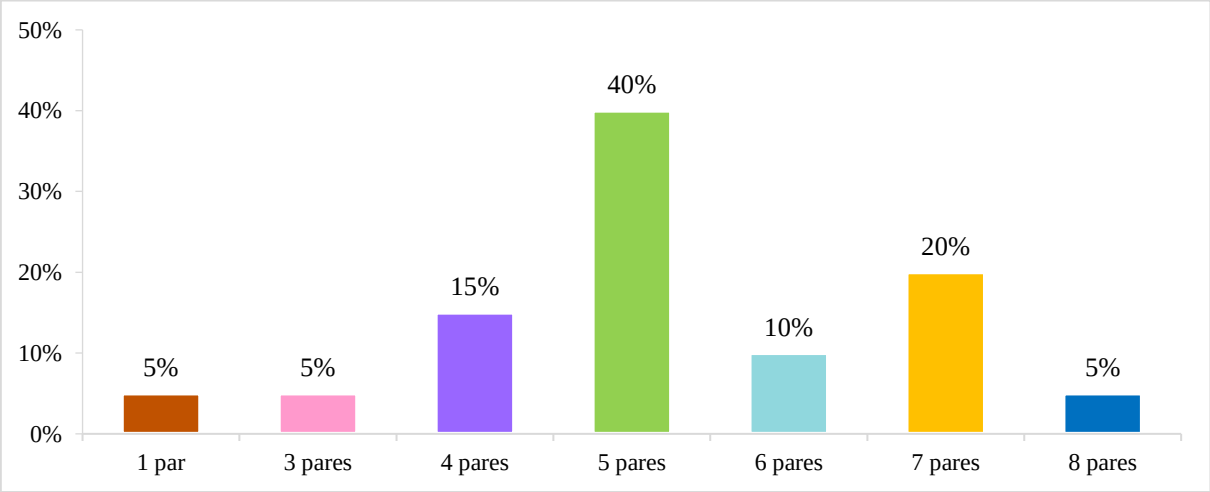

### 2.1.4.5.2. Memória verbal a curto-prazo

A memória verbal a curto prazo está relacionada com a capacidade de reter uma determinada informação, num curto período e permite que o armazenamento de conhecimentos que já passaram na memória sensorial, de forma temporária (Lopes, 2017).

Para avaliar a memória verbal a curto-prazo foram apresentados aos alunos 8 pares de palavras, das quais 4 se relacionavam semanticamente e 4 não apresentavam qualquer conexão. O avaliador nomeava a primeira palavra de cada par e o aluno reproduzia a segunda palavra associada em 5 segundos. O score desta função cognitiva era o número correto de palavras associadas ao respetivo par, pelo que variava entre 0 e 8. (Rodrigues, et al., 2022).

Como é possível observar na Figura 16, 75% dos alunos conseguiram associar 4 ou mais pares de palavras e apenas 25% reuniram menos de 4 pares de palavras. Nos extremos, de destacar 1 aluno (5%) que obteve o score máximo, ao associar 8 pares de palavras, e 1 aluno (5%) que só conseguiu associar um par de palavras.

**Figura 15:** Resultados - Memória verbal a curto prazo



#### 2.1.4.5.3. Memória de trabalho

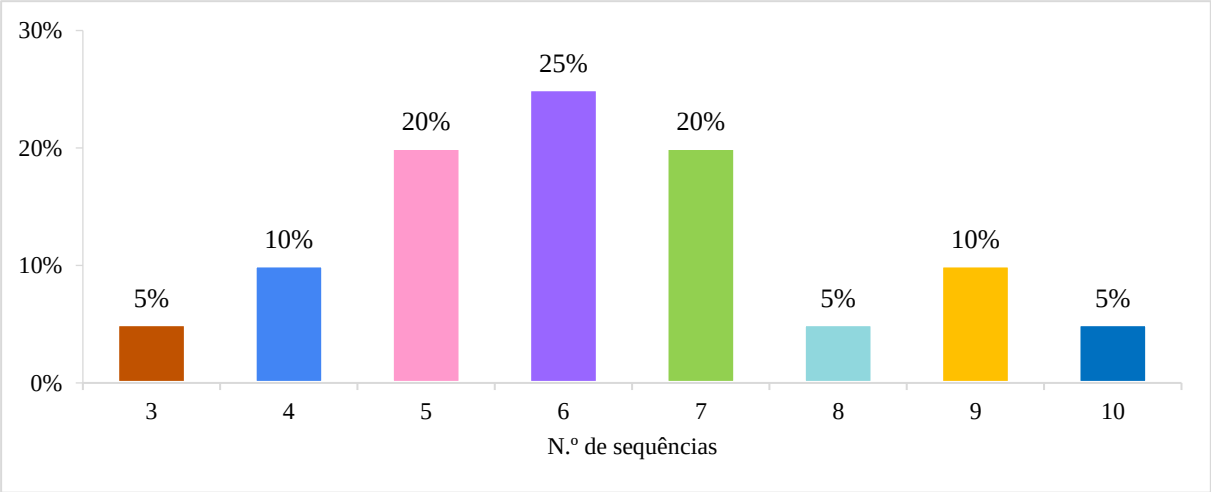
A memória de trabalho permite o armazenamento e a manipulação temporária de informações, que são fundamentais para a realização de tarefas cognitivas, tais como a aprendizagem, a compreensão da linguagem e o raciocínio (Baddeley, 2000). De salientar de este tipo de memória tem uma capacidade limitada.

No teste aplicado, esta função cognitiva consistia em referir uma sequência de números de trás para a frente, sendo que os alunos deviam escutar atentamente a sequência de números e repetir, imediatamente, essa sequência em ordem inversa. O score desta função cognitiva era o número de sequências reproduzido de forma correta, podendo variar entre 0 e 12 (Rodrigues, et al., 2022).

A maioria dos alunos (60%) acertou em 6 ou menos sequências de números, a saber: 25% conseguiu 6 sequências; 20% alcançou 5 sequências; 10% obteve 4 sequências e 5% (1 aluno) que alcançou apenas 3 sequências.

Apenas 40% dos alunos conseguiu indicar 7 ou mais sequências: 20% alcançou 7 sequências; 5% conseguiu 8 sequências; 10% obteve 9 sequências e 5% (1 aluno) que obteve o melhor score da turma, ao alcançar 10 das 12 sequências de números possíveis (figura 16).

**Figura 16:** Resultados - Memória de trabalho



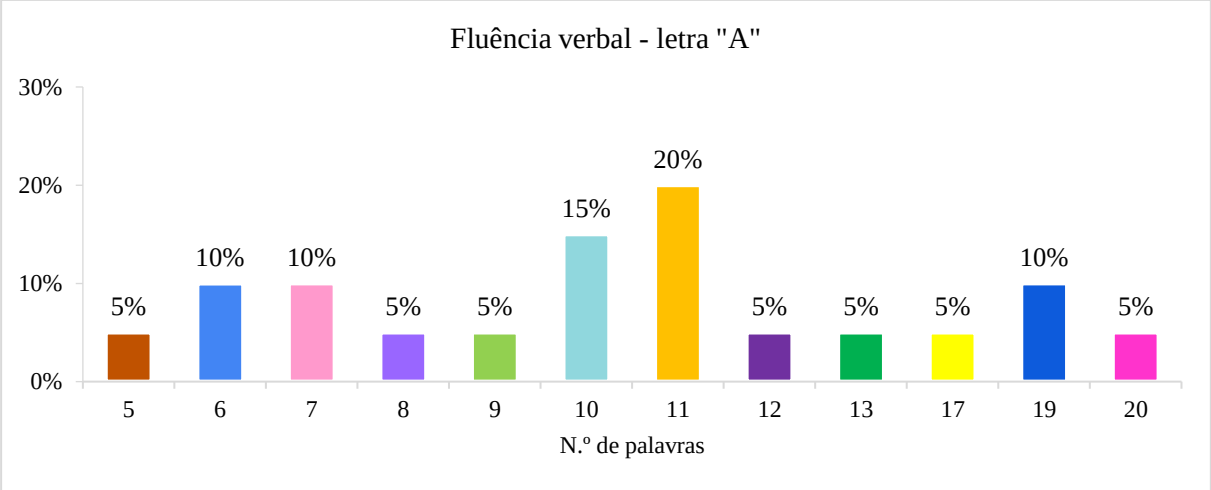

#### 2.1.4.5.4. Fluência verbal

A fluência verbal foi avaliada através da realização de dois testes: o teste da letra da fluência - letra "A" e o teste da fluência de categoria. No primeiro teste, os alunos dispunham de 1 minuto para indicar o maior número de palavras iniciadas pela letra "A", com exceção de nomes próprios. O score da letra da fluência é a soma de todas as palavras produzidas, de acordo com o solicitado.

No segundo teste, os alunos dispunham igualmente de 1 minuto para referir o maior número de profissões que conhecessem. O score total da fluência verbal era a soma do score do teste de letra da fluência com o score da fluência de categoria. (Rodrigues, et al., 2022).

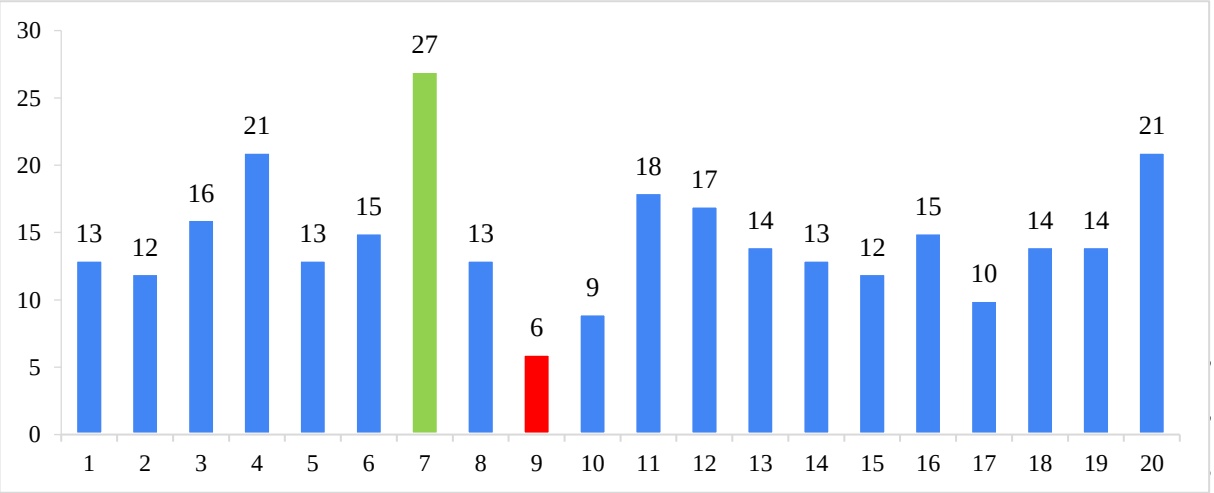
Através da análise da figura 18, conclui-se que, no teste de letra da fluência - letra "A", o melhor score foi do aluno n.º 4, que produziu 20 palavras em 1 minuto e o score mais baixo foi do aluno n.º 16 que apenas referiu 5 palavras. Quanto ao desempenho geral da turma neste teste, a média é de 11 palavras proferidas.

**Figura 17:** Resultados - Fluência verbal - letra "A"



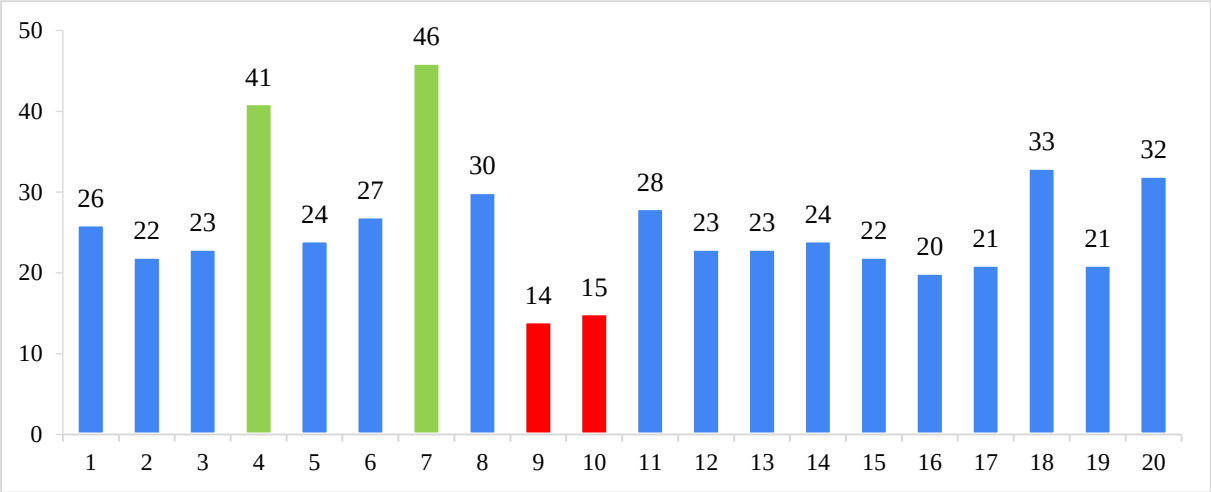

No que diz respeito ao teste da fluência de categoria - profissões (figura 18), constatou-se que o melhor score foi do aluno n.º 7 que mencionou 27 profissões em 1 minuto e o score mais baixo foi do aluno n.º 9 que referiu apenas 6. Quanto ao desempenho geral da turma neste teste, a média foi de cerca de 15 profissões indicadas em 1 minuto.

**Figura 18:** Resultados - Fluência verbal - profissões



com um total de 46 e 41 palavras, respetivamente. Em sentido inverso, os alunos n.º 9 e n.º 10 apresentaram os scores mais baixos, com apenas 14 e 15 palavras, respetivamente. Relativamente ao desempenho geral da turma nos dois testes, a média de palavras proferidas ronda as 26 (figura 19).

**Figura 19:** Resultados - Fluência verbal

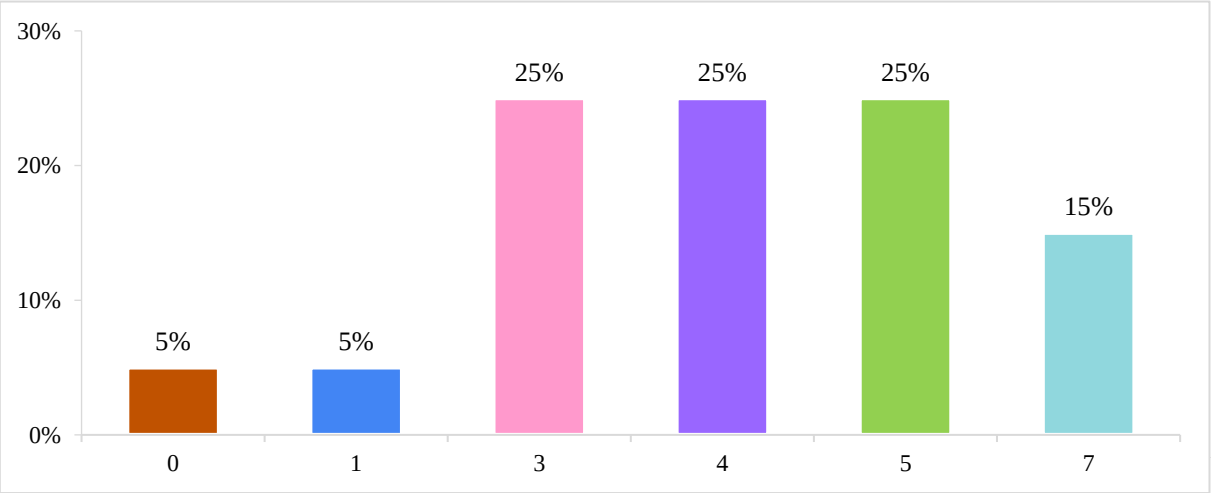



### 2.1.4.5.5. Raciocínio indutivo

Para avaliar o raciocínio indutivo, foi apresentada aos alunos uma sequência de 5 números, que foram construídos de acordo com uma determinada regra matemática. Neste teste, pretendia-se que os alunos acrescentassem o último número à sequência com o intuito de a completar. O score do raciocínio indutivo era o número total de sequências corretas, podendo variar entre 0 e 8 (Rodrigues, et al., 2022).

Através da análise da figura 20, verifica-se que a maioria da turma (60%) apenas conseguiu realizar 4 ou menos sequências e 40% obteve 5 ou mais sequências. De salientar que três alunos (15%) conseguiram obter o score de 7 sequências corretas e um aluno (5%) que não acertou nenhuma. Nenhum aluno conseguiu atingir as 8 sequências corretas.

**Figura 20:** Resultados - Raciocínio indutivo



### 2.1.4.6. Memória Verbal a Longo Prazo

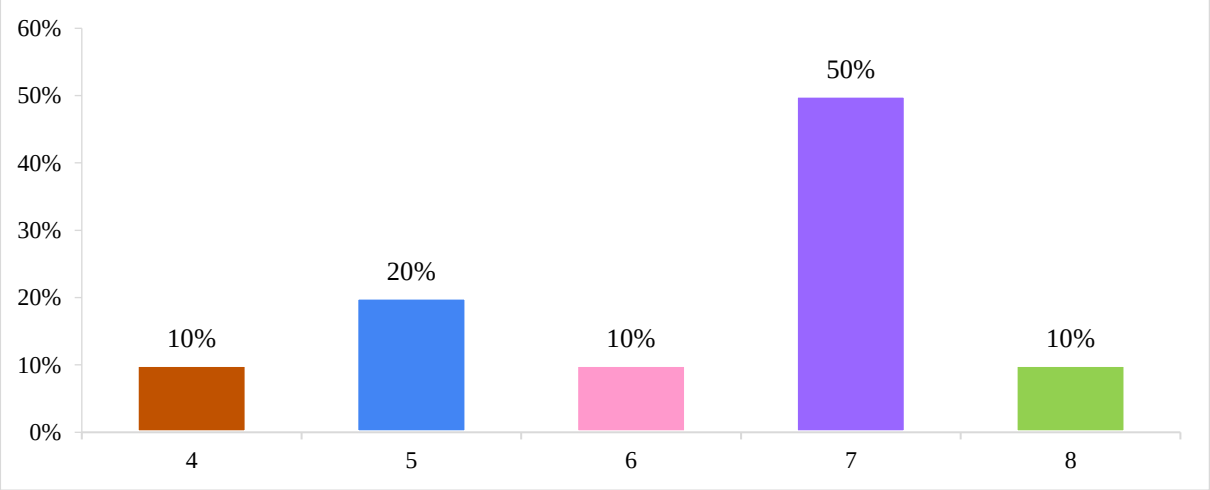
A memória verbal a longo prazo é responsável pelo armazenamento de informações durante grandes períodos de tempo (Júnior & Faria, 2015).

Neste teste, pretendia-se que os alunos se relembrassem dos pares de palavras referidos

Inicialmente na avaliação da memória verbal a curto prazo. O score deste teste cognitivo variava também entre 0 e 8, com o número correto de palavras associadas.

Através da análise da figura 21, verifica-se que metade da turma (50%) conseguiu associar 7 pares de palavras, sendo de destacar que 10% (2 alunos) nomeou os 8 pares de palavras corretamente. Os restantes 40% reuniram entre 4 e 6 pares de palavras. Em termos gerais, estes resultados evidenciam melhorias comparativamente ao teste de memória a curto-prazo, uma vez que se constata que os alunos acertaram num maior número de palavras.

**Figura 21:** Resultados - Memória verbal a longo prazo




### 2.1.4.7. Competências Pessoais e Sociais

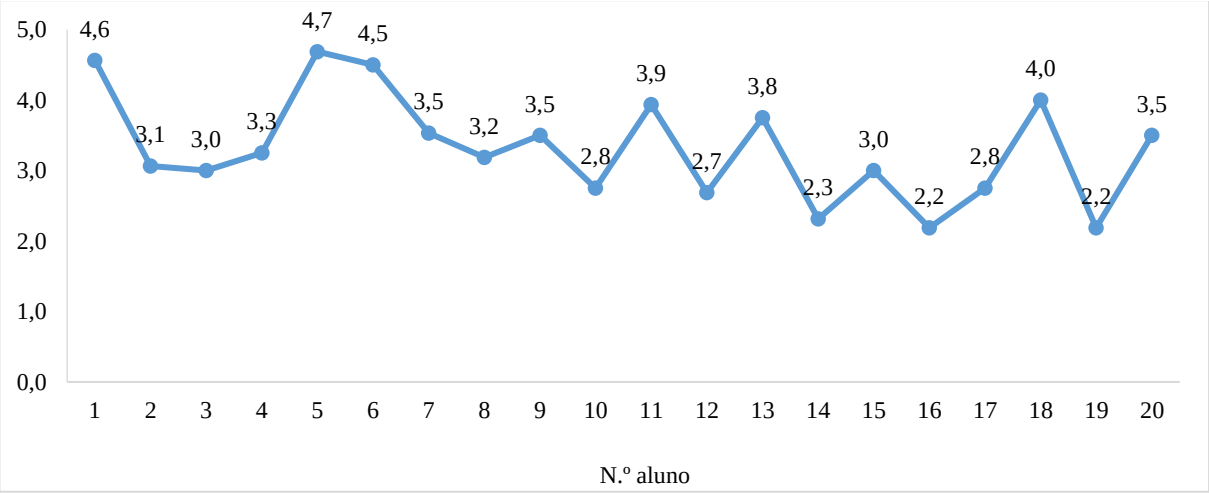
As competências pessoais e sociais resultam da relação entre o indivíduo e o contexto e surgem de forma gradual na infância e na adolescência (Beauchamp & Anderson, 2010). Estas assumem extrema importância na formação do indivíduo, no desenvolvimento das relações interpessoais e na participação na vida em comunidade.

Para avaliar as competências pessoais e sociais, foi aplicado um questionário no qual os alunos indicavam, numa escala de 1 “discordo completamente” a 5 “concordo completamente”, o seu grau de concordância relativamente a 43 afirmações. Foram avaliadas as seguintes dimensões:

resolução de problemas; relações interpessoais; competências básicas; regulação emocional e definição de objetivos. Os scores variam entre uma escala de 0 e 5.

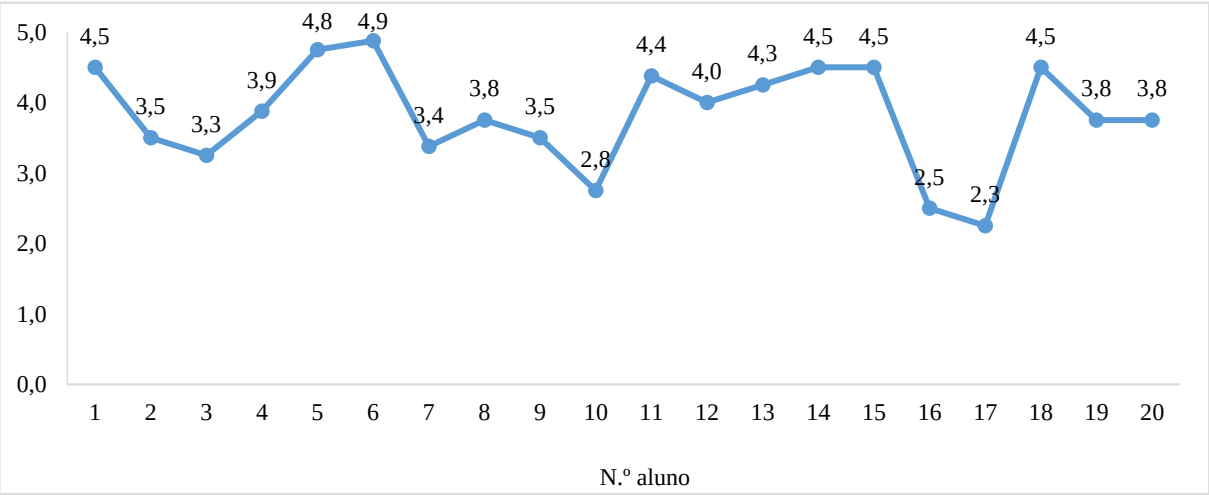
Ao nível de resolução de problemas (figura 22), verificam-se diferenças entre os alunos da turma. Três alunos da turma (alunos n.º 14, 16 e 19) apresentam valores negativos, de 2,3, 2,2 e 2,2 respetivamente. No sentido inverso, três alunos da turma (alunos n.º 1, 5 e 6) apresentam valores bastante positivos, iguais ou superior a 4,5, sendo o mais elevado da turma de 4,7. Os restantes alunos da turma demonstram uma boa capacidade para resolver problemas. A média da turma neste domínio é de 3,3, numa escala de 1 a 5.

**Figura 22:** Resultados - Resolução de problemas



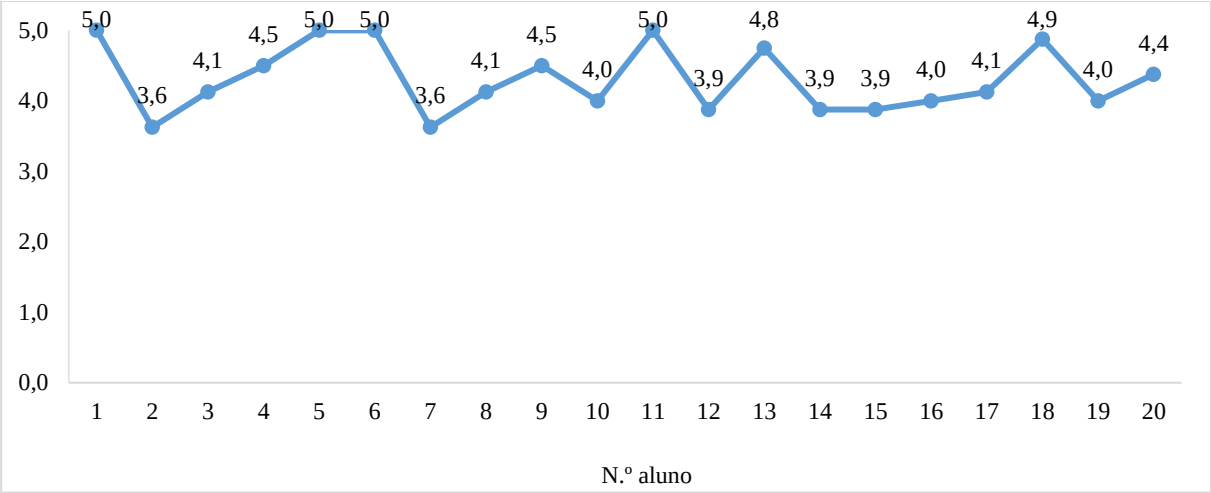

No que se refere às relações interpessoais (figura 23), a turma apresenta valores positivos, isto é, acima dos 2,5 numa escala de 0 a 5, com exceção do aluno n.º 17 que regista apenas 2,3 valores. No extremo oposto, o aluno n.º 6 apresenta o valor mais elevado da turma com 4,9 valores. A média da turma neste domínio é de 3,8, numa escala de 1 a 5.

**Figura 23:** Resultados - Relações interpessoais



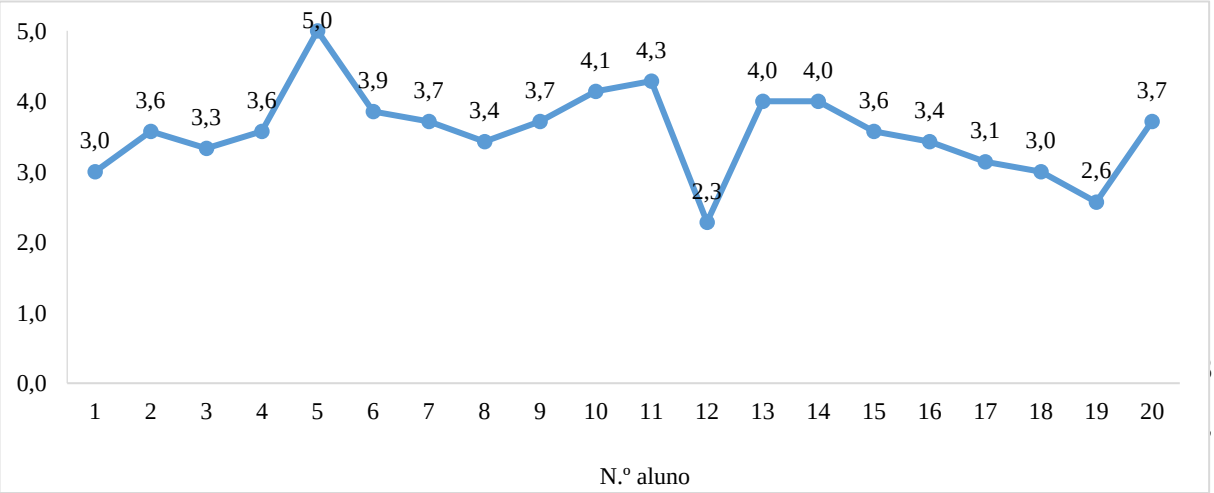
Relativamente às competências básicas (figura 24), constata-se que todos os alunos da turma revelam resultados positivos, com valores que oscilam entre os 3,6 e os 5 valores. Os alunos n.º 2 e 7 são os que registam valores mais baixos, nomeadamente 3,6. Por sua vez, os alunos n.º 1, 5 e 6 atingiram o valor mais elevado, o 5. A média da turma neste domínio é de 4,3, numa escala de 1 a 5. Estas são as competências que a turma apresenta um valor médio superior, o que indica que os alunos demonstram possuir competências básicas essenciais para o exercício da vida em sociedade.

**Figura 24:** Resultados - Competências básicas



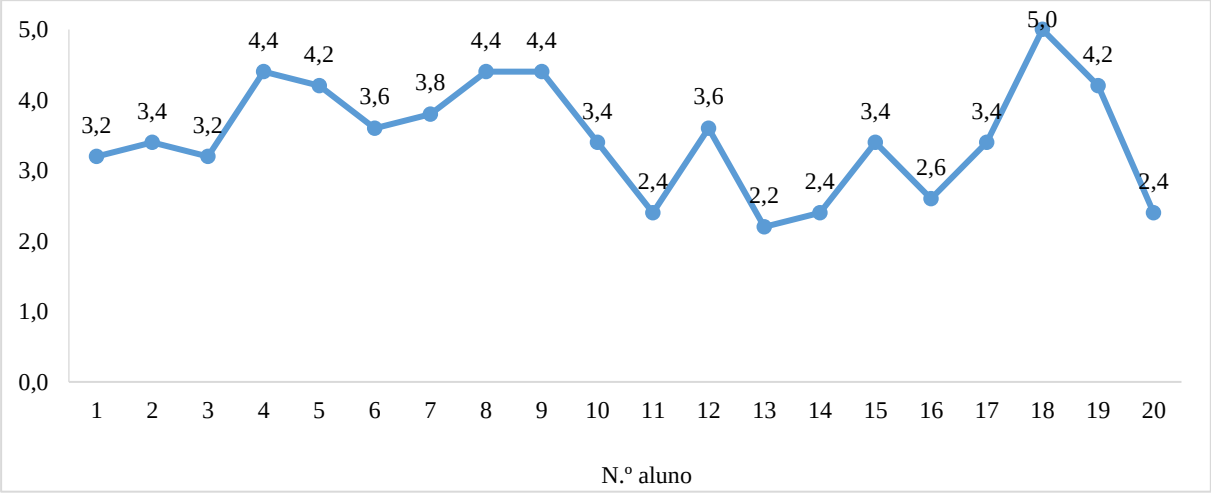

No que diz respeito à regulação emocional (figura 25), evidencia-se alguma oscilação entre os alunos da turma, com valores que oscilam entre os 2,3 e os 5 valores. Apenas o aluno n.º 12 se encontra abaixo do limiar positivo, com um valor de 2,3, o que pode ser indicativo de dificuldade em regular as emoções. Os restantes alunos apresentam resultados positivos neste domínio. O aluno n.º 5 destaca-se pela positiva, ao ser o único elemento da turma a apresentar alcançar o valor máximo de 5 valores. A média da turma neste domínio é de 3,6, numa escala de 1 a 5.

**Figura 25:** Resultados - Regulação emocional



o que evidencia fragilidades neste domínio. Os restantes elementos da turma apresentam valores positivos, tendo o valor máximo sido registado pelo aluno n.º 18. A média da turma neste domínio é de 3,5, numa escala de 1 a 5.

**Figura 26:** Resultados - Definição de objetivos




### 2.1.4.8. Dinâmica de Grupo

A dinâmica de grupo é um dos aspetos essenciais na caracterização da turma, uma vez que permite, por um lado, aferir a existência de subgrupos e, por outro, identificar possíveis líderes ou em contrapartida, sinalizar casos de exclusão/rejeição que devem ser tidos em atenção. Para avaliar esta componente, aplicou-se o teste sociométrico, que é constituído por oito questões de inclusão e exclusão relativas: (i) à realização de trabalhos de grupo, (ii) ao convite para uma festa de anos (iii) à escolha de colegas para jogar nas aulas de EF e (iv) à mudança de turma. Dependendo da pergunta, cada aluno indicou o nome de três elementos da turma, por ordem de preferência ou exclusão.

Iremos dar a conhecer apenas os resultados referentes aos trabalhos de grupo, à escolha de colegas para jogar nas aulas de EF e à mudança de turma, por consideramos que são estes os parâmetros que melhor demonstram as relações interpessoais no seio escolar.

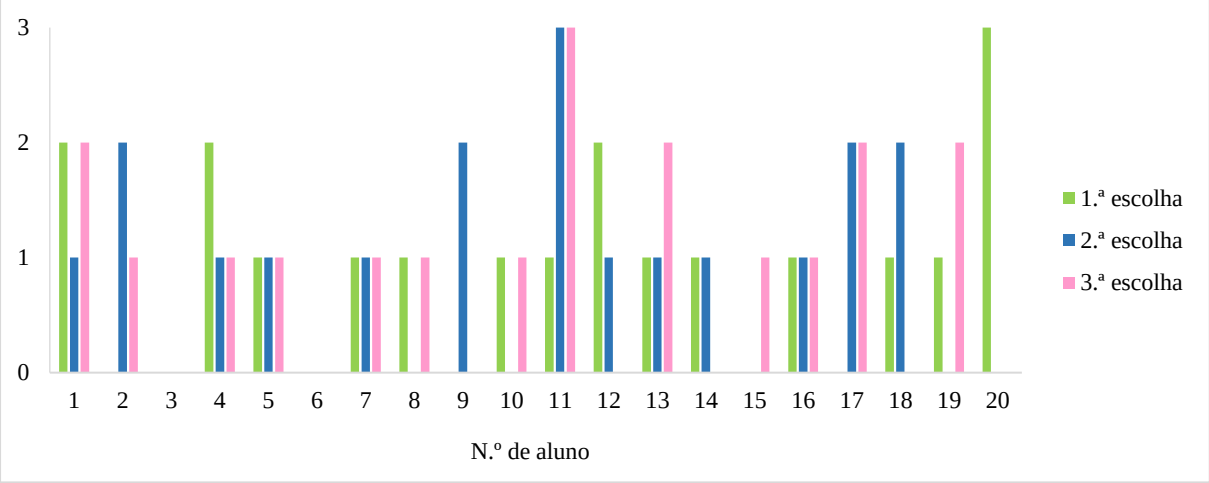
#### 2.1.4.8.1. Realização de trabalhos de grupo

Relativamente à preferência para a realização de trabalhos de grupo (figura 27), verifica-se que o aluno n.º 20 foi o elemento da turma que mais se destacou como primeira escolha, tendo alcançado três nomeações. Trata-se de um dos alunos com maior aproveitamento escolar, por isso pode ser encarado pelos colegas como alguém responsável e com quem queiram trabalhar em grupo.

Os alunos n.º 1, 4 e 12 obtiveram um total de duas nomeações, como primeira escolha. O aluno n.º 11 destacou-se como segunda e terceira escolha, com um total de 3 nomeações em cada, sendo o aluno da turma com o maior número de nomeações, num total de 7, ou seja, podemos estar perante um potencial líder na turma, ou então alguém que é reconhecido pelos colegas pela sua capacidade de trabalho. Em segundo lugar, com 5 nomeações, foi referenciado o aluno n.º 1.

De salientar que dois alunos (alunos n.º 3 e 6), não foram selecionados por nenhum elemento da turma, o que pode ser um indicador de que os alunos em questão possuem dificuldades de integração na turma.

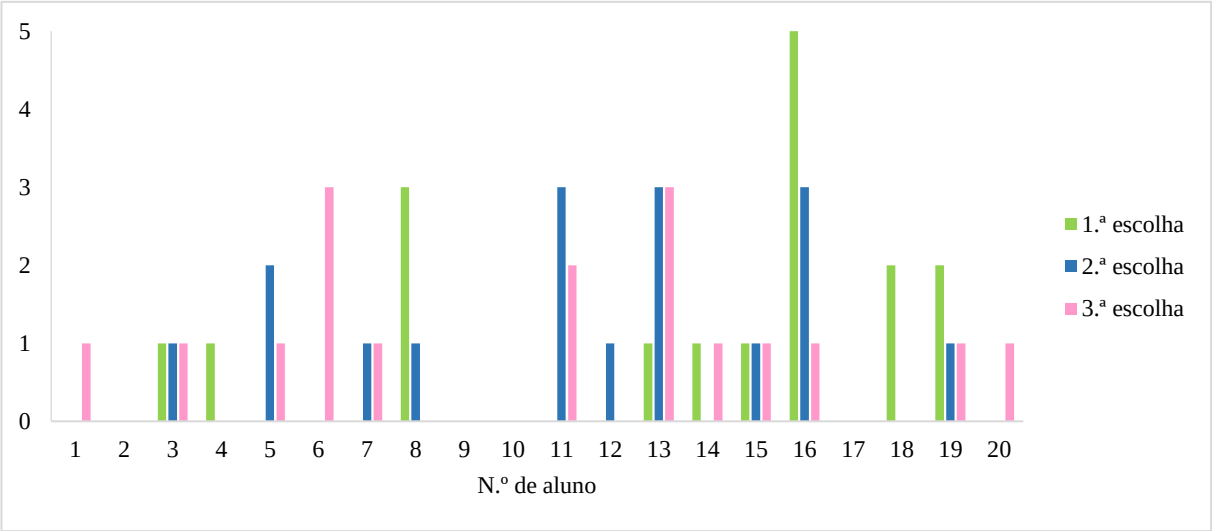
**Figura 27:** Preferência da turma para a realização de trabalhos de grupo




Por ordem de exclusão para a realização de trabalhos de grupo (figura 28), o aluno n.º 16 foi o mais indicado como primeira opção, com um total de 5 nomeações, seguido do aluno n.º 8 que totalizou 3 nomeações. Como segunda escolha, foram referidos os alunos n.º 11, 13 e 16, com 3 nomeações. A terceira escolha recaiu sobre os alunos n.º 6 e 13, também com 3 nomeações cada. Em termos gerais, os alunos com maior número de nomeações de exclusão foram os alunos n.º 16 e 13, com 9 e 7 nomeações, respetivamente. Estes dados devem ser tidos em consideração, uma vez que os alunos em questão podem vir a ser excluídos pelos colegas durante as aulas.

De salientar que quatro alunos, nomeadamente os alunos n.º 2, 9, 10 e 17 não foram nomeados por nenhum colega da turma, o que pode indicar que estes alunos estão bem integrados na turma e não apresentam dificuldades ao nível da socialização.

**Figura 28:** Exclusão da turma para a realização de trabalhos de grupo



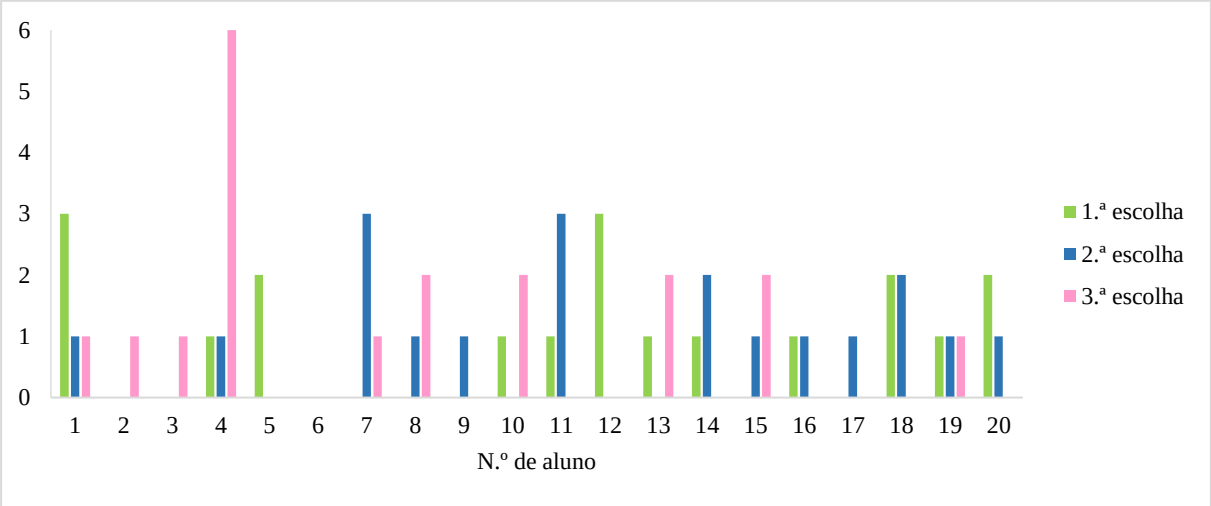

### 2.1.4.8.2. Jogar na aula de Educação Física

Quanto à preferência para jogar na aula de EF (figura 29), os alunos n.º 4 e n.º 1 foram os mais indicados, com 8 e 5 nomeações, respetivamente. O aluno n.º 1 também foi um dos mais referidos como primeira escolha, a par do aluno n.º 12, com 3 nomeações cada. De realçar ainda que o aluno n.º 1 já tinha sido um dos mais escolhidos para a realização dos trabalhos de grupo. Este facto pode dever-se à competência/nível de proficiência dos alunos na disciplina de EF e/ou à existência de afinidade entre os mesmos.

Os alunos n.º 7 e n.º 11 foram os mais indicados como segunda escolha, contabilizando 3 nomeações cada. Por sua vez, o aluno n.º 4 foi o mais referido como terceira escolha, ao apresentar 6 nomeações.

Sem qualquer nomeação ficou apenas o aluno n.º 6 que, recorde-se, também não havia sido selecionado por nenhum elemento da turma para a realização de trabalhos de grupo. Torna-se evidente que estamos perante um sinal de alerta de que o aluno em questão tenha problemas de integração na turma.

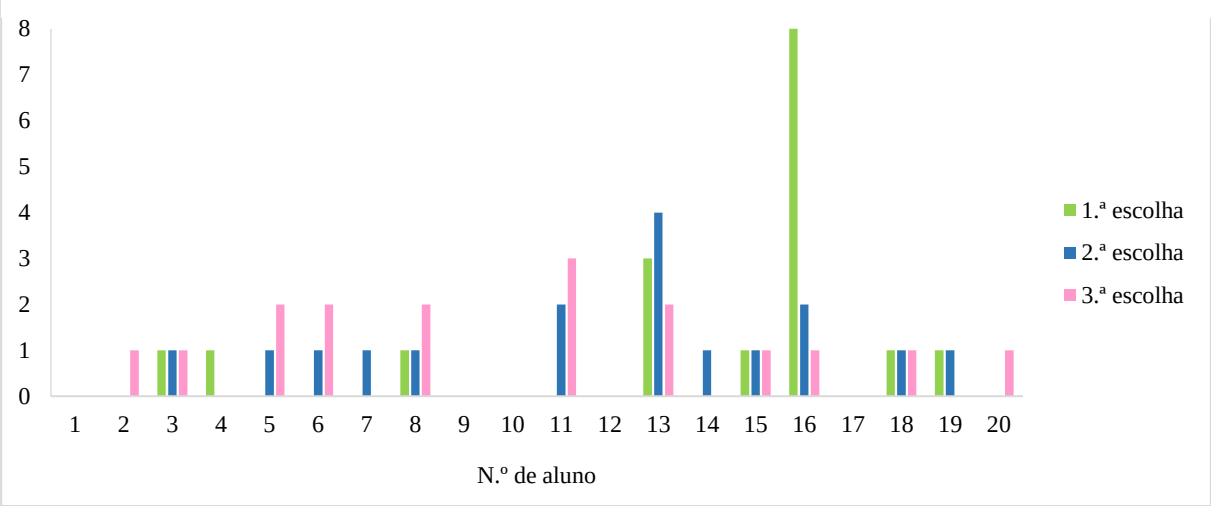
**Figura 29:** Preferência da turma para jogar na aula de Educação Física




No que diz respeito aos alunos que mais se evidenciaram pela negativa (figura 30), sendo os mais excluídos pelos colegas para jogar nas aulas de Educação Física foram os alunos n.º 16 e 13, que apresentaram 11 e 9 nomeações, respetivamente. De salientar que o aluno n.º 16 foi a primeira escolha por parte de 8 colegas. Estes alunos já haviam sido os mais rejeitados para a realização dos trabalhos de grupo, pelo que este facto pode indiciar que os alunos tenham alguma dificuldade ao nível de proficiência na disciplina de EF e de relacionamento interpessoal.

Constata-se ainda que 5 alunos (n.º 1, 9, 10, 12 e 17) não foram selecionados por nenhum elemento da turma.

**Figura 30:** Exclusão da turma para jogar na aula de Educação Física



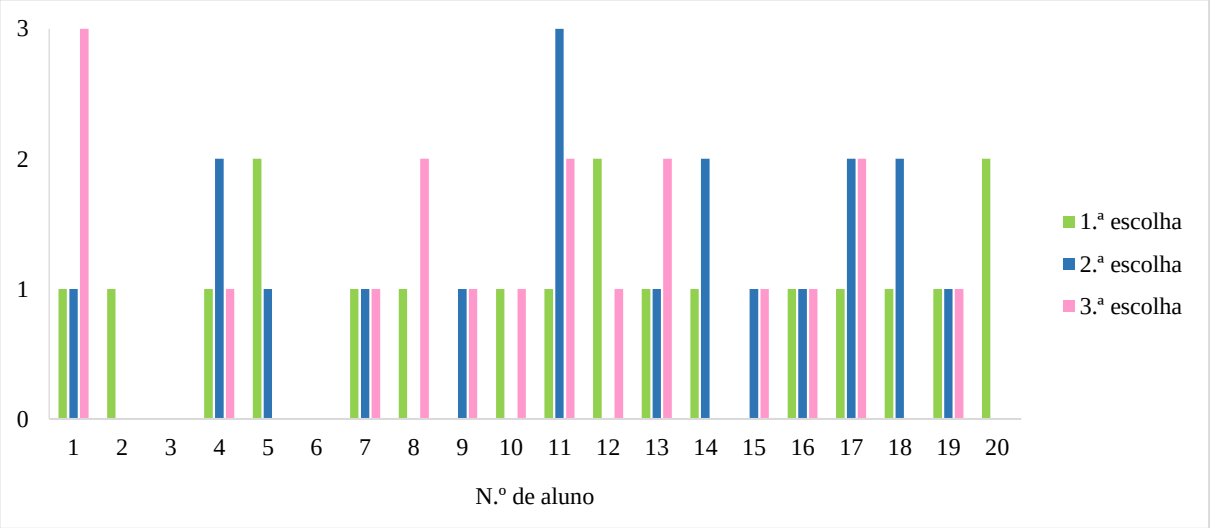
### 3.1.4.8.3. Mudança de turma

Relativamente à preferência para mudar de turma (figura 31), e à semelhança do que se verificou em questões anteriores, constata-se que os alunos n.º 11 e n.º 1 se mantêm na ordem de preferência, com um total de 6 e 5 nomeações, respetivamente. Este facto pode evidenciar algumas características de liderança por parte dos alunos em questão.

Verifica-se também alguma homogeneidade entre os vários elementos da turma no que diz respeito às escolhas efetuadas, em termos de primeira, segunda ou terceira escolha.

Em sentido oposto, os alunos n.º 3 e 6 não foram selecionados por nenhum elemento da turma. Recorde-se que estes alunos já não haviam sido nomeados quer para a realização de trabalhos de grupo, quer para jogar nas aulas de EF (no caso do aluno n.º 6).

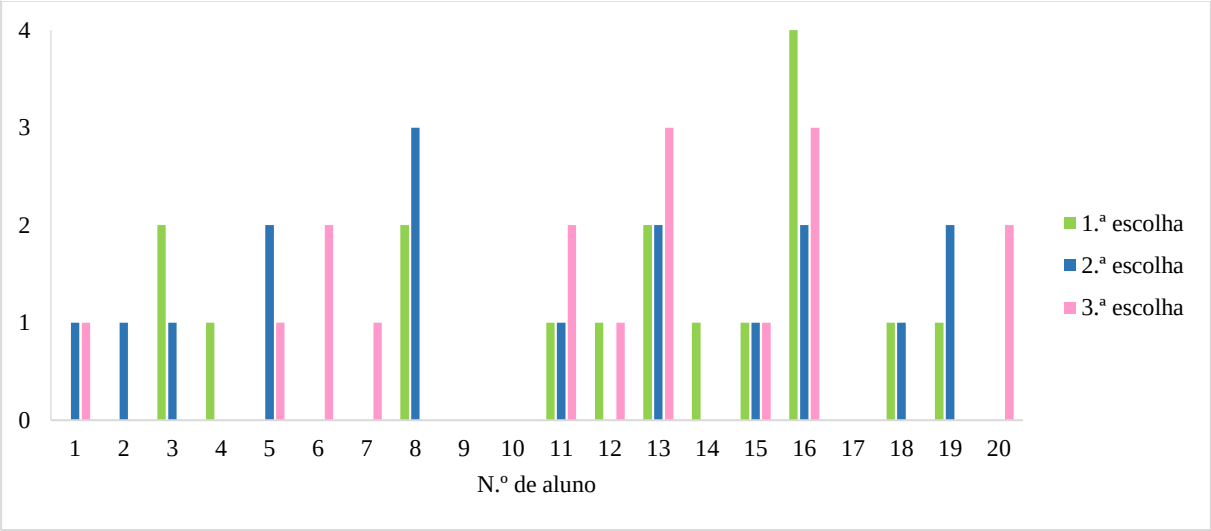
**Figura 31:** Preferência da turma para a mudança de turma




No que se refere à exclusão para mudar de turma (figura 32), destacam-se os alunos n.º 16 e 13, com 9 e 7 nomeações dos colegas, respetivamente. Estes alunos já haviam sido os mais rejeitados quer para a realização dos trabalhos de grupo, quer para jogar nas aulas de EF, o que demarca claramente a dificuldade no relacionamento interpessoal e de integração na turma por parte destes alunos. Neste sentido, é importante estar atento a este facto, para evitar que os alunos em questão sejam também excluídos na realização de tarefas nas aulas de EF.

Os alunos n.º 9, 10 e 17 não foram selecionados por nenhum colega, o que já havia acontecido quer na exclusão para a realização de trabalhos de grupo, quer na exclusão para jogar na aula de EF, o que significa que estes alunos são reconhecidos pelos colegas da turma como sendo elementos a manter na turma.

**Figura 32:** Exclusão da turma para a mudança de turma

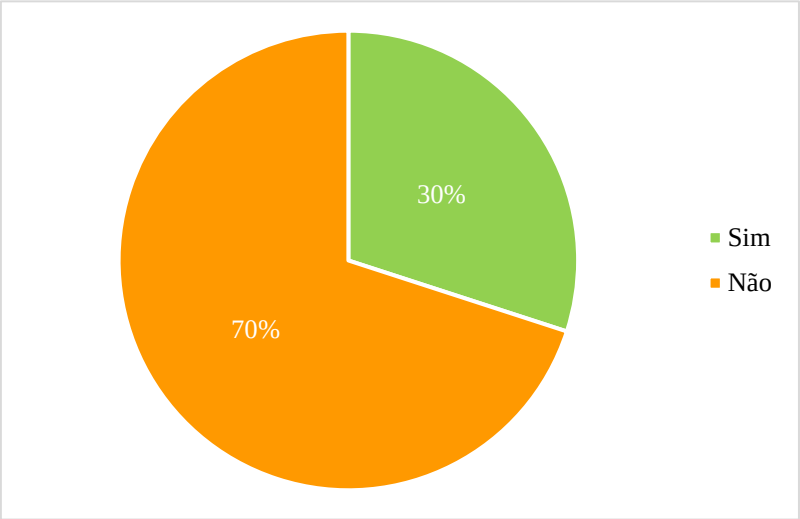



### 2.1.4.9. Hábitos de Atividade Física

A atividade física é fulcral para promover e adotar estilos de vida saudáveis, sendo que a prática regular de atividade física apresenta benefícios para a saúde mental, previne o declínio cognitivo e contribui para o bem-estar geral. A Organização Mundial de Saúde (2020) recomenda que os adolescentes realizem, diariamente, pelo menos, 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Para além disso, são aconselhadas, pelo menos 3 vezes por semana, entre 20 e 30 minutos, atividades como correr, subir e descer escadas, saltar ou praticar outras atividades que solicitem o sistema musculosquelético para a melhoria das capacidades condicionais.

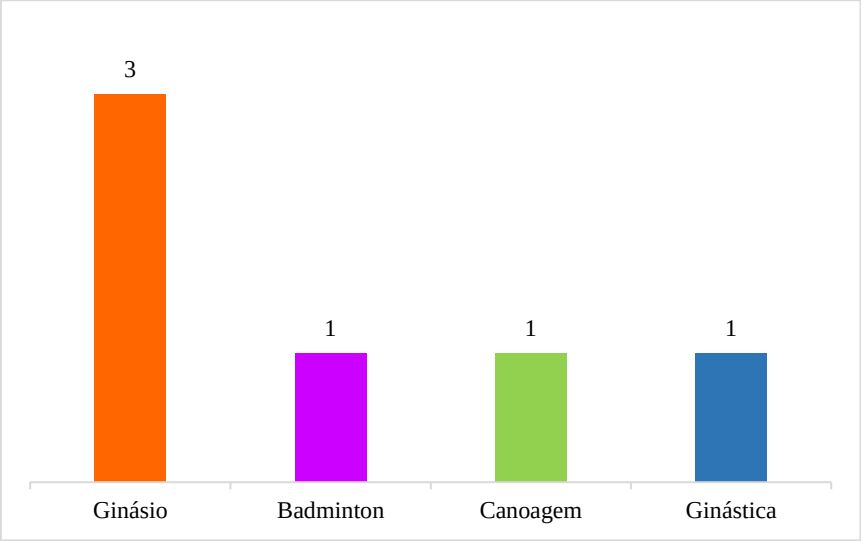
No que refere à prática desportiva (figura 33), constata-se a grande maioria (70%) dos alunos não pratica nenhuma modalidade desportiva, sendo que apenas 30% pratica.

**Figura 33:** Prática de modalidade desportiva por parte dos alunos



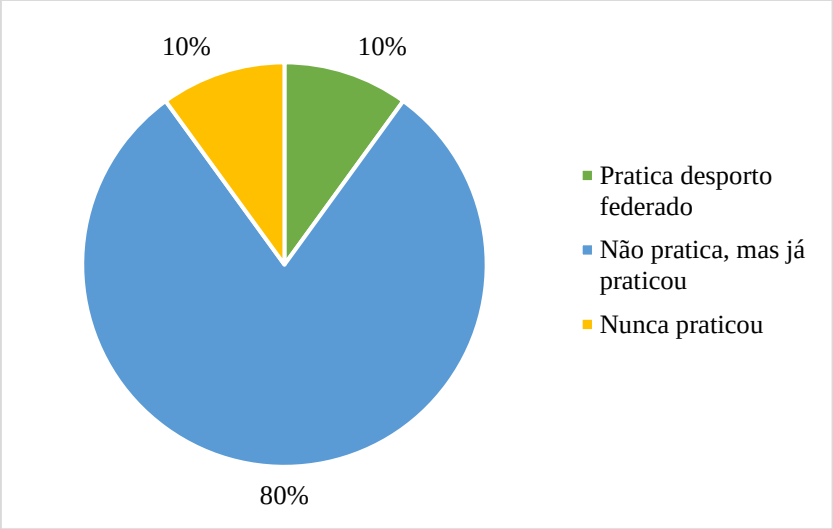
Relativamente às modalidades praticadas (figura 34), 3 alunos referem praticar a sua atividade física no ginásio, 1 aluno pratica Ginástica, 1 aluno Canoagem e 1 aluno Badminton.

**Figura 34:** Modalidades desportivas praticadas pelos alunos



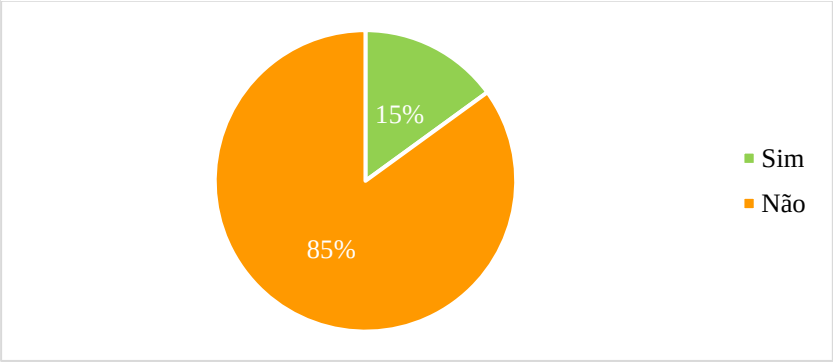

No que diz respeito à prática de desporto federado (figura 35), existe um número reduzido de alunos a praticar desporto federado (10% dos alunos). 80% dos alunos refere não praticar atualmente, mas já ter praticado no passado e 10% nunca praticou.

**Figura 35:** Prática de desporto federado por parte dos alunos



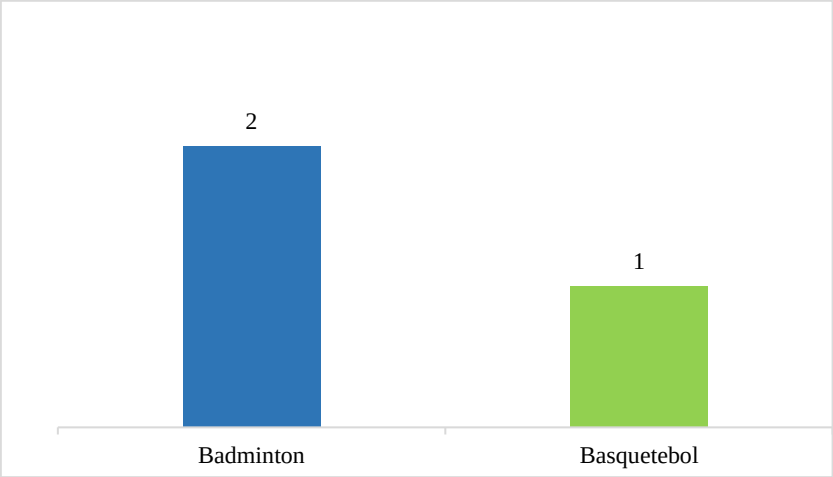
Quanto à participação no Desporto Escolar (figura 36), verifica-se uma fraca participação por parte da turma, uma vez que 85% dos alunos da turma não participam e apenas 15% participam.

**Figura 36:** Participação dos alunos no Desporto Escolar




Dos 3 alunos que participam no Desporto Escolar, 2 referem participar na modalidade de Badminton e 1 no Basquetebol (figura 37).

**Figura 37:** Modalidades praticadas pelos alunos no Desporto Escolar




Relativamente à perceção dos alunos sobre a atividade física (figura 38) e a Educação Física (figura 39), a maioria demonstrou gosto por estas áreas, ao afirmar que "gosto bastante" (55% e 35%, respetivamente) ou "gosto mesmo muito" (10% e 20%, respetivamente). Constata-se ainda que 10% refere não gostar lá muito e 5% não gosta nada. É ainda de destacar uma percentagem razoável de alunos a quem estas áreas são indiferentes (20% e 30%, respetivamente). Estes perante alunos que ainda não compreenderam a importância e relevância do exercício físico para a sua qualidade de vida.

**Figura 38:** Perceção dos alunos acerca da atividade física

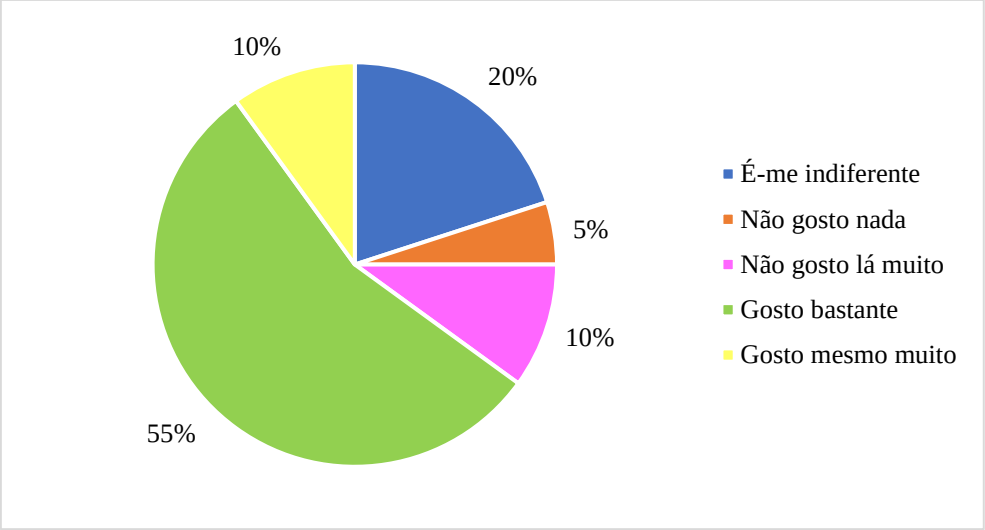
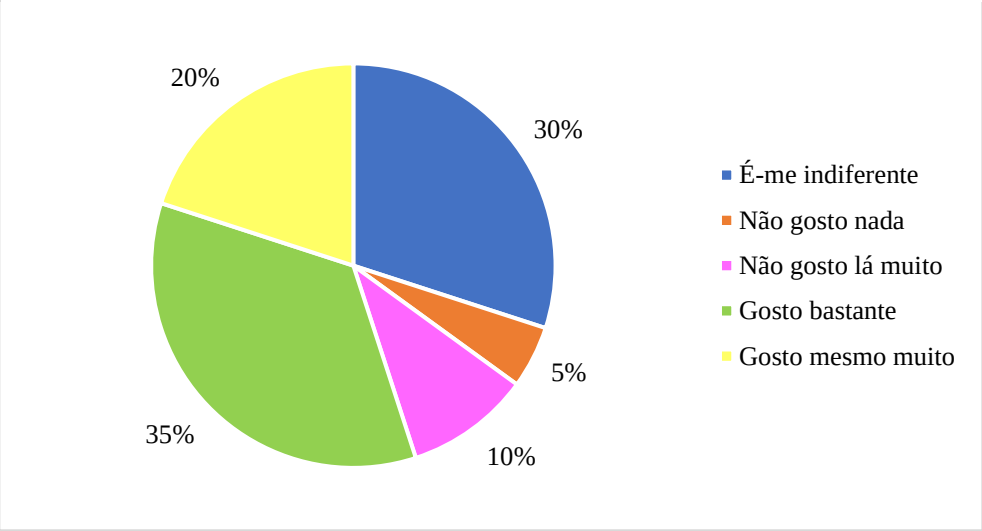
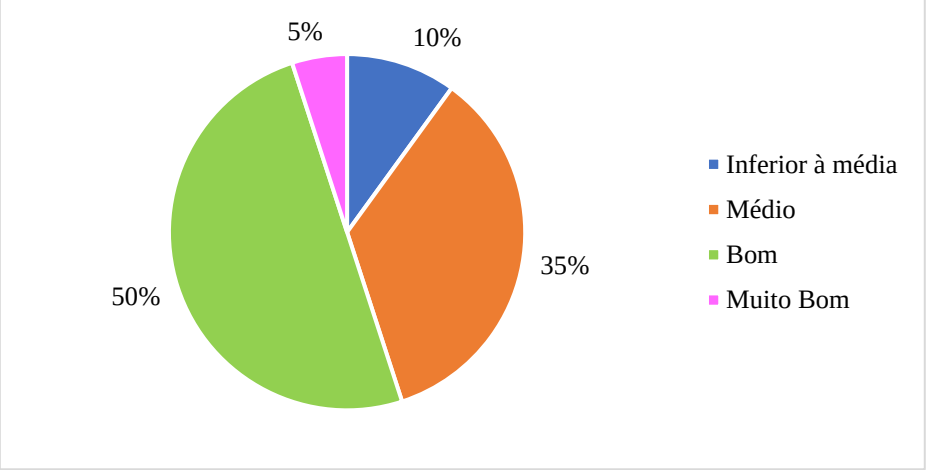



**Figura 39:** Perceção dos alunos acerca da Educação Física



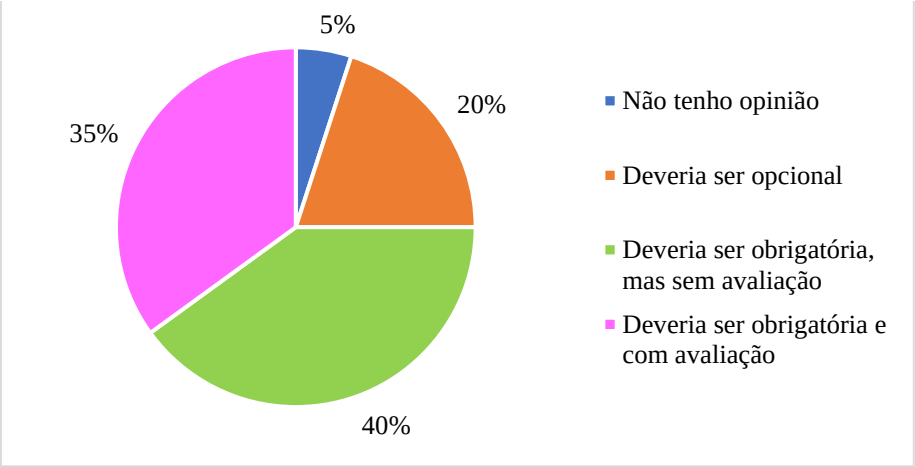

No que se refere à perceção do seu rendimento na disciplina de EF (figura 40), a maioria dos alunos (50%) considera que é "Bom", sendo que 5% descreve como "Muito Bom". 35% dos alunos classifica o seu rendimento como "Médio" e 10% como "Inferior à média". Nenhum aluno classificou o seu rendimento como "Mau", o que indica que todos os alunos têm a perceção que apresentam um rendimento satisfatório na disciplina de EF.

**Figura 40:** Perceção dos alunos acerca do rendimento na Educação Física



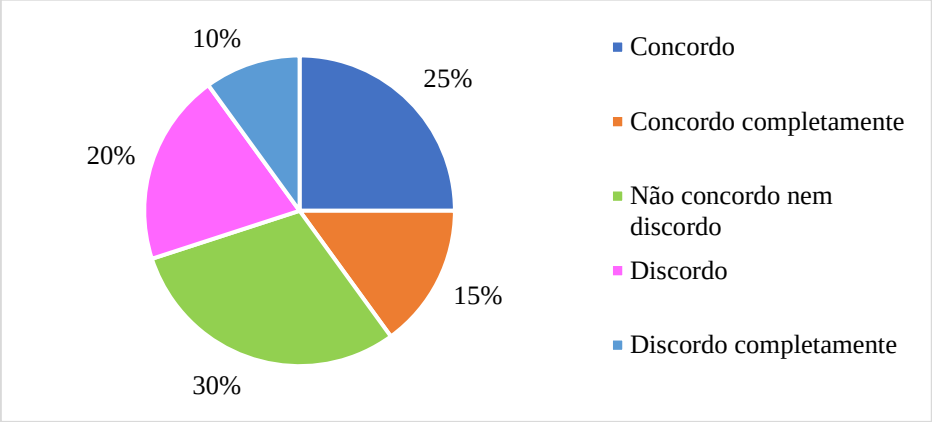

Quanto à importância que os alunos atribuem à EF (figura 41), a maioria dos alunos (75%) considera que esta disciplina deveria ser obrigatória. Destes 40% afirmam que a disciplina não deveria ter avaliação e 35% manifesta-se a favor da avaliação. Apenas 20% considera que esta deveria ser opcional e 5% não tem opinião em relação a este assunto. É de salientar que nenhum alunou mencionou a opção "não deveria de existir".

**Figura 41:** Perceção dos alunos acerca da importância da Educação Física




No que diz respeito à importância da EF para a sua formação global (figura 42), os alunos apresentam opiniões muito distintas. Parte dos alunos refere "concordo" (25%) e "concordo completamente" (15%) que a disciplina é importante. No entanto, outra parte da turma menciona "discordo" (20%) e "discordo completamente" (10%). Um número significativo de alunos (30%) ainda refere "não concordo nem discordo".

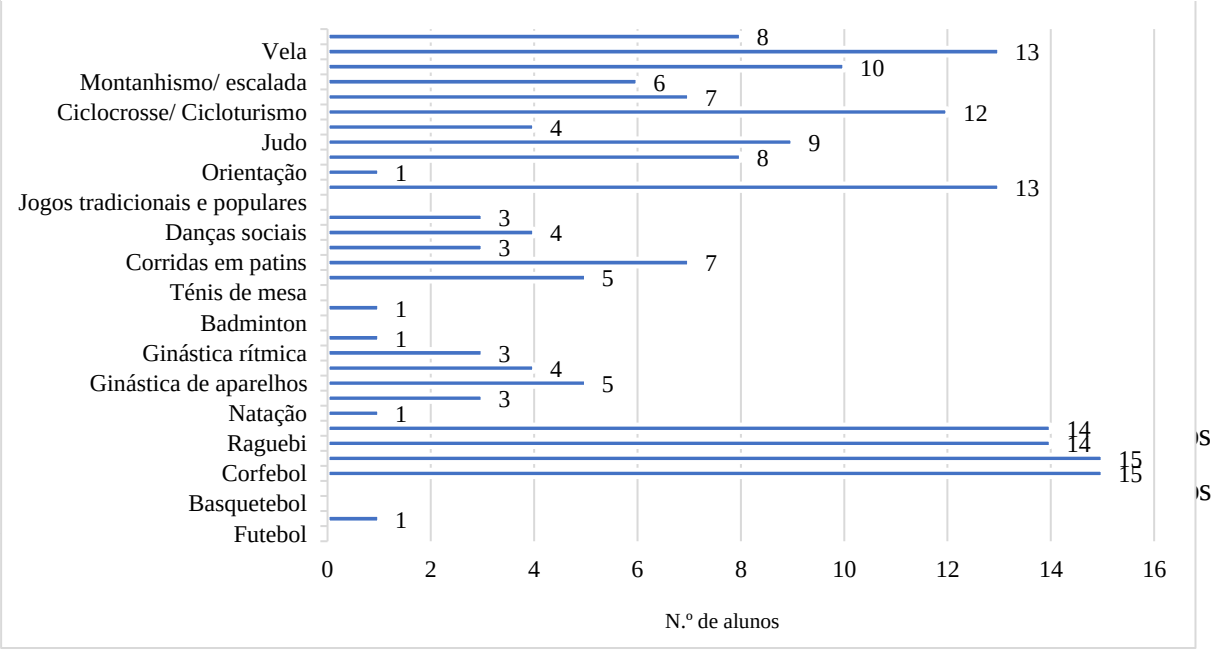
**Figura 42:** Perceção dos alunos acerca da importância da Educação Física para a formação global




Relativamente às vivências desportivas na Educação Física (figura 43), conclui-se que a turma quase toda já experienciou os jogos desportivos coletivos, nomeadamente o Futebol, o Andebol, o Basquetebol e o Voleibol, com exceção de um aluno que nunca experienciou Andebol. Em geral, também apresentam vivências em alguns desportos individuais, nomeadamente na Ginástica (de Solo, Acrobática e Rítmica). No entanto, existem um conjunto de matérias de ensino alternativas que os alunos nunca praticaram, das quais se destacam o Corfebol, o Hóquei um Campo, o Rugby, o Softebol/Beisebol e a Vela.

É também evidente que alguns alunos não tiveram experiência de praticar ao longo da sua formação matérias de ensino obrigatórias, como os desportos de combate (Luta e Judo) e Atividades Rítmicas Expressivas (Danças sociais e Danças Tradicionais Portuguesas).

**Figura 43:** Vivências desportivas em EF - Modalidades que os alunos nunca experienciaram



A aptidão física refere-se a um conjunto de atributos que resultam da interação da genética do indivíduo com os hábitos de exercício. Possuir bons indicadores de aptidão física origina um aumento do desempenho físico e preservação e melhoria da saúde ao longo da vida. As diferentes componentes da aptidão física, tais como a aptidão aeróbia, a composição corporal e a composição muscular (força, resistência muscular e flexibilidade) são fortemente influenciados pelo volume, tipo e intensidade do exercício praticado ao longo de toda a vida. (Faculdade de Motricidade Humana & Direção-Geral da Educação, 2017).

Atendendo a estes pressupostos, a intervenção dos professores de EF é fundamental para desenvolver e potenciar as diferentes componentes da aptidão física nos seus alunos.

Para avaliar a aptidão física dos alunos foi utilizada a bateria de testes do projeto EFERAM-CIT.

#### 2.1.4.11.1. Composição Corporal

A composição corporal é avaliada através de três testes: o índice de massa corporal (IMC), a avaliação da massa gorda e o perímetro da cintura.

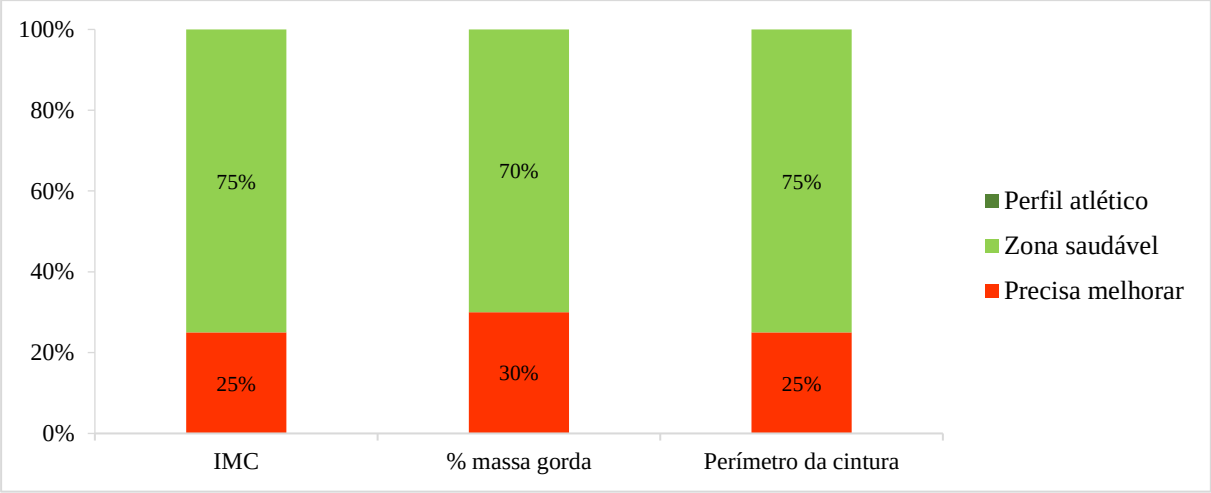
O IMC, que tem como objetivo conferir se o peso se encontra adequado à altura, é uma medida de corpulência, que se estabelece pela razão entre o peso e a estatura ao quadrado. A avaliação da massa gorda estima a percentagem de massa corporal que é gordura e a massa isenta de gordura (músculos, ossos e órgãos). O método utilizado para avaliar este parâmetro foi a antropometria. O perímetro da cintura proporciona identificar a concentração de adiposidade na zona do abdómen (Faculdade de Motricidade Humana & Direção-Geral da Educação, 2017).

A avaliação da composição corporal dos alunos foi realizada em dois momentos distintos: o primeiro momento, destinado à avaliação inicial, decorreu no dia 3 de outubro de 2022 e o segundo momento, destinado à avaliação final, realizou-se no dia 24 de abril de 2023.

Os dados apresentados referem-se apenas à avaliação inicial.

Relativamente à composição corporal (figura 44), verificou-se que a maioria dos alunos se encontrava dentro dos valores de referência: 75% a nível do IMC, 70% na percentagem de massa gorda e 75% no perímetro da cintura. Cerca de um quarto da turma precisava melhorar nestes parâmetros, designadamente 25% no IMC, 30% nos valores de adiposidade e 25% no perímetro da cintura. De salientar que nenhum aluno apresentava um perfil atlético.

**Figura 44:** Resultados - Composição corporal




### 2.1.4.11.2. Aptidão Neuromuscular

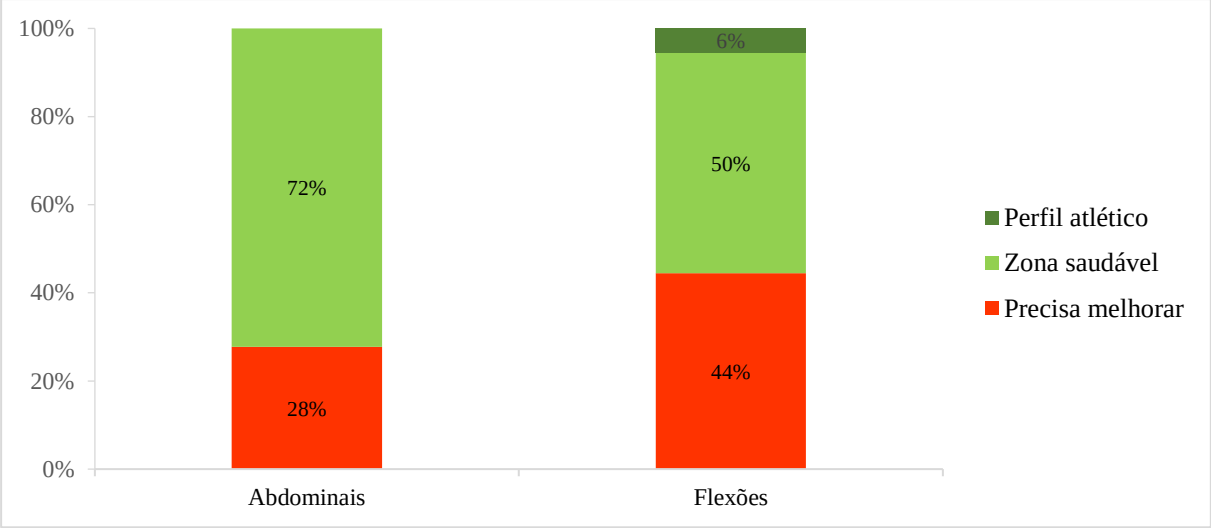
No que se refere à aptidão neuromuscular os alunos foram avaliados através de uma diversidade de testes, designadamente: a força (de resistência e explosiva), a aceleração, a velocidade e a flexibilidade. Para avaliar a força, foram realizados os testes de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e impulsão vertical. Ao nível da aceleração, coordenação e velocidade, realizaram-se os testes do vaivém curto (4x10 metros) e de velocidade (20 metros). A flexibilidade foi avaliada através do teste da flexibilidade dos ombros e do "senta e alcança", com o objetivo de avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

Nos testes da força de resistência (figura 45), constatou-se que a maioria dos alunos apresentou resultados dentro dos valores de referência, o que corresponde à zona saudável.

Ao nível dos abdominais, 72% dos alunos estava na zona saudável e 28% precisava melhorar o seu desempenho. Quanto às flexões de braços, 50% dos alunos estavam situados na zona saudável, no entanto, uma grande percentagem de alunos (44% da turma) precisava melhorar o seu desempenho neste teste. A destacar 1 aluno (6%) que demonstrou um perfil atlético nesta área.

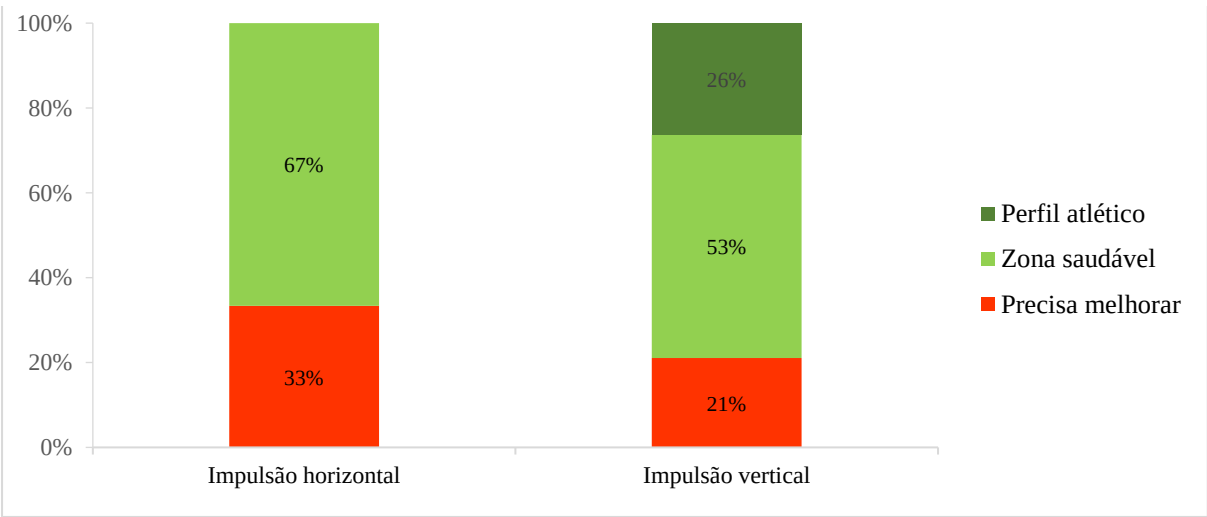
Em termos gerais, evidenciaram-se algumas fragilidades neste parâmetro, especialmente no que se refere às flexões de braços, dada a percentagem considerável de alunos fora da zona saudável.

**Figura 45:** Resultados - Força de resistência



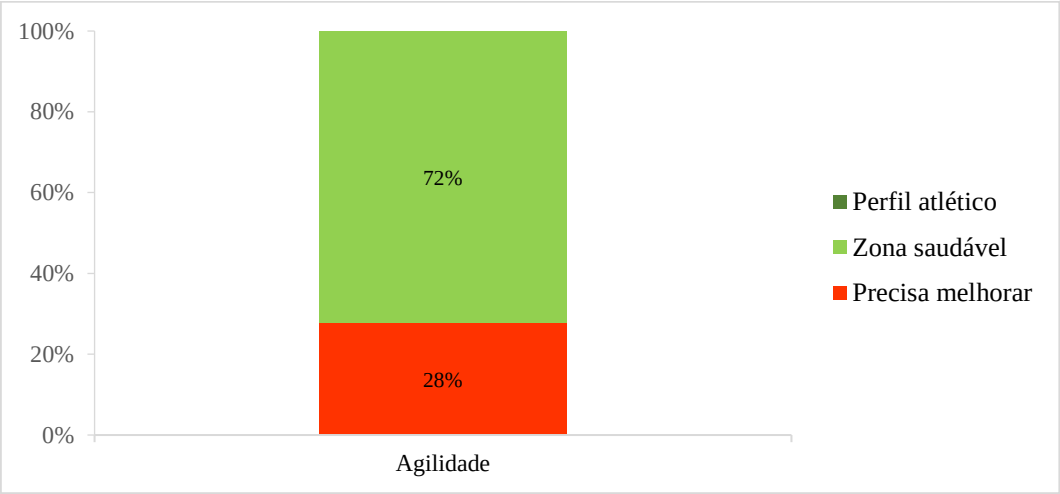

Nos testes de força explosiva (figura 46), também se constatou que a maioria dos alunos apresentava resultados consentâneos com os valores de referência. Relativamente à impulsão horizontal, 67% da turma encontrava-se na zona saudável e 33% precisava melhorar. Os resultados alcançados na impulsão vertical foram ligeiramente mais positivos, com 53% da turma situada na zona saudável, 26% no perfil atlético e 21% a precisar melhorar.

**Figura 46:** Resultados - Força explosiva



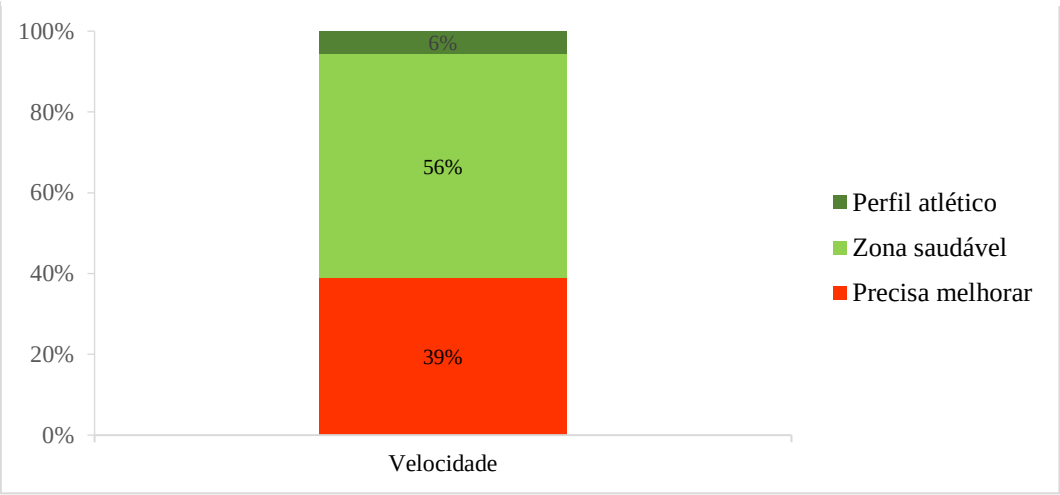

Ao nível da agilidade (figura 47), os resultados também foram maioritariamente positivos, com 72% dos alunos a obter resultados condicentes com os valores de referência e 28% a precisar melhorar.

**Figura 47:** Resultados - Agilidade




No teste da velocidade (figura 48), os resultados obtidos foram ligeiramente inferiores, sendo que 56% da turma se situava na zona saudável, 6% no patamar de perfil atlético e 39% precisava melhorar o seu desempenho.

**Figura 48:** Resultados - Velocidade

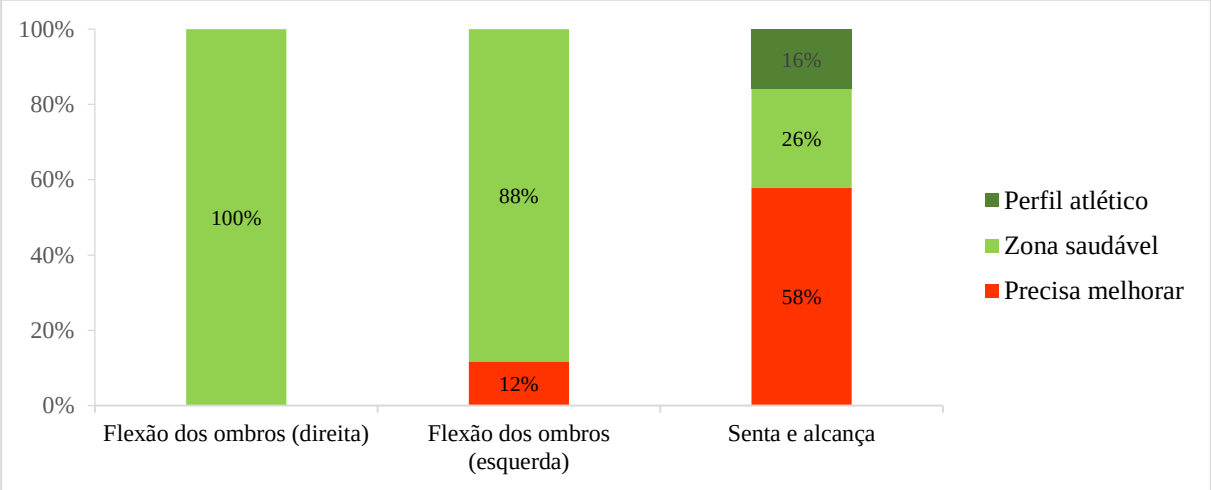



Ao nível da flexibilidade (figura 49), foram realizados testes com o objetivo de avaliar a flexibilidade dos membros superiores e inferiores. Nestes testes os alunos encontram-se sentados no solo com um dos membros inferiores em flexão e deviam realizar a flexão máxima do tronco com o intuito de alcançar a maior distância possível com as mãos sobre uma caixa.

O resultado deste teste foi extremamente positivo, uma vez que quase toda a turma conseguiu realizar o exercício, com desempenhos dentro dos parâmetros da zona saudável, à exceção de 2 alunos (12%) que que não conseguiram executar com o membro superior esquerdo.

Quanto à prestação dos alunos no teste do "senta e alcança", este foi bastante negativo, na medida em que 58% da turma não atingiu a zona saudável, apenas 26% estavam inseridos nesta zona e os restantes 16% apresentavam um perfil atlético a este nível. Neste sentido, concluiu-se que a turma apresentava lacunas no que respeita à flexibilidade dos membros inferiores.

**Figura 49:** Resultados - Flexibilidade



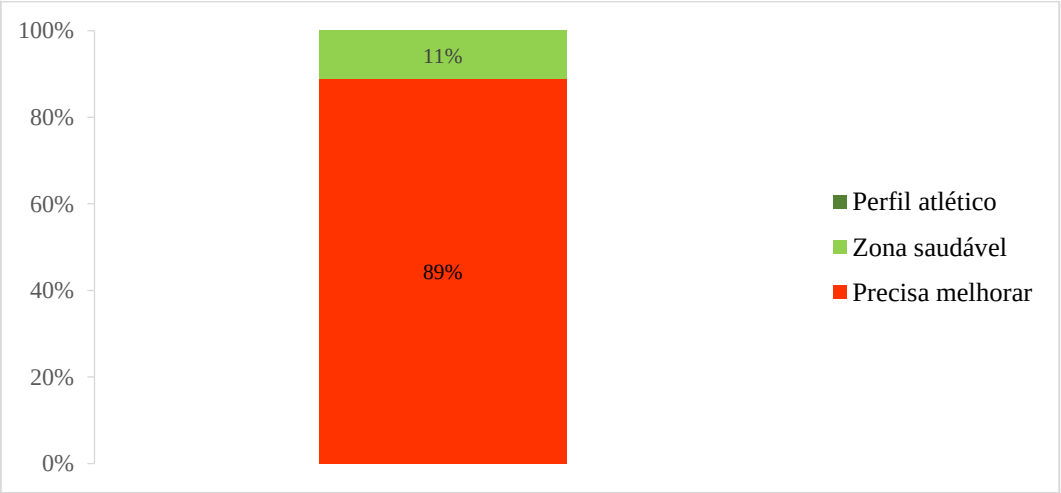

### 2.1.4.11.3. Aptidão Aeróbia

A aptidão aeróbia foi avaliada através do teste do vaivém, no qual os alunos deviam realizar o número máximo de percursos, numa distância de 20 metros, de acordo com uma cadência sonora pré-definida (Faculdade de Motricidade Humana & Direção-Geral da Educação, 2017).

Os piores resultados registados foram os obtidos neste teste, uma vez que a esmagadora maioria da turma (89%) não teve um desempenho positivo e apenas 2 alunos (11%) se encontrava na zona saudável da aptidão física, ao nível de resistência cardiovascular (figura 50).

Considerando os resultados obtidos, concluiu-se que a turma também apresenta grandes limitações ao nível da aptidão aeróbia.

**Figura 50:** Resultados - Aptidão aeróbia



### 2.1.5. Síntese da Caracterização da Turma

A aplicação dos diversos instrumentos (questionários/testes) possibilitou a recolha de uma grande quantidade de dados bastante diversificados com vista a uma caracterização detalhada e das caraterísticas dos alunos. Os dados obtidos permitiram identificar vários aspetos que foram tidos em consideração na definição de estratégias e que melhor se adequavam às especificidades dos alunos da turma e ao seu desenvolvimento integral.

Assim sendo, foi possível concluir que:

▪ A nível socioeconómico, a turma enquadra-se na classe média, uma vez que a maioria dos encarregados de educação dos alunos estão empregados, possuem a escolaridade obrigatória (38%) e em alguns casos formação superior (31%) e grande parte dos alunos (65%) não possui ação social escolar.

▪ A maioria dos alunos (55%) afirma sentir-se de boa saúde, no entanto, a maioria (80%) não possui bons hábitos de sono, uma vez que dorme menos das 8 horas diárias de sono recomendadas para a sua idade.

▪ Em relação às competências sociais e pessoais, a turma apresenta valores acima do patamar intermédio nos diversos domínios, sobretudo ao nível das competências básicas (com uma média de 4,3). A área de resolução de problemas é aquela em que a turma apresenta maiores fragilidades (com uma média de 3,3 valores). É também de salientar que alguns alunos se destacam negativamente em diversos parâmetros.

▪ Relativamente à dinâmica de grupo, foi possível evidenciar três potenciais líderes na turma, os alunos n.º 1, n.º 4 e n.º 11. No sentido oposto, os alunos n.º 13 e n.º 16 foram várias vezes rejeitados pelos colegas, pelo que é fundamental estar vigilante em relação a estes alunos durante a prática letiva, de forma a desenvolver estratégias ou exercícios que promovam as relações interpessoais e a cooperação com vista a potenciar uma maior integração na turma.

▪ Quanto à perceção que os alunos têm sobre a escola, uma percentagem elevada referiu que a escola lhe é indiferente (40%) ou afirmou não gostar muito (30%). Este é um dado de extrema importância, pois pode comprometer o processo de ensino-aprendizagem.

▪ A maioria dos alunos da turma (60%) possui uma perceção positiva do seu desempenho escolar, classificando-o como “médio”.

▪ No que se refere à função cognitiva, a maioria dos alunos obteve resultados positivos ao nível da memória prospetiva, da memória verbal a curto prazo, da fluência verbal e da memória verbal a longo prazo. Foi sobretudo ao nível da memória de trabalho e do raciocínio indutivo que os alunos apresentaram resultados menos positivos. É de destacar ainda que alguns

alunos se destacaram negativamente em diversos parâmetros para além destes, o que pode indicar alguma fragilidade ou défice cognitivo.

▪ Quanto à prática de atividade física, a turma apresenta níveis de atividade física muito reduzidos, na medida em que a maioria dos alunos (70%) não pratica nenhuma modalidade desportiva e apenas uma minoria pratica desporto federado (10% dos alunos). Verifica-se também uma fraca participação no Desporto Escolar, uma vez que 85% dos alunos da turma não participam.

▪ 55% dos alunos da turma refere gostar bastante ou mesmo muito da EF, o que pode constituir um fator facilitador do processo de ensino-aprendizagem. Não obstante, 30% refere que a disciplina lhe é indiferente e 15% que não gosta lá muito ou não gosta nada. Assim sendo, é provável que alguns alunos demonstrem falta de interesse em relação à disciplina, pelo que é relevante a utilização de estratégias pedagógicas que aumentem a motivação e o entusiasmo dos mesmos durante as aulas.

▪ No que diz respeito à aptidão física, a turma evidencia lacunas ao nível da aptidão aeróbia e da velocidade e apresenta também fragilidades na força de resistência, na força explosiva, na agilidade e na flexibilidade dos membros inferiores. Estes componentes devem ser potenciados durante a prática letiva, de forma que os alunos consigam reforçar as suas capacidades condicionais, contribuindo para a saúde, bem-estar e qualidade de vida.

## 2.2. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem no Ensino Secundário

A experiência proporcionada pela prática da lecionação deve dotar o estagiário de um conjunto de conhecimentos e competências que lhe permita alcançar o perfil geral de desempenho profissional dos professores dos ensinos básico e secundário, que está definido no Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de agosto. De acordo com o disposto neste normativo, o professor tem a função de, através de uma relação pedagógica de qualidade, promover aprendizagens significativas, de acordo com os currículos estabelecidos, com o objetivo de fomentar o desenvolvimento da autonomia dos alunos e a sua inclusão na sociedade.

O EP deve consolidar-se como um momento de formação e reflexão entre a dimensão científica, experimental, investigativa e reflexiva (Anversa et al., 2015).

Para Lopes (2014) educar é desenvolver as capacidades e potencialidades dos indivíduos perante um universo em que o conhecimento deixou de ser um privilégio e está agora ao alcance de todos. A par da dimensão de desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, o professor deve estabelecer uma relação positiva com os diversos elementos da comunidade educativa, respeitando

as exigências éticas e deontológicas inerentes à sua prática profissional e promovendo o sucesso de todos numa perspetiva de inclusão e de equidade (Silva & Fraga, 2021).

É com a experiência prática no contexto real de ensino que o professor adquire e desenvolve conhecimentos e competências basilares (Nunes, 2001). Enquanto gestor do processo de ensino-aprendizagem, e apesar da inexperiência em contexto da prática pedagógica, procuramos que as opções e decisões tomadas fossem ao encontro das metas programáticas estabelecidas, bem como das motivações e necessidades dos alunos, personalizando-as. Neste sentido, revelou-se essencial dominar uma metodologia que nos permita intervir de uma forma tão rentável quanto possível (Vicente, Fernando & Lopes, 2015). Para tal, tivemos em consideração três aspetos fundamentais: o diagnóstico, a prescrição e o controlo (Lopes, 2015).

O diagnóstico permite identificar as características, capacidades e potencialidades dos alunos, levantando hipóteses que se possam refutar através da análise das variáveis a ter em consideração. A fase da prescrição visa responder às necessidades de cada indivíduo, com recurso a exercícios ou situações com uma intencionalidade própria, com o propósito de alcançar as transformações desejadas. Por último, o controlo, que permite aferir objetivamente se o diagnóstico e as prescrições efetuadas tiveram o efeito ou o sucesso desejado (Vicente, Fernando & Lopes, 2017).

Uma vez que o professor deve ser o catalisador no processo de amadurecimento dos alunos (Almada, Fernando, Lopes, Vicente & Vitória, 2008), recorremos, por um lado, aos conhecimentos resultantes da formação teórico-prática adquirida ao longo do processo de formação e, por outro, à experiência profissional quer em treinos de crianças e jovens, quer à interação em ambientes como os ginásios e associações desportivas.

Cada contexto de ensino exige ambientes educativos promotores de aprendizagens significativas (UNESCO, 2017) e práticas de diferenciação pedagógica, de forma a criar respostas educativas ajustadas (Alves, 2017) e individualizadas, colocando o aluno o centro do processo. As diferentes matérias de ensino devem ser encaradas como um meio para a transformação dos alunos, de forma a levá-los ao limite das suas potencialidades, permitindo o desenvolvimento de conhecimentos, competências, capacidades, atitudes e valores que os capacitem a fazer face aos desafios das sociedades atuais. É basilar, como defende Ecco e Nogaro (2015), que os alunos aprendam competências essenciais para que desenvolvam o seu sentido humano, a interação e integração na sociedade e no mundo. O desenvolvimento destas capacidades, aliadas à autonomia, criatividade e ao espírito crítico, advêm da capacidade de inovar e readaptar o processo de ensino-aprendizagem (Lopes et al, 2017).

Atendendo a estes pressupostos, recorremos a quadros concetuais e modelos de ensino que, sustentados por evidências científicas, demonstram benefícios no desenvolvimento das

competências dos alunos. Assim sendo, na prática pedagógica realizada ao longo do ano letivo com a turma do 12.º ano de escolaridade, proporcionamos situações imprevisíveis, forçando os alunos à tomada de decisões, conforme a sua capacidade de leitura, grau de autonomia, responsabilidade e proficiência. Concomitantemente, apelamos aos seus níveis de criatividade e pensamento rápido e abstrato, corroborando a ideia de Lopes et al. (2013), que defendem a utilização de metodologias que colocam o aluno no centro do processo educativo, no intuito de aumentar a sua responsabilidade e proatividade no que diz respeito à sua formação.

### 2.2.1. Planeamento Anual

O planeamento anual é um instrumento pedagógico essencial no processo da prática letiva, uma vez que permite a definição das principais linhas orientadoras que devem ser cumpridas num processo de enorme complexidade como o estágio pedagógico.

Trata-se de um documento orientador da PL, que permite organizar objetivos e princípios pré-determinados, devendo ser realizado de forma contínua, atendendo à realidade contextual em que se insere (Bossle, 2002). Segundo Andrade et al. (2020), o planeamento concede uma intenção pedagógica organizada de acordo com os objetivos e estratégias, a curto, médio e longo prazo, evitando que a intervenção se evidencie uma casualidade. É então a partir do planeamento que estabelecemos os objetivos, os meios e os métodos a utilizar, a sequência dos conteúdos, bem como os recursos necessários. Este planeamento surge com o propósito de orientar o docente a organizar e planificar as várias matérias de ensino, os conteúdos, os modelos e métodos mais adequados a cada matéria e as possíveis estratégias para atingir os objetivos definidos. Estes, por sua vez, devem ser formulados de acordo com o nível e as características dos alunos, sustentados com dados recolhidos pelo docente nas aulas iniciais.

Como em qualquer planeamento é necessário o docente efetuar uma análise crítica e reflexiva do processo, pelo que o planeamento anual pode sofrer alterações ou ajustes pontuais. Trata-se então de um documento flexível, uma vez que o docente não consegue controlar todas as variáveis em causa durante o ano letivo. Não obstante, o trabalho desenvolvido deve ter por base os objetivos definidos, sendo os conteúdos, métodos e estratégias que são definidas posteriormente, revistos se, por exemplo, não se conseguir concretizar as metas pretendidas com os alunos.

O planeamento requer um processo de decisão sustentado e uma conceção estratégica global da ação pedagógica que deve ser operacionalizada de forma detalhada (Roldão, 2009). No nosso caso, o planeamento obedeceu a diferentes etapas. Numa fase inicial, reunimos com o orientador cooperante que nos explicou os procedimentos e dinâmicas inerentes ao estágio pedagógico.

Paralelamente, foram consultados os documentos de gestão estratégica da escola, nomeadamente o Projeto Educativo de Escola, o Regulamento Interno e o Plano Anual de Atividades, bem como orientações definidas pelo GD, designadamente os recursos físicos que cada professor teria disponível em cada um dos períodos letivos, os recursos materiais, o Planograma da disciplina de EF e os critérios de avaliação. Visto se tratar de uma turma de continuidade pedagógica, analisamos também o Dossier do colega que foi professor estagiário desta turma no ano letivo anterior.

O calendário de atividades letivas constitui igualmente um elemento fundamental à organização e planificação do ano escolar. De acordo com o calendário escolar dos estabelecimentos de educação e ensino da rede pública da RAM para o ano letivo 2022/2023, definido no Despacho n.º 283/2022, de 29 de julho, as aulas do ensino secundário iniciaram a 16 de setembro de 2022 e terminam a 7 de junho de 2023. Ao longo do ano letivo, verificaram-se três interrupções letivas: a interrupção de Natal, entre 19 de dezembro de 2022 e 2 de janeiro de 2023; a interrupção de Carnaval entre 20 e 22 de fevereiro de 2023; e a interrupção da Páscoa entre 3 e 17 de abril de 2023.

No que concerne ao horário da turma, as aulas de EF decorreram às segundas e às quartas-feiras, em dois blocos semanais de 90 minutos. Foram lecionados 62 blocos de 90 minutos (124 aulas de 45 minutos).

Uma das questões iniciais com que nos deparamos foi sensibilizar para a relevância do duche depois da aula, uma vez que os alunos têm sempre aulas após a EF. Os alunos não estão habituados a esse registo devido às restrições impostas pela COVID-19, no entanto, achamos importante retomar estes hábitos de higiene.

O horário de uma das aulas colocou-nos dificuldades acrescidas por dois motivos: por um lado, o facto de os alunos terem de almoçar cedo ou em pouca quantidade para que durante as aulas de EF não ocorressem situações de indisposição ou até mesmo de paragens de digestão; por outro lado, ser um horário em que os alunos estão sujeitos ao pico de calor nas aulas realizadas no exterior, o que poderia causar situações de mal-estar, desidratação e/ou insolação.

O planeamento anual efetuado (Apêndice 3) teve por base os diferentes referenciais das várias dimensões do desenvolvimento curricular: o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as Aprendizagens Essenciais para o ensino secundário e a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania. Para além destes referenciais curriculares, o planeamento anual teve em consideração as deliberações do GD, os conteúdos/objetivos programáticos e as características da turma, com o intuito de adequar a organização/operacionalização das atividades/tarefas em função das especificidades dos alunos.

A estruturação e elaboração das unidades didáticas tiveram por base as Aprendizagens Essenciais de Educação Física[2] (AEEF) para o 12.º ano (Direção-Geral da Educação, 2018a).

Os objetivos de aprendizagem são afirmações claras do que o professor pretende que os alunos aprendam e sejam capazes de fazer no final de um ciclo e têm a função de orientar o ensino, a aprendizagem e a avaliação (Lopes & Silva, 2010). Atendendo a este pressuposto, os objetivos gerais para a turma foram os seguintes:

i) promover a qualidade da atividade física e desportiva, numa perspetiva de educação para a saúde;

ii) conhecer os fatores de saúde e de risco associados à prática da atividade física;

iii) motivar os alunos para a prática regular de atividade física e exercício físico, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização, ética e espírito desportivo;

iv) elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas;

v) assegurar o aperfeiçoamento nas atividades físicas, de acordo com as suas características e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o seu desenvolvimento global e harmonioso.

vi) conhecer diversos processos de elevação e manutenção da condição física, de uma forma autónoma no seu quotidiano;

vii) promover o desenvolvimento integral dos alunos, através da criação de situações e estratégias que potenciem a responsabilidade, a autonomia, a tomada de decisão, a criatividade, a resolução de problemas, orientação para a sociabilidade e a capacidade crítica, reflexiva e de adaptabilidade.

Na operacionalização das Aprendizagens Essenciais, o aluno tem de ser capaz de desenvolver competências essenciais para o 12.º ano de escolaridade de nível Introdução em 3 matérias e de nível Elementar em 3 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as condições de possibilidade, sendo de caráter obrigatório na área de atividades físicas a abordagem às seguintes subáreas:

- Duas matérias da subárea de Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol e Futebol;
- Uma matéria da subárea de Ginástica - Ginástica Acrobática;
- Uma matéria da subárea de Atividades Rítmicas Expressivas - Danças Sociais e Tradicionais;
- Duas matérias dos Subdomínios de opção - Raquetes e Frisbee.

[2] https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf

Os objetivos específicos definidos para a turma foram os seguintes:

i) reconhecer a importância da atividade física para a melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar;

ii) promover o gosto pela prática do exercício físico e hábitos de vida saudáveis;

iii) proporcionar variadas e diferenciadas matérias de ensino, atendendo às suas motivações e interesses;

iv) adquirir conhecimentos que permitam interpretar os fatores de saúde e riscos associados à prática de exercício físico, aplicando as regras de higiene e de segurança na prática desportiva;

v) transmitir conhecimentos sobre aspetos técnicos, fisiológicos, metodologias de trabalho, organização e valores desportivos;

vi) desenvolver em todas as aulas as capacidades condicionais, através da aptidão física, de forma a garantir um melhor funcionamento motor, músculo-esquelético e desenvolvimento psicossocial;

vii) valorizar comportamentos que promovam o desenvolvimento coletivo e individual.

O planeamento anual constituiu uma ferramenta essencial para orientar o processo pedagógico, pois permitiu em função, quer das Aprendizagens Essenciais e orientações do GD de EF, quer das avaliações iniciais, a organização das matérias de ensino e a seleção dos conteúdos.

Assim sendo, o planeamento anual foi utilizado como um instrumento pedagógico que auxiliou na verificação do cumprimento dos objetivos, salvaguardando-se permanentemente a sua dinâmica e flexibilidade (Araújo, 2007) e ajustando-se os planos sempre que necessário, fruto de uma constante análise reflexiva.

Apesar da documentação consultada para a elaboração do planeamento anual permitir uma visão global da estruturação, organização e fundamentação deste documento, a verdade é que como ainda não tinha conhecimento da turma, desconhecia as capacidades, potencialidades e necessidades de cada aluno. Por exemplo, uma determinada matéria pode ser uma excelente forma de determinados alunos desenvolverem as suas capacidades físicas, no entanto, pode não ter o mesmo impacto ou ser até um fator de desmotivação para outros alunos. Neste sentido, nas duas primeiras aulas foram aplicados um conjunto de instrumentos quantitativos para recolher indicadores demográficos, socioeconómicos, cognitivos, sociométricos, prática desportiva, perfil de atividade física, aptidão física e saúde, que permitiram posteriormente realizar a caracterização da turma. No início de cada período letivo procedemos à avaliação diagnóstica dos alunos nos vários domínios de algumas matérias de ensino, de forma a enquadrá-los nos diferentes níveis de aprendizagem.

A rotação e distribuição das instalações foi igualmente um dos fatores a considerar na elaboração do planeamento, na medida em que apesar de os espaços não serem específicos para determinadas matérias, condicionam a seleção de alguns exercícios, sendo as adaptações e os estímulos solicitados também diferentes. Assim sendo, foram ponderadas as instalações desportivas que tinham sido atribuídas, uma vez que pode existir risco de abordar uma matéria num determinado espaço e em outro espaço o risco ser mínimo. Por exemplo, foi tido em conta se a instalação é coberta ou descoberta, se tem espelhos ou outros equipamentos/materiais que pudessem colocar em causa a integridade física dos alunos, sendo que obedeci à regra do risco mínimo e da máxima prevenção em questões de segurança.

Apesar do pouco tempo que a minha colega de estágio fez parte deste processo, é de realçar a partilha e o trabalho colaborativo entre ambos que originou a discussão das estratégias mais adequadas a cada turma, de forma que os alunos atingissem os objetivos propostos. Não obstante o facto de a colega lecionar um ano de escolaridade distinto (11.º ano) e optar por diferentes abordagens (começou por abordar os pressupostos do MED no 1.º período), a troca de experiências revelou-se importante, uma vez que ia aplicar essa metodologia no 2.º período e permitiu perceber de que forma aplicar e o que poderia resultar com os alunos.

Em termos gerais, o planeamento anual nem sempre resultou conforme o previsto, sendo necessário ajustar planos de aula de um período para outro, de uma semana para outra e, pontualmente, de uma aula para outra, resultando em treze diferentes cronogramas.

No 1.º período, apesar da maioria das aulas ser politemática (45 minutos de uma matéria e 45 minutos de outra matéria), houve aulas, principalmente por razões climatéricas (chuva ou muito calor), em que foi necessário arranjar estratégias e matérias distintas das que estavam inicialmente definidas para ir ao encontro dos objetivos estipulados para aquele período.

Neste período foi organizada a primeira visita de estudo a um ginásio, no qual os alunos puderam perceber a sua dinâmica de funcionamento e experienciar uma aula de grupo - *indoor cycling* - que permite a monitorização da frequência cardíaca e do número de calorias que cada um dos alunos está a perder.

Ainda neste período os alunos tiveram a oportunidade de participar em uma ação de formação subordinada à temática da alimentação saudável, na qual tomaram conhecimento das recomendações gerais da Organização Mundial da Saúde para uma boa nutrição, foram desmitificados alguns mitos e aprenderam a fazer a leitura de rótulos.

Relativamente ao 2.º período, não tivemos constrangimentos relacionados com as condições climatéricas, uma vez que os espaços atribuídos eram cobertos. As aulas foram politemáticas, maioritariamente com as duas matérias definidas para este período (ARE e Ginástica Acrobática),

contudo também aproveitamos para continuar a abordar os Desportos de Raquete (Ténis de Mesa). Demos início aos Desporto de Combate, através da realização de alguns jogos no início da aula e proporcionamos aos alunos atividades como a Escalada e ações de formação/sensibilização, nomeadamente: "Alimentação Saudável - Showcooking"; "Violência no Namoro" e "Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida".

Neste período decidimos abordar as matérias de ensino com pressupostos do Modelo de Educação Desportiva, para isso dividimos a turma em cinco equipas de quatro elementos, sendo que todos eles tinham um papel específico e importante dentro de cada equipa. Isto permitiu que as duas alunas que se encontravam com atestado médico permanente pudessem participar na aula com outras funções que não físicas e ajudar a equipa a atingir o objetivo. Nas quatro aulas antes do evento culminante (apresentação das coreografias), os treinadores das equipas tinham autonomia para decidir qual a matéria que queriam abordar. Apesar da facilidade de transferência de uma matéria para outra, os critérios para a escolha destas matérias foram a organização do espaço, a preparação dos recursos materiais e o cumprimento do Planograma definido pelo GD.

No 3.º período, os espaços definidos foram o Campo 4 e o Campo 2 (sintético), como já foi referido anteriormente, nunca foram um impedimento para a seleção das matérias a abordar. Este período foi relativamente curto, com a lecionação de apenas 14 aulas, para a realização das várias atividades e eventos planeados e, por isso, o tempo para abordar as matérias previstas no Planograma foi escasso. Neste sentido, e ao contrário do inicialmente previsto, optamos por aulas monotemáticas, de forma que os alunos tivessem maior contacto com o objeto de jogo e vicissitudes das matérias em questão (Futebol e Basquetebol).

Os alunos tiveram ainda a oportunidade de abordar o Voleibol e o Badminton, pois demonstraram interesse em desenvolver estas matérias. As matérias foram lecionadas em duas aulas, nas quais os alunos tinham de realizar testes e questionários no âmbito do projeto EFERAM-CIT, sendo que cada aula foi dividida em 45 minutos e enquanto metade da turma realizava uma tarefa, a outra metade praticava estas modalidades e vice-versa.

Neste período os alunos ainda tiveram a oportunidade de participar nos seguintes eventos/atividades fora do contexto escolar, designadamente: na Semana das Atividades Náuticas, que decorreu no Varadouro de São Lázaro, organizada pelo GD, e na qual realizaram uma atividade de Canoagem; e na Atividade de Extensão Curricular, que teve lugar no concelho da Calheta e na qual foram dinamizadas atividades de Patinagem, SUP e Canoagem. Para além destas, ainda experienciaram uma atividade de Kin-Ball, dinamizada pelo professor estagiário da EBS Gonçalves Zarco, e participaram numa ação de formação subordinada ao tema "Arbitragem do Andebol na Escola", promovida pelo árbitro internacional de Andebol, Duarte Santos.

Em suma, dois dos objetivos fundamentais para a turma foram promover o gosto pela prática do exercício físico e hábitos de vida saudáveis e proporcionar variadas e diferenciadas matérias de ensino, atendendo às suas motivações e interesses. Estamos cientes que, provavelmente, não conseguimos alterar os comportamentos de todos os alunos, mas consideramos que a maioria reconhece a importância da atividade física e irá praticá-la na perspetiva da melhoria da sua qualidade de vida, saúde e bem-estar.

Em relação à organização de aula, após ter experienciado as aulas monotemáticas e politemáticas, consideramos que ambas têm aspetos positivos e negativos, havendo margem para a operacionalização de ambas durante o ano letivo. A utilização das duas ao longo do ano afigura-se a melhor forma para aumentar os índices motivacionais dos alunos. Obviamente que demos prioridade às aulas politemáticas, contudo, quando pretendemos trabalhar aspetos mais específicos ou proporcionar mais tempo em tarefa numa determinada modalidade, as aulas monotemáticas revelaram-se a melhor opção. Nas aulas onde pontualmente sentimos maior dificuldade em acompanhar todos os alunos, eram quando a organizávamos em estações, no entanto, na maioria das vezes, constatamos que os alunos cumpriram com os objetivos delineados.

Por fim, salientar a importância do planeamento anual na organização e a estruturação curricular (Apêndice 3), já que permitiu a reflexão, a adaptação e o reajustamento necessários ao longo do ano letivo, com vista a atingir os objetivos inicialmente formulados e à melhoria da qualidade do processo de ensino-aprendizagem. Apesar das dificuldades e constrangimentos sentidos na elaboração deste documento, pelo facto de esta ser a primeira experiência no processo de docência, estes foram ultrapassados com o apoio e colaboração dos orientadores, sendo que em conjunto conseguimos encontrar soluções para os desafios que surgiram.

### 2.2.2. Referenciais do desenvolvimento curricular

O planeamento anual efetuado teve por base os referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular, definidos no Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho, a saber:

i) o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Portugal, 2017a), aprovado pelo Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho;

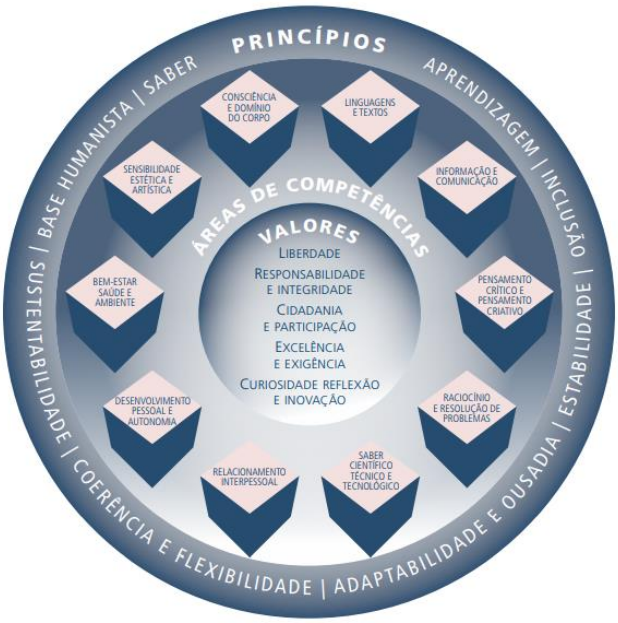
ii) as Aprendizagens Essenciais para o ensino secundário, homologadas pelo Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto;

iii) a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (Portugal, 2017a).

### 2.2.2.1 Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (figura 51) (Portugal, 2017b), aprovado pelo Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, estabelece a matriz a que deve obedecer o desenvolvimento do currículo. Este documento é um referencial para todas as decisões de cariz educativo no âmbito da escolaridade obrigatória, no que se refere ao desenvolvimento curricular, ao planeamento e à avaliação das aprendizagens. Assim sendo, tem como propósito auxiliar na organização e gestão dos currículos e na definição de estratégias, metodologias e procedimentos pedagógicos que devem ser utilizados na lecionação (Portugal, 2017b).

**Figura 51:** Esquema concetual do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória
Fonte: Portugal (2017b, p. 12)




O Perfil dos Alunos define áreas de competências e valores a desenvolver nos alunos ao longo dos doze anos de escolaridade obrigatória. As dez áreas de competências são: a) linguagens e textos; b) informação e comunicação; c) pensamento crítico e pensamento criativo; d) raciocínio e resolução de problemas; e) saber científico, técnico e tecnológico; f) relacionamento interpessoal; g) desenvolvimento pessoal e autonomia; h) bem-estar, saúde e ambiente; i) sensibilidade estética e artística; e j) consciência e domínio do corpo.

Os valores a desenvolver são: a liberdade, a responsabilidade e integridade; a cidadania e participação; a excelência e exigência; a curiosidade e reflexão; e a inovação.

#### 2.2.2.2 Aprendizagens Essenciais

Segundo o disposto no Decreto-Lei n.º 55/2018, as Aprendizagens Essenciais referem-se ao conjunto comum de conhecimentos a adquirir, identificados como os conteúdos de conhecimento disciplinar estruturado, indispensáveis, articulados conceptualmente, relevantes e significativos, bem como de capacidades e atitudes a desenvolver obrigatoriamente por todos os alunos em cada área disciplinar ou disciplina, tendo, em regra, por referência o ano de escolaridade ou de formação (alínea b) do artigo 3.º).

As AE são o suporte curricular para o docente planificar, executar e avaliar o processo de ensino-aprendizagem com vista a promover o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos (Costa, 2019).

As Aprendizagens Essenciais para o ensino secundário foram definidas pelo Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto.

Em conformidade com o Perfil dos Alunos, as Aprendizagens Essenciais para a turma de 12.º ano foram operacionalizadas nos seguintes domínios: área das Atividades Físicas, área da Aptidão Física e área dos Conhecimentos (tabela 1).

**Tabela 1:** Operacionalização das Aprendizagens Essenciais, por áreas de competência

| Operacionalização das Aprendizagens Essenciais | |
|---|---|
| **Áreas de competências** | **Conhecimento, Capacidades e Atitudes** |
| **Área das Atividades Físicas** | Desenvolver as competências essenciais numa lógica integrada das aprendizagens, em diferentes subáreas:<br>**Competências motoras -** Avaliar a demonstração das competências dos níveis do programa e apreciar a qualidade do desempenho dos alunos.<br>**Competências de participação** - Avaliar com base nas atitudes e valores, específicos e gerais (comuns a todas as disciplinas da ESFF), refletidos nos comportamentos observáveis (empenho, cooperação, cumprimentos dos deveres escolares, etc.)<br>**Conhecimentos -** Avaliar os conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, tática, técnica, etc.).<br><br>*Subárea Jogos Desportivos Coletivos*: (**Futebol e Basquetebol**)<br>Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos (Futebol e Basquetebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.<br><br>*Subárea Ginástica e Atletismo*: **(Ginástica Acrobática)**<br>Compor, realizar e analisar esquemas em grupo da Ginástica Acrobática, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. |

| Operacionalização das Aprendizagens Essenciais | |
|---|---|
| **Áreas de competências** | **Conhecimento, Capacidades e Atitudes** |
| | *Subárea das Atividades Rítmicas Expressivas*: **(Dança)**<br>Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.<br><br>*Subárea de Raquetes*: **(Ténis)**<br>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos Jogos de Raquetes, garantindo a iniciativa e ofensividade em participação "individuais" e a pares, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.<br><br>*Outras* **(Frisbee, rugby, Orientação e Jogos Tradicionais)**<br>Praticar e conhecer os jogos de acordo com os padrões culturais característicos.<br>Realizar a Atividade de Exploração de Natureza (Orientação), aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente. |
| **Área da Aptidão Física** | Desenvolver capacidade motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável do programa FitEscola, para a sua idade e género. Conjuntamente é apreciada a correção na realização dos exercícios, o trabalho e a autonomia do aluno nas tarefas propostas ao longo do ano.<br>Bateria de testes a realizar (EFERAM-CIT): vaivém (resistência aeróbia), agilidade, salto horizontal e vertical (força inferior), abdominais (força média), flexões de braços (força superior) e flexibilidade de ombros. |
| **Área dos Conhecimentos** | 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.<br>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, violência vs. espírito desportivo, corrupção vs. verdade desportiva. |

### 2.2.2.3 Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania

Em articulação com o Perfil dos Alunos, a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania (ENEC) enuncia as áreas a trabalhar na formação dos cidadãos e reforça o papel da cidadania na educação. Este documento

> integra um conjunto de direitos e deveres que devem estar presentes na formação cidadã das crianças e dos jovens portugueses, para que no futuro sejam adultos e adultas com uma conduta cívica que privilegie a igualdade nas relações interpessoais, a integração da diferença, o respeito pelos Direitos Humanos e a valorização de conceitos e valores de

cidadania democrática, no quadro do sistema educativo, da autonomia das escolas e dos documentos curriculares em vigor. (Portugal, 2017a, p. 2)

Segundo o Decreto-Lei n.º 55/2018, a ENEC é desenvolvida nas escolas através da introdução da componente de Cidadania e Desenvolvimento no currículo nacional português (alínea g) do artigo 3.º), ou seja, pretende-se que cada estabelecimento de ensino defina a sua Estratégia de Educação para a Cidadania.

### 2.2.3. Estruturação e Fundamentação das Matérias de Ensino

Para a elaboração do processo de seleção das matérias de ensino, como já foi referido anteriormente, tivemos em consideração os referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular (o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as AE para o ensino secundário e a ENEC), bem como o Planograma do Grupo Disciplinar.

Não obstante, e tal como prevê o Decreto-Lei n.º 55/2018, existe a "possibilidade de as escolas e os professores fazerem uma gestão flexível do currículo, contextualizada e adaptada ao ano, à turma e a todos e cada um dos alunos" (Direção-Geral da Educação, 2018b, p. 2). Neste sentido, a escolha das matérias e respetivos conteúdos, tal como a definição do momento da sua lecionação, foram efetuadas atendendo a três fatores: i) aos alunos, às suas potencialidades, necessidades, interesses e motivações; ii) às orientações emanadas pelo GD de EF; e iii) ao sistema de rotação das instalações desportivas.

Neste processo, importa realçar a importância da Avaliação Diagnóstica (AD), que permitiu uma análise mais ajustada da turma, possibilitando uma maior personalização do processo pedagógico. Simultaneamente, a consulta do Dossier de Estágio do ano anterior, também se revelou pertinente, na medida em que possibilitou o conhecimento da heterogeneidade da turma ao nível de proficiência nas diversas matérias. Assim, definimos como matérias principais, os Jogos Desportivos Coletivos, na modalidade de Futebol e Basquetebol, as ARE com as Danças Sociais e Tradicionais, a Ginástica, através da Ginástica acrobática, os Desportos de Raquete com predominância na modalidades de Ténis de Campo e como matéria de Opção (Outras), escolhemos o Frisbee, Rugby e Jogos Tradicionais.

Quanto à distribuição das aulas, e uma vez que a organização do ano letivo neste estabelecimento de ensino é realizada em três períodos, foram lecionados 62 blocos de 90 minutos: 26 blocos no 1.º período, 23 blocos no 2.º período e 13 blocos no 3.º período. No 1.º período as matérias de ensino abordadas foram o Ténis de Campo, Frisbee e Aptidão Física; no 2.º período as

ARE, Ginástica Acrobática e demos continuidade ao trabalho de Aptidão Física.; no 3.º e último período os JDC - I (Jogos Desportivos Coletivos de Invasão), sendo o Futebol e o Basquetebol as matérias fulcrais (tabela 2).

**Tabela 2:** Distribuição das matérias de ensino por período e por dia da semana

| | **1.º Período (26 aulas)** | **2.º Período (23 aulas)** | **3.º Período (14 aulas)** |
|---|---|---|---|
| 2.ª feira | Desportos Raquete (Ténis de Campo) | ARE (Danças Sociais e Tradicionais) | JDC (Futebol) |
| 4.ª feira) | Outras (Frisbee, Rugby, Jogos Tradicionais) | Ginástica (Ginástica Acrobática) | JDC (Basquetebol) |

Quanto às instalações, e apesar de haver possibilidade de troca/alteração, respeitámos a distribuição efetuada, exceto em situações pontuais, tais como condições climatéricas (chuva), logísticas (projeto EFERAM-CIT), ou atividades/formação agendada (ex: Primeiros Socorros).

Como supramencionado, esta turma é de continuidade pedagógica e o projeto EFERAM-CIT foi essencial na estruturação das matérias, na medida em que pude recolher os resultados da turma do ano transato e com a aplicação desses mesmos instrumentos de recolha de dados utilizados, designadamente os questionários, os testes de COGTEL e da aptidão física conseguimos uma avaliação pormenorizada dos alunos. Este projeto possibilitou ainda a consulta e informações relevantes, relativamente às vivências desportivas da turma, como por exemplo, comprovamos que os alunos já tinham vivenciado as modalidades coletivas, como o futebol, o andebol, o basquetebol e o voleibol, bem como as matérias de ginástica (solo, aparelhos e acrobática), o atletismo, o badminton, o ténis de mesa, as ARE e os jogos tradicionais. No entanto, constatamos que não tinham experienciado matérias de ensino alternativas, como o corfebol, o hóquei de campo, o softbol/beisebol, o cicloturismo/cicloturismo e o tiro com arco. Com base nestas evidências definimos algumas matérias de ensino alternativas (ex: rugby e frisbee) ou atividades pontuais a realizar durante o ano letivo (ex: *kin-ball* e escalada).

Com a implementação deste projeto foi ainda possível desenvolver metodologias de ensino diversificadas, como por exemplo a aplicação de alguns pressupostos do MED nas matérias de Ginástica acrobática e ARE. A seleção destas matérias baseou-se na constatação, através da realização do teste sociométrico, da existência de três potenciais líderes na turma e dois alunos em risco de exclusão, pelo que optamos por utilizar este modelo de modo a promover as relações interpessoais e a cooperação, com vista a potenciar a harmonia e coesão da turma.

A seleção do Ténis de Campo no 1.º período deveu-se quer ao Planograma definido pelo Grupo Disciplinar, como a maioria da turma não ter vivências esta modalidade. Segundo a taxonomia de Almada (2008) é uma matéria de ensino que privilegia comportamentos de confrontação direta, onde se centra a atenção no opositor e na estratégia para o derrotar, ou seja, procurar a melhor estratégia para melhorar a nossa performance e não deixar o adversário contra-atacar, além de potenciar a relação óculo-manual e as capacidades coordenativas.

A opção pela outra matéria - o Frisbee - foi tomada após a realização da avaliação diagnóstica e de concluirmos que a turma necessitava experimentar matérias de ensino alternativas, motivadoras e que estimulassem a capacidade de comunicação, a cooperação e o *fair-play*. . Segundo (Silva, 2009) o Frisbee surge como uma mais-valia para o processo ensino-aprendizagem, por ser uma matéria recente, motivante e atrativa no contexto educativo atual, contribuindo para o enriquecimento curricular, motivacional e experiencial do aluno. Embora de forma implícita, na turma havia três grupos informais, sendo que dois alunos estavam à parte, excluídos destes grupos. Com a escolha desta matéria, ambicionávamos integrar estes dois alunos e estimular o espírito de equipa e a entreajuda.

A promoção de hábitos de vida saudável foi dos principais objetivos delineados para a turma, nesse sentido consideramos vital que uma correta e apropriada nutrição era fundamental para a aquisição de hábitos saudáveis. Conseguimos trazer um nutricionista à escola em dois blocos de 90´que exibiu a importância de uma boa alimentação e nutrição, ensinou a ler rótulos, desmistificou alguns mitos e forneceu aos alunos exemplos práticos de lanches saudáveis. Na prossecução deste objetivo, possibilitamos também aos alunos uma visita de estudo a um *Fitness Club*, onde experimentaram uma aula de *indoor cycling*. Esta aula permitiu uma perceção real do esforço, uma vez que os alunos utilizavam um cardiofrequencimetro, sendo os dados referentes ao batimento cardíaco e ao número de calorias gastas projetados para um painel.

Ao longo do 1.º período definimos também as atividades de Rugby, Futebol, Orientação e Jogos Tradicionais.

No 2.º período as matérias de ensino eleitas foram a Ginástica Acrobática e as ARE. Neste período, e de forma a estimular as potencialidades dos alunos e proporcionar maior motivação para estas matérias de ensino em particular, dividimos a turma em cinco grupos de quatro elementos, garantindo a constituição de grupos heterogéneos, sendo que os alunos assumiam diferentes papéis no seio do grupo.

Neste período, o nutricionista deslocou-se mais uma vez à escola para realizar um *showcooking* aos alunos, no qual demonstrou a confeção de lanches saudáveis, de forma fácil, rápida e económica.

No âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, colaboramos em duas ações de formação e sensibilização subordinadas a temas pertinentes e atuais, nomeadamente "Violência no Namoro" e "Primeiros Socorros".

Ainda neste período, realizámos uma visita de estudo ao Madeira Climbing Center onde os alunos experienciaram a matéria de *bouldering*.

No 3.º e último período, privilegiamos os JDC-I, com as matérias de Futebol e Basquetebol. Para além destas, abordamos de forma pontual o Andebol, e retomamos as matérias de Frisbee e Rugby.

A ação de extensão curricular foi realizada através de uma visita de estudo ao Clube Desportivo e Recreativo dos Prazeres e ao Clube Naval da Calheta, onde os alunos praticaram Patinagem e SUP, respetivamente.

Ao longo do 3.º período foram ainda dinamizadas três atividades distintas: i) uma ação de formação sobre arbitragem na modalidade de Andebol, dinamizada pelo árbitro internacional Duarte Santos; ii) uma aula de Kin-Ball, realizada por um professor estagiário de EF; e iii) uma visita de estudo ao Cais de São Lázaro (inserida na Semana Náutica), onde os alunos realizaram uma atividade de canoagem.

Partindo do pressuposto de que a prática de qualquer atividade motora originará alterações na composição corporal dos indivíduos, melhorando o autoconceito, a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar (American College of Sports Medicine, 2021), no entanto consideramos que a realização da UD de Aptidão Física realizada ao longo do ano letivo, contribuiu de forma eficaz no aumento das capacidades condicionais, como a resistência, a força, a velocidade e a flexibilidade. Habitualmente, esta matéria era dinamizada numa estação, quando organizávamos a aula em estações.

A sequência das matérias de ensino foi definida tendo por base dois modelos: o modelo por blocos, no qual uma matéria de ensino está concentrada num espaço temporal reduzido; e o modelo por etapas, através do qual a matéria é distribuída ao longo do ano letivo.

No modelo por blocos a avaliação inicial é efetuada dentro de cada bloco de matéria. Este modelo é facilmente ajustado ao sistema de rotação das instalações desportivas, no entanto, existe o risco do trabalho não ser realizado de forma contínua, podendo os alunos ficar desmotivados aquando da lecionação de certas matérias de ensino. Segundo Rosado (2003), neste modelo o foco não são as necessidades e fragilidades dos alunos, as aprendizagens motoras aparecem demasiado concentradas, não garantindo suficientemente, aspetos associados à retenção das aprendizagens, à inclusão, à diferenciação do ensino e à implementação de uma verdadeira avaliação formativa.

No que respeita ao modelo por etapas, tal como já foi referido, a aprendizagem das matérias é realizada de forma distribuída, ou seja, os conteúdos são distribuídos ao longo do ano, de forma a serem consolidados a longo prazo. Neste modelo, a avaliação inicial ocorre no início do ano letivo, possibilitando ajustar o planeamento às necessidades e capacidades dos alunos. Este modelo proporciona ainda que as matérias de ensino sejam lecionadas com duração distinta, variando consoante o que os alunos necessitam e o que o professor pretende, tornando-se mais complexo em termos organizativos. De acordo com Jacinto et al, (2001), este modelo é mais equilibrado ao permitir: realizar aprendizagens mais abrangentes com um nível de consolidação superior; diferenciação do ensino e diversos outros aspetos essenciais à concretização dos objetivos da EF e poder reduzir situações de saturação em determinadas matérias, optamos preferencialmente por este modelo na organização do ano letivo.

Tendo em consideração estes aspetos, para a lecionação das matérias de Desportos de Raquete, JDC-I e a Aptidão Física foi utilizada uma abordagem por etapas, uma vez que os conteúdos foram lecionados ao longo do ano letivo, tendo as matérias de ensino uma duração distinta. Já a matéria de ensino das ARE e da Ginástica Acrobática foram lecionadas atendendo ao modelo por blocos, sendo os conteúdos abordados apenas no 2.º período. Em termos gerais, consideramos que o facto de termos implementado uma aprendizagem da maior parte das matérias distribuídas pelo ano letivo foi benéfico, pois além de permitir um trabalho contínuo e de acordo com as necessidades dos alunos, observamos que os alunos apresentavam maiores índices motivacionais e uma maior predisposição para a tarefa.

#### 2.3.3.1. Estratégias Didático-Pedagógicas

Como foi possível constatar através da avaliação diagnóstica, realizada através da caraterização da turma, a maioria dos alunos apresentava níveis de atividade física muito reduzida e uma grande percentagem (45%) não gostava da disciplina de EF. Estes fatores constituíram um grande desafio nas primeiras aulas, que originou um grande investimento, exigência e dedicação na procura de estratégias que potenciassem o seu interesse e motivação e possibilitassem um clima de aula positivo. Neste sentido, e de forma a cumprir os objetivos pretendidos, os seguintes aspetos foram determinantes: um planeamento adequado às dinâmicas da turma; a organização e a consistência das situações didáticas; e a criação de um ambiente saudável, com a definição de regras claras. Nesta fase, tornou-se também evidente que qualquer estratégia mal planeada ou imprevistos decorrentes da aula eram oportunidades para alguns alunos desenvolverem comportamentos desviantes, como conversas paralelas e inatividade. Assim sendo, dinamizamos as aulas de forma a

possibilitar o maior tempo de empenhamento motor possível, pelo que a definição dos campos e/ou estações, a formação das equipas e a distribuição de coletes eram realizadas antes do início da aula, para garantir o menor tempo de transição.

O processo de ensino-aprendizagem tem como propósito promover mudanças atitudinais e comportamentais nos alunos, recorrendo a uma confrontação ativa com as diversas matérias de ensino, através da reciprocidade entre a atividade do docente e do aluno (Mosston, 1988).

Os modelos, métodos e estilos de ensino correspondem a formas de ensinar. Enquanto os modelos dizem respeito à estruturação e concretização das unidades de ensino ou à forma de abordagem das modalidades desportivas no seu conjunto, os métodos utilizam-se para ensinar conteúdos e objetivos de curto prazo (Quina, 2009).

De acordo com o preconizado por Lopes et al (2019), devemos proporcionar aos alunos intervenções pedagógicas contextualizadas, utilizando várias matérias de ensino e diferentes estratégias e modelos. Assim, na PL optamos pelos modelos, métodos e estilos de ensino que consideramos mais adequados às características e necessidades dos alunos, bem como ao próprio contexto, de forma a fomentar um ensino de qualidade. Procuramos então um equilíbrio entre a variedade de modelos e métodos de ensino, tendo em vista a autonomia dos alunos e a criação de condições favoráveis para elevar os níveis de atividade física (Mesquita & Graça, 2011).

Silva, R. et al. (2017) defendem que não existe nenhum modelo que seja adaptado a todos os fatores envolvidos no processo de ensino-aprendizagem. Portanto, existem aspetos cruciais que o docente deve ter em consideração, por forma a utilizar os modelos de ensino que melhor se adequem aos problemas evidenciados durante a prática letiva. Neste seguimento, em todas as UD foram utilizados diversos estilos e modelos e de ensino, dos quais destacamos o Modelo de Instrução Direta (MID), alguns pressupostos do Modelo de Educação Desportiva (MED), o *Teaching Games for Understanding* (TGfU) e o Modelo Desenvolvimental (MD). Estes foram os modelos utilizados predominantemente, embora tenhamos utilizado outros modelos, com o intuito solicitar aos alunos outros estímulos, comportamentos e respostas.

No que respeita à matéria de Desportos de Raquete, a modalidade privilegiada foi o Ténis de Campo. Quanto à dinamização das aulas, apostamos em algumas aulas monotemáticas, no entanto também possibilitamos aos alunos a vivência de outras modalidades, tais como o Badminton e o Ténis de Mesa. Como estas modalidades solicitam os mesmos comportamentos, as variáveis envolvidas, as entradas sensoriais e as saídas motoras, procuramos que os alunos efetuassem transferências de aprendizagens. contudo não temos dados suficientes que nos permitam afirmar se ocorreram efetivamente essas transferências. Este método *transfert* corresponde à aprendizagem dos

gestos técnicos de determinada modalidade através de gestos técnicos desenvolvidos em outra modalidade, verificando-se uma transferência de princípios e gestos transversais (Bayer, 1994).

Para além destas modalidades, tentámos que os alunos experimentassem o Padel, contudo, devido a questões logísticas (indisponibilidade da entidade no horário das aulas) tal não foi possível.

Pelo facto de os Desportos de Raquete serem a primeira matéria abordada e existir ainda algumas inseguranças ao nível da lecionação, utilizámos preferencialmente o MID, que se carateriza por conferir ao aluno um papel passivo, sendo que está relacionado essencialmente com a transmissão de conhecimentos por parte do professor (Pereira et al., 2013). Consequentemente, concluímos que este era o modelo mais seguro e adequado no controlo da turma.

No 1.º período, na matéria de Opção abordamos o Frisbee como modalidade principal, uma vez que, para além dos alunos ainda não a terem vivenciado, ser uma modalidade motivadora e que proporciona um bom clima de aula (Teixeira et al., 2018). Os outros fatores que nos levaram a optar por esta modalidade são: na sua génese este jogo não é gerido por árbitros, sendo que para a gestão dos conflitos é utilizado o diálogo e o bom senso dos jogadores; por possuir caraterísticas semelhantes aos JDC-I é possível efetuar "transferências positivas" entre as matérias; desenvolver capacidades coordenativas e condicionais; e ainda estimular a criatividade e a constante tomada de decisão devido à imprevisibilidade das trajetórias do objeto de jogo. (Amoroso & Varregoso, 2014).

Dinamizamos também atividades de Rugby, Futebol, Orientação e Jogos Tradicionais. Em todas estas matérias e modalidades utilizámos como modelo preferencial o MID, pelas razões supramencionadas. Assim sendo, procuramos promover situações competitivas e motivantes, de forma a colocar os alunos em atividade moderada a vigorosa.

Nas matérias de Ginástica Acrobática e ARE, por serem ambas lecionadas no 2.º período, optamos por utilizar alguns pressupostos do MED, conjuntamente com o MD. A opção por estes modelos deve-se ao facto de desenvolverem valores sociais, bem como permitirem trabalhar a cooperação e incrementar os índices motivacionais para as aulas.

Relativamente ao MED, Siedentop (2002), este modelo como já referido anteriormente possui inúmeros benefícios, tais como: coloca o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem; promove uma diminuição de obstáculos ao nível do envolvimento e das oportunidades de sucesso, através do ganho de competências motoras, pessoais e sociais; fideliza o aluno à prática desportiva; e fornece experiências desportivas reais e orientadas de forma pedagógica, em contexto escolar.

Os objetivos deste modelo revelaram-se também transversais à turma, nomeadamente tornar os alunos mais proficientes/competentes, conhecedores e desportistas entusiastas.

A utilização do MD foi determinada pelo facto de este modelo assentar na progressão das tarefas, ou seja, as mesmas são lecionadas através de um aumento de complexidade, não obedecendo a uma hierarquia inflexível, nem à passagem por todos os níveis. Quer isto dizer que as tarefas são manipuladas através das particularidades da aprendizagem (Mesquita, 2005) e assente em três princípios fundamentais: progressão; refinamento e aplicação (Rink, 2001).

Na matéria de Ginástica Acrobática, recorremos novamente ao MED e optamos pela junção de alguns elementos gímnicos de Ginástica de Solo, tais como elementos de flexibilidade e ligação que, juntamente com as figuras da Ginástica Acrobática, culminaram na realização de uma coreografia final. A turma foi dividida em cinco equipas de quatro elementos que desempenhavam funções diferentes. Cada equipa teve de criar duas coreografias (uma de Ginástica Acrobática e uma de ARE), de acordo com os procedimentos definidos (regras e critérios de avaliação), e apresentá-las num evento denominado "evento culminante". De salientar que os alunos foram informados acerca dos critérios de êxito e respetiva ponderação, uma informação que foi disponibilizada aos alunos no início do período.

No que respeita às ARE, a dinâmica da aula foi muito semelhante à matéria de Ginástica Acrobática, pois também aplicamos o MED. A intervenção incidiu maioritariamente nas Danças Tradicionais e Sociais, dado tratar-se de uma matéria abordada no ano letivo anterior e à qual pretendíamos dar continuidade. Numa primeira fase, recorremos à estratégia de disponibilização de vídeos à turma com as explicações e movimentos que seriam realizados na aula. Numa fase posterior, exemplificamos movimentos locomotores e não locomotores que os alunos podiam utilizar na coreografia final. Nas Danças Tradicionais, abordamos o "Regadinho" e a "Erva Cidreira" e nas Danças Sociais o "Merengue", o "Chá-Chá-Chá" e a Valsa.

Neste modelo de ensino, os docentes possuem um papel de supervisão das atividades organizadas pelos alunos, intervindo em situações que requerem mais atenção em termos de ensino e ao nível das correções (Soares & Antunes, 2016). Contudo, para que o papel do docente resulte os alunos devem ser capazes de desenvolver a sua capacidade de organização e trabalho em equipa. Por isso, numa determinada altura do período letivo foi dada a possibilidade dos treinadores, em conjunto com a equipa, definirem a matéria a abordar na aula.

Na matéria de JDC-I, optamos por exercícios e situações de jogo idênticos, alternando apenas o objeto do jogo. Esta estratégia permita averiguarmos as tomadas de decisão, a capacidade de leitura e adaptação, além da proficiência técnica dos alunos nestas matérias. Verificamos que alguns alunos alternavam para diferentes modalidades de uma forma natural e outros demonstravam maior dificuldade de adaptação. Quando constatávamos que algum aluno já tinha adquirido as competências técnico-táticas exigidas numa determinada modalidade, optávamos por transitá-lo para

outra, por exemplo, um aluno ex-atleta de Futebol passava menor tempo ou nem passava pela estação de Futebol. Por outro lado, quando verificávamos que o aluno necessitava de maior tempo em dada modalidade permanecia maior tempo na mesma.

Para a lecionação destas matérias optamos pelo Modelo de Ensino *Teaching Game for Understanding* (TGfU) (Bunker & Thorpe, 1982), que se carateriza pelo desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, através de situações jogadas, limitando-os, por exemplo, através de jogos reduzidos e/ou condicionados. Este modelo contraria a ideia de que as ações técnico-táticas devem ser realizadas de forma isolada, pelo contrário, privilegia a vertente tática e a sua complexa interação com a técnica para um maior conhecimento e compreensão do jogo, bem como para promover uma melhor tomada de decisão e da capacidade de ação em jogo (Graça & Mesquita, 2002).

Para que seja possível alcançar os objetivos definidos no modelo TGfU é necessário cumprir com três aspetos essenciais: (i) utilizar formas modificadas e reduzidas do jogo, respeitando as capacidades dos alunos; (ii) confrontar os alunos com problemas reais de jogo e (iii) adotar habilidades variadas da modalidade a nível técnico e tático, desde que enquadradas com a forma de jogo condicionado (Gouveia et al., 2018). Nesta matéria em particular, conseguimos cumprir com estes três aspetos, o que fomentou a competitividade e o espírito desportivo.

Para combater o sedentarismo que caraterizava a maioria da turma, na matéria da Aptidão Física, utilizámos metodologias idênticas ao HIIT (treino intervalado de alta intensidade) caraterizado pela realização de ciclos de exercícios, curtos e intensos, divididos por outros de menor intensidade (Gilen & Gibala, 2014). Conscientes de que a carga de treino e o tempo de recuperação são fatores chave para o sucesso deste protocolo (Ruivo, 2015) adequamos esta metodologia, consoante a tipologia de situações didáticas da aula.

Durante a prática letiva utilizámos as diferentes funções de ensino - apresentação do conteúdo, clima/disciplina, feedback, afetividade e organização/gestão da aula - com vista à melhoria do processo de ensino-aprendizagem e à promoção do sucesso educativo. As funções de ensino e respetivas estratégias didatico-pedagógicas utilizadas ao longo do ano letivo encontram-se descritas na tabela 3.

**Tabela 3:** Estratégias didático-pedagógicas utilizadas nas aulas
Fonte: adaptado de Piérron (1982)

| Funções de Ensino | Objetivos | Estratégias Didatico-Pedagógicas |
|---|---|---|
| **Apresentação do conteúdo** | ▪ Captar a atenção dos alunos e transmitir a informação pretendida. | ▪ Transmitir informação pertinente e significativa, de forma percetível e precisa.<br>▪ Variar o tom de voz e as expressões corporais.<br>▪ Garantir que todos os alunos estão no campo de visão, de preferência em pé e em semicírculo.<br>▪ Montar/distribuir o material antes do início da aula, para evitar distrações.<br>▪ Colocar os alunos de forma contrária ao sol (espaços descobertos).<br>▪ Comunicar mensagens/informações mais demoradas, sentar os alunos no chão.<br>▪Utilizar meios tecnológicos para abordar determinados conteúdos. |
| **Organização** | ▪ Promover o gosto e aumentar a motivação pela disciplina.<br>▪ Manter a ordem e o respeito durante a aula. | ▪ Incentivar a participação e o sucesso do aluno.<br>▪ Definir objetivos diferenciados e adaptados às caraterísticas dos alunos.<br>▪ Promover a competição. |
| **Feedback** | ▪ Realizar a prescrição e correção de possíveis erros.<br>▪ Promover a análise e reflexão.<br>▪ Motivar para a tarefa. | ▪ Utilizar vários tipos de feedback para facilitar a integração da informação: interrogativos (destaque ao aluno), descritivo, prescritivo (corrigir componentes críticas), apreciativo (maior motivação). |
| **Afetividade** | ▪ Estimular um bom clima de aula e uma boa relação entre professor e alunos.<br>▪ Potenciar comportamentos positivos.<br>▪ Promover a capacidade de comunicação / expressão e sentido crítico dos alunos. | ▪ Tratar o aluno pelo próprio nome.<br>▪ Elogiar e mencionar comportamentos positivos.<br>▪ Demonstrar disponibilidade e abertura para as sugestões e propostas dos alunos. |
| **Observação Silenciosa** | ▪ Facilitar as aprendizagens.<br>▪ Controlar comportamentos-desvio e salvaguardar a integridade física dos alunos. | ▪ De forma generalizada estas têm relação direta com o Feedback e com a Organização.<br>▪ Observação da capacidade motora, dos deslocamentos e manipulação do objeto de jogo.<br>▪ Focar na estação em que exista risco ou algum risco associado (por exemplo, rolamento à retaguarda). |

Relativamente aos alunos que não realizavam a vertente prática das aulas, quer de forma pontual quer permanente (atestado médico) definimos tarefas como: organização e supervisão de aula (por exemplo, montagem/recolha de material); desempenho de papel de árbitro; elaboração de relatórios de observação da aula e trabalhos de pesquisa.

### 2.2.4. Unidades Didáticas

Apesar do planeamento anual ser um documento crucial na prática pedagógica do docente, este tem um caráter abrangente, pelo que existiu a necessidade de elaborar um planeamento com dimensões mais reduzidas, de forma a estruturar e organizar detalhadamente os conteúdos a abordar durante o ano letivo. A qualidade do planeamento não tem como efeito direto o êxito da ação pedagógica, contudo a sua não realização pode ter um impacto negativo (Batalha, 2004). Desta forma, foram criadas as Unidades Didáticas (UD), que são uma ferramenta didática que permite a organização das atividades pedagógicas, em articulação com os objetivos e os conhecimentos a abordar nas aulas, e possibilita a escolha de opções metodológicas e estratégias de ensino que vão ao encontro do desenvolvimento das capacidades dos alunos. Segundo Heerdt e Batista (2016), apesar de não se conseguir prever tudo o que pode vir a acontecer ao longo de um processo formativo, é fundamental que exista uma proposta de intervenção suficientemente elaborada para favorecer o processo de aprendizagem.

O processo didático é concretizado com os objetivos, os conteúdos e as metodologias das matérias que o currículo da disciplina integra (Borges & Silva, 2020). A organização das operações pedagógicas é ajustada por elementos da esfera didática que, no seu todo, compõem instrumentos que auxiliam o plano de atuação do professor, tais como as UD. Estas possuem uma natureza flexível, devendo ser práticas e ajustadas às características individuais de cada aluno da turma.

As UD assumem extrema importância "para a elaboração e estruturação de uma unidade de ensino, constituindo unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem "(Bento, 2003. p. 75). Para o efeito, a sua conceção requer não só um sólido domínio das matérias de ensino, mas também um conhecimento específico dos alunos e das particularidades das dinâmicas da turma, pelo que os dados recolhidos a partir da avaliação inicial e da avaliação formativa assumem especial relevância para os reajustamentos necessários. Assim, na nossa perspetiva, as UD devem cumprir com os seguintes requisitos: i) estar adaptadas ao contexto escolar; ii) ir ao encontro das necessidades e finalidades educativas; iii) serem adaptáveis e flexíveis às aprendizagens dos alunos; e iv) serem avaliadas regularmente.

As UD (Apêndice 4) foram planeadas e desenvolvidas tendo como ponto de partida as matérias de ensino para cada período, definidos pelo Grupo Disciplinar, através do Planograma. Contudo, devido à autonomia e flexibilidade curricular que é conferida às escolas (artigo 12.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, alterado pelo Decreto-Lei n.º 70/2021, de 3 de agosto) e aos professores para realizar um desenvolvimento curricular adequado ao contexto e às necessidades dos seus alunos,

houve ainda espaço para a introdução de novas matérias e atividades. Todas as UD foram planificadas atendendo às avaliações iniciais dos alunos, tendo-se optado por realizar matérias/atividades que a maioria dos alunos ainda não tinha experienciado ao longo da sua escolaridade.

As UD apresentadas correspondem à generalidade das matérias de ensino abordadas durante o ano letivo. Cada uma das UD das várias matérias de ensino é constituída pelos seguintes itens: caracterização da matéria de ensino a abordar; objetivos gerais e específicos; objetivos programáticos - Aprendizagens Essenciais; caracterização dos recursos físicos, humanos, materiais e temporais; e reflexão.

De forma a garantir uma melhor estruturação e organização dos conteúdos e matérias a abordar, decidimos agrupar duas UD no 1.º e 2.º períodos. No 3.º período, visto ser um período curto e com diversas atividades, optamos apenas por uma UD. Para a matéria de Aptidão Física, e por se tratar de uma matéria transversal a desenvolver ao longo de todo o ano letivo, com especificidades únicas e singulares, optamos também pela criação de uma UD. De acordo com Raposo e Osório (2016), as UD pressupõem um conjunto de processos que devem estar ligados de forma coerente e lógica, atendendo a uma dinâmica ao nível da sua estrutura que relacione as diferentes áreas de interdisciplinaridade.

Relativamente à organização das aulas, na conceção das UD, recorremos maioritariamente a uma abordagem politemática entre duas matérias de ensino, em conjunto com a Aptidão Física. Esta opção visou, por um lado, rentabilizar os espaços e aumentar os índices motivacionais dos alunos, e por outro, forçou-nos a articular as diferentes metodologias e mecanismos aplicados, o que nos fez sair da zona de conforto. Pontualmente, optamos por algumas aulas monotemáticas, com vista a consolidar alguns aspetos técnico-táticos menos consistentes e que careciam de maior prática.

Sendo esta uma turma de continuidade, as informações recolhidas pelos anteriores professores estagiários e pelo orientador cooperante foram essenciais numa fase inicial da organização do processo de ensino-aprendizagem.

A principal dificuldade sentida no planeamento das UD foi a definição e interligação dos objetivos para cada aula, de forma que as progressões pedagógicas fossem congruentes e coerentes. Outra dificuldade foi o planeamento do número de aulas necessárias para cada matéria, de modo a garantir que os conteúdos eram assimilados.

De referir que as UD foram alteradas, adaptadas e ajustadas ao longo do ano letivo em função de diversos fatores, tais como: as caraterísticas da turma e dos alunos; as potencialidades e necessidades dos alunos; a disponibilidade das instalações desportivas (dado que a meteorologia é

uma variável imprevisível); a participação dos alunos nas atividades do GDEF ou em outras atividades previstas no Plano Anual da Escola (ex: seminários, conferências, entre outros).

O processo de conceção das UD, principalmente as primeiras, revelou-se de difícil concretização, uma vez que também se tratou de um período de maior exigência académica e profissional, o que gerou alguma indecisão e ansiedade. Contudo, com o apoio e acompanhamento dos orientadores ao longo do EP, conseguimos superar as dificuldades iniciais, agilizar o processo e concretizar as UD de forma mais célere e natural.

### 2.2.5. Plano de Aula

O plano de aula é um dos mais importantes auxiliares pedagógicos, que consiste num instrumento de operacionalização único e particular e que deve ser concebido de acordo com o seu utilizador e a situação didática. Esta ferramenta deve ser funcional e de compreensão rápida, sendo que a sua estruturação e realização deve ser clara e objetiva, assim como o nível de objetividade, que deve ser adaptado em função das necessidades, de modo a otimizar a intervenção (Metzler, 2017).

O plano de aula tem como propósito sistematizar os conhecimentos, situações de aprendizagem, processos organizativos e de controlo que se perspetiva efetuar numa aula para que se alcance os objetivos ambicionados (Libâneo, 1993). Apesar de específicos, existem aspetos transversais a todos os planos de aula, nomeadamente os recursos, os objetivos, os conteúdos, a descrição das atividades e os critérios de avaliação que ajudam a orientar a intervenção pedagógica (Aranha, 2005). Por se tratar de um planeamento a curto prazo, tal não significa que seja rígido e inflexível, deve sobretudo apresentar uma organização lógica e congruente do que está definido no PA e nas UD previamente realizadas. Na sua elaboração, devemos ter em conta as caraterísticas dos alunos, em termos cognitivos, psicológicos e sociais, bem como o contexto onde se inserem, por forma a escolher as estratégias que melhor se adequam às capacidades e fragilidades da turma (Moretto, 2007).

Para os docentes em início de carreira, como os professores estagiários, este plano torna-se indispensável, pois além de aumentar a confiança e a segurança do planeamento traçado para a aula, permite esclarecer alguma dúvida, sendo um facilitador do processo de ensino-aprendizagem. Como refere Schmitz (2000), é através do plano de aula que se podem evidenciar os objetivos, organizar e sistematizar as atividades e acompanhar o processo de evolução dos alunos.

Relativamente à conceção do plano de aula modelo, configurámo-lo de acordo com os fatores supramencionados. Ao longo do EP a estrutura do plano manteve-se constante, apesar de

termos realizado alterações pontuais no final dos 1.º e 2.º períodos, de forma a torná-lo mais eficiente e objetivo, sem informação que não fosse relevante.

O plano de aula final (Apêndice 5) possuía na parte superior uma descrição sucinta do contexto, com a identificação dos professores, ano e turma, número de alunos, número da aula, a data e hora, a instalação e a matéria. Incluía ainda os recursos materiais necessários, os objetivos da aula, as áreas de competência do Perfil dos Alunos e o respetivo sumário. Já o corpo do plano de aula era composto por descrição da tarefa/situações de aprendizagem, objetivos específicos, disposição/organização das situações didáticas e, por fim, os tempos parcial e total.

Na estruturação do plano de aula, não seguimos de forma explícita a forma habitual de plano de aula, com a parte inicial, fundamental e final. Regularmente, optamos por iniciar a aula com um jogo lúdico ou mobilidade articular, seguidos de duas/três situações didáticas e, no final, caso sentíssemos necessidade, o retorno à calma com a realização de alongamentos dos músculos/segmentos corporais recrutados com maior regularidade. Na grande maioria das aulas optámos por não realizar o retorno à calma através de alongamentos, uma vez que considerámos que dado o tempo de empenho motor e a intensidade da aula, tal não se justificava.

Uma das principais dificuldades sentidas na primeira fase da PL era querer cumprir, de forma integral, o plano de aula, sendo que consultávamos o documento algumas vezes durante a aula. Com o decorrer da prática essa dependência foi diminuindo até nem ser preciso levar o documento em papel, o que contribuiu para o desenvolvimento da confiança, segurança e autonomia na lecionação.

Outra dificuldade foi controlar os tempos estabelecidos para a realização das atividades/exercícios. Mais uma vez, com o decorrer da PL, fomos ajustando os tempos previstos, tendo-se revelado importante verificar o grau de compreensão dos exercícios, bem como a execução dos alunos. Assim, ao longo do EP, foi necessário aprender a lidar com a imprevisibilidade que caracteriza as aulas de EF, pois mesmo que o plano de aula esteja bem delineado, o docente deve ser capaz de se adaptar a situações inesperadas que possam surgir e garantir uma margem de flexibilização para ocorrências que possam ocorrer durante uma aula.

Por fim, a reflexão prática e crítica que o professor deve desenvolver a cada plano e respetiva aula que leciona torna-se fundamental para que consiga evoluir enquanto profissional. Assim, como defende Quina (2009), o professor que pretenda aprender e evoluir nas suas competências deve mostrar-se reflexivo e predisposto a melhorar de forma contínua. Esta reflexão deve priorizar a aquisição de conhecimento inovador e útil para que o docente possa aprender e melhorar a sua intervenção e consequentemente a sua prática pedagógica. Em suma, o plano de aula revelou-se um instrumento flexível, que sofreu adaptações constantes em função da exigência orgânica funcional

das aulas. Trata-se, efetivamente, de uma ferramenta pessoal e singular, já que foi modificada quantas as transformações internas decorrentes de todo este processo.

### 2.2.6. Processo de Avaliação

Atendendo ao pressuposto que o currículo, as aprendizagens e a avaliação são processos pedagógicos indissociáveis (Fernandes, 2021, 2022), ou seja, a avaliação não deve ser um procedimento isolado e/ou descontextualizado do desenvolvimento curricular (Fernandes, 2021), é imprescindível desenvolver práticas escolares focadas na qualidade das aprendizagens. Assim sendo, a avaliação deve ser encarada como uma ferramenta ao seu serviço e não ser apenas utilizada com a finalidade de aferir o que os alunos sabem (Costa, 2019). Esta conceção encontra-se plasmada no Decreto-Lei n.º 55/2018, que reivindica a "avaliação das aprendizagens como parte integrante da gestão do currículo enquanto instrumento ao serviço do ensino e das aprendizagens" (alínea t do número 1 do artigo 4.º).

Neste contexto, a avaliação das aprendizagens dos alunos assume como finalidade a tomada de decisões necessárias ao desenvolvimento dos processos educativos, nomeadamente no que diz respeito ao diagnóstico de necessidades e interesses dos alunos, à orientação do processo de ensino-aprendizagem e à certificação das aprendizagens. No processo de avaliação é necessário definir objetivos e potencializar aprendizagens efetivas (Batalha, 2004). Prudente (2014) corrobora a mesma ideia e defende que a avaliação deve ser utilizada como ferramenta que potencie o processo de ensino-aprendizagem e a intervenção dos docentes, tendo como principal propósito que os alunos sejam bem-sucedidos no desenvolvimento das suas aprendizagens. A avaliação não deve ser vista como um mero meio que permite quantificar as aprendizagens, ao invés deve garantir que os alunos adquirem os conhecimentos, as capacidades e as atitudes previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Para Lopes (2014), a EF é o meio ideal para privilegiar aprendizagens como a autonomia, o espírito de iniciativa, a tomada de decisão, a resolução de problemas, a criatividade, a montagem de estratégias e a capacidade de adaptação a diferentes contextos.

Com o intuito de melhorar as práticas de avaliação pedagógica e de ensino, a avaliação das aprendizagens deve assumir finalidades formativas e sumativas (número 1 do artigo 23.º do Decreto-Lei n.º 55/2018). No caso da disciplina de EF, o processo de avaliação é realizado de forma diferenciada das restantes disciplinas, devendo reger por critérios e instrumentos específicos e mensuráveis, a partir dos objetivos delineados para a turma, bem como pelos critérios de avaliação definidos quer pelo GDEF, quer pelos professores cooperante e estagiário.

Na tabela 4 são apresentados os critérios definidos pelo GDEF da ESFF para o 12.º ano de escolaridade, de acordo com as áreas de competência estabelecidas nas AE.

**Tabela 4:** Critérios de avaliação, por áreas de competência, definidos pelo GDEF da ESFF para o 12.º ano de escolaridade
Fonte: ESFF (2022d)

| Áreas de Competência das AE (Domínios) | Conhecimentos, capacidades e atitudes | Instrumentos / Estratégias de avaliação | Percentagem |
|---|---|---|---|
| Área das Atividades Físicas | - Desenvolver as competências essenciais, **no nível INTRODUÇÃO** em **3 matérias** e de nível **ELEMENTAR** em **3 matérias**, de diferentes subáreas[3].<br>**Subdomínios Obrigatórios - 4 matérias**<br>Jogos Desportivos Coletivos - Duas matérias<br>Ginástica e Atletismo - Uma matéria<br>Atividades Rítmicas Expressivas - Uma matéria<br>**Subdomínios de Opção - 2 matérias[4]**<br>Subárea Patinagem<br>Subárea Raquetes<br>Outras<br>- Desenvolver competências relativas às matérias da disciplina, que se encontram especificadas em 3 níveis de complexidade: Introdução, Elementar e Avançado. Esta especificação integra **competências motoras, de participação e conhecimentos** relacionados a cada uma das matérias, numa lógica integrada da aprendizagem[5]. | - Grelhas de observação e registo<br>- Testes escritos e/ou<br>- Trabalhos individuais/ grupo e/ou<br>- Relatórios e/ou<br>- Questões aula e/ou<br>- Arbitragem | 70% |
| Área da Aptidão Física | Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Conjuntamente, é apreciada a correção na realização dos exercícios, o trabalho e a autonomia do aluno nas tarefas propostas ao longo do ano. | - Tabela de valores de referência (FITescola®)<br>- Grelhas de observação e registo | 20% |
| Área dos Conhecimen-tos | - 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.<br>- 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; violência vs. espírito desportivo; corrupção vs. verdade desportiva. | - Testes escritos e/ou<br>- Trabalhos individuais/ grupo e/ou<br>- Questões aula | 10% |

[3] Definição das matérias de acordo com a disponibilidade de instalações e material desportivo.
[4] Tendo em conta [1], no 12º ano, o regime de opções prevê a possibilidade de os alunos/turma escolherem duas matérias de subdomínios diferentes entre os apresentados (subdomínios de opção).
[5] **Competências motoras:** Avaliar sobre a demonstração das competências dos níveis do programa e apreciar a qualidade do desempenho dos alunos.
**Competências de participação:** Avaliar com base nas atitudes e valores, específicos e gerais, refletidos nos comportamentos observáveis (empenho, cooperação, cumprimento dos deveres escolares, etc.). Integra os 5% comuns a todas as disciplinas.
**Conhecimentos:** Avaliar os conhecimentos relativos a cada uma das matérias (regulamento, tática, técnica, etc.).

Durante o ano letivo, a complexidade e subjetividade inerentes ao processo de avaliação foram evidentes, devendo-se essencialmente à inexperiência em avaliar, de forma justa, equitativa e imparcial, vários alunos com níveis de aprendizagem e proficiência diferenciados. Assim sendo, mais do que quantificar o desempenho nos diversos domínios, tentámos que em todas as aulas de EF fossem criados momentos privilegiados para a realização de apreciações qualitativas relativamente à evolução das aprendizagens dos alunos. A partir da avaliação, acompanhamos os percursos de aprendizagem dos alunos e identificamos as suas potencialidades e fragilidades, bem como tentámos delinear as melhores estratégias para promover o sucesso educativo.

Simões et al. (2014) consideram que a avaliação deve ser inovadora, levando os alunos a assimilar informações e utilizá-las em contextos distintos e com adequação, de modo a possibilitar a tomada de decisão com autonomia e criatividade.

A avaliação das aprendizagens foi da responsabilidade dos docentes cooperante e estagiário, tendo sido dividida em três em modalidades distintas: a avaliação diagnóstica ou inicial, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. De forma a operacionalizar estas modalidades de avaliação, e atendendo às orientações legislativas, tornou-se necessário mobilizar técnicas e criar instrumentos de avaliação adequados aos alunos e ao contexto.

#### 2.2.6.1. Avaliação Diagnóstica

A avaliação diagnóstica ou inicial tem como propósito avaliar as capacidades e fragilidades dos alunos nas diversas matérias de ensino e que serão trabalhadas durante o ano letivo, de modo a conhecer os conhecimentos e capacidades pré-adquiridos. Segundo Araújo (2007), a avaliação inicial tem como objetivo diagnosticar, prever e delinear estratégias, de acordo com os dados recolhidos, o que permite elaborar um prognóstico que dará sentido às metodologias adotadas, responder às metas definidas e construir o planeamento anual da turma. Neste sentido, torna-se fundamental que os docentes definam o trabalho que pretendem desenvolver, através de uma adequação dos objetivos a alcançar com os alunos e os recursos que têm à sua disposição.

Visto ser uma turma de continuidade pedagógica, o primeiro momento da avaliação inicial consistiu na consulta do dossier de estágio do ano letivo anterior, de modo a perceber, de forma global, o nível de proficiência da turma em várias matérias. Numa segunda fase, e de forma a operacionalizar a avaliação diagnóstica, dividimos a turma em grupos previamente estabelecidos e a aula em estações, nomeadamente Basquetebol, Futebol e Desportos de Raquete. Foram constituídos três grupos de quatro elementos e dois grupos de três elementos, num total de dezoito alunos, uma vez que duas alunas não podiam realizar a aula, em virtude do atestado médico

permanente. Os alunos foram divididos por ordem alfabética. Utilizámos esta estratégia pois, como era a segunda aula, ainda não conhecíamos bem os alunos e era mais fácil identificá-los e dessa forma começar a memorizar o seu nome e as principais caraterísticas.

As aulas de avaliação diagnóstica foram gravadas com recurso a uma câmara de filmar, com a devida autorização dos encarregados de educação para posterior análise. Este facto permitia que não focássemos a atenção exclusivamente na avaliação dos alunos, mas também na organização da aula e na promoção do máximo tempo de empenhamento motor dos alunos. Neste sentido, a atenção estava direcionada para a orgânica da aula, dado que posteriormente poderia avaliar os alunos, através da filmagem. Os vídeos foram utilizados para realizar a avaliação diagnóstica dos alunos, mas também para a observação da prática pedagógica.

A nossa observação nas matérias de Futebol e Basquetebol residiu essencialmente nos domínios defendidos por Garganta (1998), a saber: a colocação racional do espaço, a progressão no terreno, a manipulação do objeto de jogo e as ações de cooperação. Na matéria de Desportos de raquetes, definimos a pega, posição-base, o enquadramento com a bola e os batimentos. Em função dos resultados obtidos e das principais potencialidades e fragilidades identificadas, procedemos à definição dos objetivos.

Nas restantes matérias, à exceção da Aptidão Física, os alunos foram avaliados pelos desempenhos apresentados nas primeiras aulas refentes às matérias de ensino em questão.

No que se refere à Aptidão Física, a avaliação diagnóstica foi realizada no início do ano letivo com recurso à utilização da bateria de testes utilizados no projeto EFERAM-CIT, que avalia todos os alunos de igual forma nas diferentes escolas abrangidas por este projeto, obtendo-se assim um conjunto de dados, com diferentes valências, que permite uma visão global e ao mesmo tempo uma intervenção personalizada, direta e imediata. Importa relembrar que estas avaliações foram efetuadas com a colaboração dos restantes núcleos de estágio, de estudantes e de alguns docentes da UMa.

A bateria de testes utilizada avaliava os seguintes critérios:

- Medidas antropométricas (altura, massa corporal perímetro abdominal, prega bicipital, prega tricipital, prega abdominal e prega geminal).
- Teste do equilíbrio.
- Testes de aptidão aeróbia (teste do vaivém).
- Testes de aptidão muscular (salto em comprimento sem corrida preparatória, abdominais, flexões, impulsão vertical e dinamometria).
- Flexibilidade (senta e alcança e flexibilidade dos ombros).
- Velocidade (20m) e agilidade (4x10m).

Através da aplicação dos vários testes foi possível avaliar os alunos nos três elementos da aptidão física: a composição corporal, a aptidão aeróbia e a aptidão neuromuscular (força, resistência, velocidade, agilidade, flexibilidade e equilíbrio). Após o término das avaliações, a análise e tratamento dos resultados individuais e da turma foi realizado com recurso ao *Microsoft Excel* do Office 365.

A avaliação diagnóstica é relevante em todas as matérias, no entanto, nesta matéria em específico assumiu particular importância, de forma às orientações e prescrições serem as mais ajustadas possível. Apesar de já termos delineado que a Aptidão Física seria trabalhada ao longo do ano letivo, com a análise dos resultados da avaliação da turma ainda se tornou mais premente a criação de uma UD com esta matéria.

#### 2.2.6.2. Avaliação Formativa

A avaliação formativa, enquanto principal modalidade avaliativa, deve ser um processo contínuo e sistemático, cujas informações recolhidas permitem aos docentes perceber o nível dos alunos e fundamentar a definição de estratégias de diferenciação pedagógica e de superação de eventuais dificuldades (número 2 do artigo 24.º do Decreto-Lei n.º 55/2018), com vista ao desenvolvimento das capacidades e aquisição de conhecimentos. Este tipo de avaliação possibilita a obtenção de informação quer aos docentes, relativamente ao desenvolvimento do ensino e da aprendizagem, com o propósito de reorientar a sua atividade e ajustar processos e estratégias, quer aos alunos, de forma a autorregular as suas aprendizagens, consciencializando-os de que aprender é um processo permanente e no qual possuem um papel ativo e fundamental (ESFF, 2022d).

De forma a cumprir este desiderato, criamos uma ficha especifica, atendendo aos critérios de avaliação definidos pelo GDEF e que nos permitiu avaliar continuamente as áreas de competência das AE, nomeadamente a área das atividades físicas, a área da aptidão física e a área dos conhecimentos. Desta forma, conseguimos realizar um diagnóstico, prescrição e controlo de modo mais individualizado. A escala atribuída foi a definida pela escola, a saber: Muito Bom (17,5-20,0 valores); Bom (13,5-17,4 valores); Suficiente (9,5-13,4 valores); Insuficiente (4,5-9,4 valores) e Muito Insuficiente (0,0- 4,4 valores) (ESFF, 2022d).

Em todas as UD a avaliação formativa foi desenvolvida sistematicamente, com a intenção de avaliar o desempenho dos alunos nas três áreas de competências. Este tipo de avaliação possibilita que sejam fornecidas informações relativas ao progresso do processo de ensino-aprendizagem, contribuindo para a melhoria da aprendizagem (Simões et al., 2014).

Na área das Atividades Físicas, a estratégia fundamental para realizar a avaliação foi a demonstração das competências motoras das situações práticas prescritas. Para além disso, foram também avaliadas as competências de participação, com base nas atitudes e valores manifestados pelos alunos, tais como a assiduidade, a pontualidade, a motivação e a cooperação.

Na área da Aptidão Física, e uma vez que esta foi lecionada na maioria das aulas, as observações e sugestões realizadas pelo orientador cooperante foram cruciais para tivesse um maior conhecimento das principais competências e limitações dos alunos, ao nível das componentes críticas e da execução técnica do movimento. Nesse seguimento, o planeamento das aulas seguintes era elaborado em função das necessidades dos alunos.

Na área dos Conhecimentos, recorremos a duas estratégias: a primeira, e de uma forma mais informal, através de questões-aula, para avaliar o nível e o ritmo de aprendizagem dos alunos sobre os conteúdos abordados nas aulas; a segunda consistiu na elaboração de cinco tarefas, criadas ao longo do ano letivo, nas quais foram solicitadas aos alunos competências de pesquisa, de seleção e tratamento da informação e de reflexão crítica. Pelo facto de estarmos perante uma turma de Artes Visuais, habituada a um ensino mais prático, a frequentar o último ano de escolaridade obrigatória, tomamos a decisão de não sobrecarregar demasiado os alunos com trabalho não presencial nem com fichas de avaliação. Assim, estas cinco tarefas atribuídas foram a estratégia definida para avaliar este domínio.

A autoavaliação por parte dos alunos também se revelou uma tarefa indispensável na avaliação formativa, permitindo que os alunos tomassem consciência do seu desempenho e das suas aprendizagens, na perspetiva do seu sucesso educativo.

#### 2.2.6.3. Avaliação Sumativa

De acordo com o disposto no Decreto-Lei n.º 55/2018, a avaliação sumativa "traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação" (número 3 do artigo 24.º). Trata-se de um balanço geral de tudo o que os alunos aprenderam e reflete, de forma sintetizada, as aprendizagens efetivas destes ao longo de cada período letivo.

Esta avaliação permite efetuar um balanço do aproveitamento do aluno, através da quantificação e classificação dos resultados da aprendizagem, reorientar o processo de ensino-aprendizagem e, em última instância atribuir certificados e diplomas de competência (Batalha, 2004).

Dada a abrangência curricular e caraterísticas diferenciadoras das outras disciplinas, a EF possui um processo de avaliação distinto, pois não inclui apenas a avaliação dos conhecimentos (Simões et al., 2014). Assim, durante a prática letiva, o processo de avaliação revelou-se muito exigente e complexo, frequentemente invadido por dúvidas e incertezas.

De forma a garantir um processo avaliativo sumativo coerente, credível e congruente com os conteúdos abordados ao longo do período, na área das Atividades Físicas procuramos valorizar as potencialidades demonstradas e as competências que os alunos adquiriram durante as UD das várias matérias de ensino, ao invés de nos focarmos nas eventuais limitações que os alunos podiam apresentar. Isto significa que valorizamos muito mais todo o processo do que apenas os momentos avaliativos formais.

Quanto às competências de participação, e de acordo com o definido pelo GDEF, foram essencialmente avaliadas as atitudes e valores manifestados pelos alunos, tais como a assiduidade, a pontualidade, a motivação e a cooperação.

Na área da Aptidão Física, foram aplicados testes de aptidão física e de composição corporal, no âmbito do projeto EFERAM-CIT, o que permitiu avaliar os alunos através destes resultados.

Na área dos Conhecimentos, os alunos foram avaliados através da realização de trabalhos individuais e de grupo (tarefas), questões colocadas nas aulas, e ainda através da observação das tomadas de decisão e compreensão das matérias de ensino abordadas ao longo do ano.

Uma vez que a avaliação sumativa tem como finalidade aferir o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, no fim de uma unidade de aprendizagem, permitindo recolher indicadores que contribuem para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem (Ribeiro, 1997), tivemos a preocupação de avaliação sumativa dos períodos fosse o resultado da avaliação formativa realizada nas aulas.

A avaliação sumativa foi espelhada numa grelha de avaliação (Apêndice 6), na qual avaliamos individualmente todos os alunos, numa escala de 0 a 20 valores, de acordo com as áreas de competências definidas nas AE.

Relativamente aos alunos que apresentaram atestado médico permanente, foram avaliados, em algumas matérias de ensino, pelas competências demonstradas no planeamento e dinamização de duas aulas, bem como através do desempenho de algumas tarefas de análise, de gestão, de orientação e de reflexão no âmbito do processo de ensino-aprendizagem.

Todo este processo resultou de um minucioso exercício reflexivo com o professor cooperante, com o cuidado de classificarmos os alunos da forma mais coerente, imparcial e justa possível, sem nos deixarmos influenciar pelas relações individuais que se criaram.

### 2.3. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem no 2.º Ciclo

De acordo com as linhas programáticas definidas para o estágio pedagógico a prática letiva prevê dois momentos de lecionação da disciplina de EF: o primeiro referente a uma turma do 3.º ciclo do ensino básico ou ensino secundário e o segundo a uma turma do 2.º ciclo do ensino básico, mais especificamente do 5.º ano da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSDAAS). A lecionação neste ano de escolaridade tem como intento proporcionar aos docentes estagiários o contacto com experiências e realidades num contexto distinto, por se tratar de uma turma de um ciclo de ensino diferente e, consequentemente, com alunos com necessidades e dificuldades diferenciadas.

No início do 2.º período, após a auscultação da nossa disponibilidade horária junto do representante da turma foi atribuída uma turma a cada docente estagiário. Após a atribuição da turma, deveríamos entrar em contacto com o professor de EF da referida turma. Este professor forneceu-nos informações mais detalhadas acerca do horário da turma e facultou-nos o mapa de distribuição das instalações desportivas. Atendendo às informações prestadas, estabelecemos as melhores datas para iniciar o processo e elaboramos o cronograma das aulas. Apesar de estar definido que os docentes estagiários deveriam realizar duas observações e lecionar seis aulas de cinquenta minutos, optamos por definir a observação de uma semana completa de aulas, ou seja, três observações, e a lecionação nas duas semanas seguintes.

O professor da turma demonstrou sempre disponibilidade para colaborar, tendo fornecido informações sobre as potencialidades e fragilidades dos alunos, de um modo global e individual, bem como indicando exercícios e práticas mais apropriadas às características da turma, o que facilitou a nossa abordagem e um conhecimento mais correto da turma. As observações e o contacto com o professor da turma foram fundamentais neste processo.

A intervenção pedagógica teve início a 27 de fevereiro e terminou a 15 de março, tendo sido observadas três aulas, o que permitiu aferir as competências da turma relativamente à disciplina, e lecionadas seis aulas de cinquenta minutos.

#### 2.3.1. Caracterização da Turma

A observação das aulas realizada entre os dias 27 de fevereiro e 1 de março possibilitou a obtenção de alguns dados relevantes para a caraterização da turma em questão. A turma era constituída por vinte e dois alunos, dos quais dez do género masculino e doze do género feminino, com idades compreendidas entre os dez e onze anos.

Com o apoio do docente responsável pela turma, conseguimos também identificar outras caraterísticas, nomeadamente: i) turma heterogénea constituída por alunos com diferentes níveis diferentes de proficiência; ii) alguns casos de indisciplina e de comportamentos desviantes por parte de alguns alunos; iii) existência de dois alunos desestabilizadores; iv) evidentes lacunas nos valores e dinâmica de grupo, que originam conflitos entre os alunos.

Atendendo às informações recolhidas, nomeadamente o facto de a turma apresentar comportamentos desviantes, decidimos que isso deveria ser considerado na fase da planificação e estruturação das aulas. Pelo facto de a turma ser heterogénea, devíamos considerar também a criação de progressões ou adaptações dos exercícios em relação aos diferentes níveis, de forma que o processo de ensino-aprendizagem fosse eficaz.

Nas observações efetuadas, o objetivo foi perceber e avaliar os alunos em critérios como nível de proficiência motora, traços de personalidade, relacionamento interpessoal e comportamentos da turma.

Apesar da heterogeneidade da turma, constatamos que, ao nível de proficiência motora, esta apresenta um nível satisfatório, principalmente na matéria de Voleibol e Ginástica. Contudo, existem alunos com dificuldades, sobretudo coordenativas.

Relativamente aos traços de personalidade, observamos que cinco rapazes eram mais brincalhões, manifestando, por vezes, comportamentos desvio, sobretudo na apresentação do conteúdo ou nas transições. As raparigas em geral eram mais reservadas.

No que se refere à formação de grupos e afinidades, a tendência era a divisão dos alunos por género e por afinidades, ou seja, por um lado, havia grupos de rapazes e grupos de raparigas e, por outro lado, existiam grupos de rapazes e rapariga.

De um modo geral, a turma distraía-se com frequência e desmotivava facilmente, pelo que necessitava estar quase sempre em empenhamento motor.

Foi também foi possível observar que os alunos tinham alguma dificuldade em compreender e assimilar as informações fornecidas, portanto, uma das estratégias foi reduzir o tempo de instrução, tentando ser o mais claro, assertivo e direto possível. Revelou-se ainda fundamental demonstrar os exercícios para a turma quando estes tinham algum nível de complexidade ou eram novos.

Uma vez que os alunos se apresentavam para a aula sempre antes da hora de início, foi possível rentabilizar ao máximo o tempo de aula, o que se traduziu em um maior tempo de empenhamento motor.

### 2.3.2. Recursos

A EBSAAS possui um grande número de recursos físicos/instalações (tabela 5), designadamente:

**Tabela 5:** Recursos físicos da EBSAAS

| Espaços | Modalidades |
|---|---|
| Campo 3 | Futebol, Andebol, Atletismo e Jogos Pré-Desportivos |
| Campo 4 | Basquetebol, Jogos Pré-Desportivos e Atletismo |
| Campo 5 | Basquetebol, Jogos Pré-Desportivos e Atletismo (possibilidade de rede de Ténis, Voleibol ou Madeirabol) |
| Campo 6 | Futebol, Andebol, Atletismo e Jogos Pré-Desportivos |
| Pavilhão N(orte) | Basquetebol e Voleibol |
| Pavilhão S(ul) | Basquetebol e Voleibol |
| Pavilhão C(entro) | Basquetebol e Voleibol |

Relativamente aos recursos materiais, foram disponibilizados todos os materiais existentes, disponíveis na arrecadação da escola, para uso na disciplina de EF. Nas seis aulas lecionadas, o material necessário foi o seguinte:

- 22 bolas de Basquetebol;
- 18 sinalizadores;
- 11 bolas de Voleibol;
- 12 colchões;
- 6 arcos;
- 5 bolas de Andebol;
- 3 bolas de Futebol;
- 3 discos de Frisbee;
- 2 bancos suecos;
- 1 Minitrampolim
- 1 Plinto.

### 2.3.3. Cronograma

Relativamente ao horário da turma este era constituído por três blocos de cinquenta minutos de EF por semana, nomeadamente à segunda, terça-feira, e à quarta-feira.

No que diz respeito às matérias de ensino, o professor da turma concedeu-nos liberdade para escolher, no entanto, decidimos respeitar as matérias que estavam programadas pelo docente, fazendo apenas uma alteração em uma aula, de forma a abordarmos o Basquetebol e não apenas o Voleibol e a Ginástica. O cronograma das aulas e respetivas matérias de ensino é o apresentado na tabela 6.

**Tabela 6:** Cronograma das aulas do 5.º 2 da EBSAAS

| Dia | Local | Matéria de Ensino |
|---|---|---|
| 27/02/2023 | Pavilhão (N)orte | Aula de observação |
| 28/02/2023 | Pavilhão (S)ul | Aula de observação |
| 01/03/2023 | Pavilhão (S)ul | Aula de observação |
| 06/03/2023 | Pavilhão (N)orte | Ginástica |
| 07/03/2023 | Pavilhão (S)ul | Voleibol |
| 08/03/2023 | Pavilhão (S)ul | Basquetebol |
| 13/03/2023 | Pavilhão (N)orte | Ginástica |
| 14/03/2023 | Pavilhão (S)ul | Voleibol |
| 15/03/2023 | Pavilhão (S)ul | Basquetebol |

### 2.3.4. Reflexão

A nossa intervenção pedagógica na turma do 5.º 2 da EBSAAS, consistiu na observação de três aulas e lecionação de seis aulas de cinquenta minutos, nas quais foram desenvolvidas as matérias de Ginástica, Voleibol e Basquetebol.

O processo de observação é fundamental, porque permite compreender as dificuldades e necessidades da turma, bem como perceber o nível de proficiência, as relações entre os alunos, as suas personalidades e comportamentos. A recolha destas informações contribuíram para o planeamento das aulas.

Na lecionação procurámos ainda ter em consideração as informações e feedbacks fornecidos pelo professor da turma, de forma a rentabilizarmos todo este processo e contribuir para mais uma etapa de aprendizagem no percurso formativo.

Numa das aulas, surgiu uma situação imprevista, em que o local destinado à realização da mesma (pavilhão) estava ocupado devido à realização de uma atividade de prevenção rodoviária, sendo-nos solicitado a dinamização da aula no campo exterior. Como a matéria prevista para a aula era a Ginástica e não era viável transportar o material necessário para o campo exterior, em conjunto

com o professor da turma, foi decidido alterar a matéria para jogos pré-desportivos. Esta situação exigiu uma grande capacidade de adaptação, tomada de decisão e resolução de problemas.

Na matéria da Ginástica, escolhemos realizar as aulas em estações e no fim realizarmos um circuito. Como esta matéria de ensino pode colocar em causa a integridade física dos alunos, logo no início da aula prevenimos para eventuais comportamentos desvio e para o facto de, ao apito do professor, terem de ficar estáticos e em silêncio. Reforçamos também para serem rápidos nas mudanças de estação, para os tempos de transição serem os mais curtos possíveis. Devido à mudança de local, só foi possível lecionar uma aula desta matéria de ensino. Essa aula foi bastante dinâmica e produtiva, dado o pouco tempo de transição, e a realização do circuito, no final da aula, permitiu aos alunos consolidar as aprendizagens. Os alunos mostraram-se motivados e empenhados nas tarefas propostas e o professor da turma assegurou que a aula correu muito bem e elogiou o desempenho.

Nas matérias de Voleibol e Basquetebol, tivemos como foco a realização de tarefas ao nível do manuseamento da bola, controlo e coordenação, por constituírem aspetos fundamentais destas matérias. Apostamos também na execução de jogos reduzidos, pois a turma já apresentava algum conhecimento das matérias em questão e um nível satisfatório que permitia este tipo de abordagens divertidas e competitivas. A este respeito, constatamos que o empenho dos alunos era mais elevado quando existia competição ou um objetivo mensurável (por exemplo, o jogo dos 10 passes).

No que se refere às estratégias utilizadas, as situações competitivas e as situações jogadas revelaram-se adequadas, de forma a manter a motivação dos alunos nas aulas, uma vez que estes se mostravam, de forma global, bastante disponíveis e motivados em contexto de jogo. No entanto, foi necessário ponderar a constituição dos grupos, de modo a não colocar no mesmo grupo os alunos mais problemáticos ou com comportamentos desviantes. Por outro lado, e com o intuito de promover o relacionamento interpessoal e um clima de aula positivo, foi importante não perpetuar a separação dos géneros, nem simplesmente formar os grupos com base na afinidade.

Por forma a rentabilizar o tempo de aula, montávamos os campos e dispúnhamos o material necessário antes da aula. No final da aula mantivemos a estratégia que o docente da turma utilizava, que consistia numa competição entre os alunos na contabilização do material recolhido.

A turma apresentava níveis de proficiência motora mais elevada no Voleibol do que no Basquetebol, o que nos fez optar por, na parte inicial das aulas de Basquetebol, criar exercícios mais analíticos, ou seja, atribuir uma bola a cada aluno para garantir mais tempo de contacto com o objeto de jogo, perceber os passos regulamentares e os aspetos técnicos, como o passe e o lançamento.

Ao longo destas aulas, verificou-se uma evolução positiva essencialmente em dois parâmetros: na instrução inicial, uma vez que foi utilizado cada vez menos tempo de instrução e estas

foram mais diretas e assertivas; e na observação silenciosa, o número de feedbacks foi menor e conseguimos perceber se estes surtiam o efeito desejado.

Quanto aos modelos e estilos de ensino, o MID e o estilo de comando foram utilizados predominantemente. Nas primeiras duas aulas, a nossa postura foi mais rígida, tornando-se mais leve de forma gradual. Em todas as aulas evidenciou-se a necessidade de demonstrar alguma firmeza, dado que a turma apresentava alguns comportamentos desviantes.

Em suma, esta experiência revelou-se enriquecedora e desafiante, pois tornaram-se bem evidentes as diferenças entre lecionar uma turma de 12.º ano e uma de 5.º ano, essencialmente a nível comportamental. Esta foi mais uma oportunidade de aprendizagem e de desenvolvimento das nossas competências técnico-pedagógicas e relacionais.

### 2.4. Assistência às aulas

A assistência às aulas é uma das responsabilidades do estagiário, que consta do programa do estágio pedagógico, ao nível da prática letiva. Esta pressupõe a observação de, no mínimo, vinte aulas, num processo que se pretende diversificado (professores experientes e colegas estagiários), com propósitos claros do que se pretende observar e origina a elaboração de um relatório crítico. Segundo Reis (2011), o professor orientador possui um papel determinante no processo de observação, que se pretende colaborativo, assente num clima de partilha e de respeito.

Enquanto estagiários e com pouca experiência no contexto educativo, a observação é fundamental na melhoria da qualidade do processo de ensino-aprendizagem, pois permite a observação e o contacto com outras realidades de ensino, pretendendo-se uma reflexão crítica acerca de metodologias de ensino e de estratégias didático-pedagógicas e nunca apreciações negativas sobre métodos ou pessoas. Contribui também positivamente para melhorar a nossa intervenção enquanto futuros docentes, já que no decorrer das aulas dificilmente conseguimos identificar falhas ou analisar a nossa prática e refletir sobre como poderíamos fazer diferente para rentabilizar o processo. Desta forma, somos obrigados a repensar a nossa prática pedagógica e a criar estratégias para atenuar ou eliminar eventuais falhas.

Durante todo o processo, foram desempenhados dois papéis: o de observador e o de observado. Relativamente às observações iniciais, importa referir que tiveram um caráter mais informal, centrando-se essencialmente nos aspetos positivos e nos aspetos a melhorar. Posteriormente, as observações assumiram um caráter mais formal, com recurso a uma ficha de observação, que foi adaptada do modelo utilizado pelo núcleo de estágio do ano transato e incidiram nas diversas funções de ensino, nomeadamente na apresentação de conteúdos, na organização, no

feedback, no clima e na observação silenciosa. Os comportamentos observados não foram apenas do professor, mas também dos alunos.

No que se refere à assistência das nossas aulas, estas foram observadas pelo professor cooperante e, numa fase inicial, pela colega do núcleo de estágio e, posteriormente, pelo professor estagiário da Universidade de Coimbra. Realizámos ainda a gravação de algumas das nossas aulas, o que assumiu extrema importância, pois permitiu realizar uma autoavaliação do desempenho e melhorar, essencialmente, a linguagem não verbal e o deslocamento na aula.

Atendendo à pertinência e importância do processo de assistência às aulas, a definição de objetivos é fulcral para que a observação seja o mais direcionada possível em função do que queremos observar. Torna-se essencial definir antecipadamente: o quê? para quê? de que modo vamos observar, com o intuito de definir uma linha orientadora que garanta precisão e rigor. Assim sendo, os objetivos referentes ao processo de assistência às aulas são os seguintes:

i) Diagnosticar, identificar e analisar comportamentos e competências inerentes à prática docente.

ii) Desenvolver competências de observação, análise e reflexão.

iii) Reajustar os comportamentos ao nível da intervenção, tendo em consideração os problemas, as necessidades e caraterísticas dos alunos.

iv) Analisar novas estratégias, metodologias e abordagens, através da observação de outros docentes, de forma a melhorar a prática docente.

v) Debater e discutir com os colegas estagiários, quer com o professor orientador e com os outros docentes observados, as informações observadas e recolhidas, de modo a potenciar o espírito crítico e a capacidade de desenvolvimento de estratégias.

### 2.4.1. Opções Metodológicas

Na atividade de assistência às aulas foram contempladas diversas observações de aulas de EF, essencialmente na ESFF, mas também em outra escola e em outro ciclo de ensino, designadamente no 2.º ciclo do ensino básico.

De modo a ser possível analisar e comparar diferentes estratégias e metodologias de intervenção, foram observados professores experientes e estagiários. Numa fase inicial, as observações incidiram nas aulas da colega do núcleo de estágio, contudo, após a sua desistência, centraram-se nas aulas do estagiário da Universidade de Coimbra.

Por sugestão do professor cooperante, a ficha de observação utilizada (Apêndice 7), teve como modelo a elaborada pelo núcleo de estágio da ESFF, no ano letivo 2021/2022, e que contempla

5 parâmetros: 1) Apresentação dos conteúdos; 2) Organização; 3) Feedbacks 4) Afetividade 5) Observação silenciosa. A ficha de registo era preenchida ao longo da aula ou no final, de forma célere, numa escala de 1 a 5 (1 = Nunca; 2= Raramente; 3= Realiza; 4 = Com frequência e 5= Sempre). No final da ficha, foi criado um campo de observações para anotar algum tipo de informação que se revelasse pertinente para a reflexão crítica. Utilizámos uma ficha e observação idealizada a partir das funções de ensino propostas por Piéron (1982) e Carreiro da Costa (1995).

A troca de ideias e o debate quer com o orientador cooperante, quer com o colega estagiário, demonstraram-se momentos de partilha e reflexão proveitosos.

### 2.4.2. Reflexão

O processo de assistência às aulas é uma tarefa solicitada aos professores estagiários, no intuito de promover a partilha de conhecimentos e a crítico reflexiva acerca de tudo o que acontece na aula entre o professor que observa e o colega que é observado.

A observação é um fator determinante na prática pedagógica, por promover uma reflexão acerca da prática e permitir o desenvolvimento profissional dos docentes. Neste processo, tanto quem observa, como quem é observado obtém benefícios resultantes da observação, pretendendo-se que, em conjunto, se debatam estratégias, metodologias e comportamentos a operacionalizar à posteriori. Por se tratar de uma competência que requer alguma aprendizagem, o professor cooperante teve um papel fundamental na orientação e fundamentação da observação, quer na observação dos pares, mas também na nossa própria observação, através da visualização dos vídeos das aulas.

Numa fase inicial, as observações incidiram nas aulas da colega do núcleo de estágio, contudo, devido a motivos profissionais, esta teve de abandonar o estágio. Após a sua desistência, as observações centraram-se nas aulas do estagiário da Universidade de Coimbra, passando ele a ser o meu "par" pedagógico. Apesar de ser solicitada a observação de apenas 20 aulas do colega, o facto de os horários das aulas deste colega serem imediatamente anteriores às nossas, permitiu manter a observação praticamente ao longo do ano letivo, tendo assistido a mais de 90% das suas aulas. Foram ainda realizadas observações de aulas de dois colegas mais experientes da ESFF e de um professor do 2.º ciclo do ensino básico da EBSAAS, o que perfez um total de cinco professores observados.

Através do processo de observação realizado ao longo do ano letivo, efetuamos uma reflexão crítica tendo por base as observações efetuadas aos cinco professores (quatro do ensino secundário e um do 2.º ciclo do ensino básico) relacionando-as com a nossa prática letiva, e atendendo aos cinco parâmetros das funções de ensino, previamente estabelecidos: a apresentação dos conteúdos; a organização; os feedbacks; a afetividade e a observação silenciosa.

Quanto ao primeiro parâmetro - apresentação dos conteúdos - o mesmo diz respeito à instrução inicial, na qual os docentes devem apresentar, de forma clara e objetiva, uma ideia geral da aula, explicando os objetivos e conteúdos principais que serão abordados. Nesta apresentação de conteúdos é importante que os alunos estejam atentos e concentrados, o que por vezes é um desafio. Nas observações realizadas, constatamos que os docentes, apesar de informarem os alunos acerca dos conteúdos principais das aulas, na sua maioria, não mencionavam os objetivos das mesmas. Este é um aspeto que consideramos fundamental e que aplicávamos nas aulas (salvo raras exceções), de forma que os alunos entendessem a matéria lecionada e o seu objetivo. As regras e rotinas das aulas só eram referidas ou recordadas se fosse introduzida alguma regra ou rotina mais específica para a aula. Estas regras e rotinas são introduzidas e debatidas no início do ano letivo com os alunos e devem ser alteradas ou relembradas em caso de necessidade.

O segundo parâmetro - a organização - engloba os aspetos referentes à gestão das aulas. Este critério é essencial para que tenhamos boas condições na gestão de todo o processo, uma vez que a gestão determina vários aspetos, tais como o tempo, os materiais, a formação de grupos e os espaços a utilizar. Com base nas observações realizadas, foi possível observar que em alguns casos o tempo de empenhamento motor não era elevado e que, por vezes, vários alunos estavam "parados", pelo que, na nossa opinião, a criação de estações reduziria estes tempos de espera. Outra caraterística observada foi a demora na formação de equipas e nos tempos de transição. A estratégia que utilizámos para não haver tempos mortos entre transições foi disponibilizar dois momentos para os alunos se hidratarem e não perder tempo. A formação das equipas também já era definida anteriormente, sendo apenas ajustada no momento, se necessário. Desta forma, garantíamos que a formação destes grupos era equilibrada e promovíamos o sucesso nas tarefas.

Nesta categoria também foi possível averiguar que os docentes apresentavam pequenas lacunas ao nível do posicionamento e deslocamento, de forma a obter uma visão global da turma. Isto não significa que estivessem mal posicionados, mas ocorreram situações em que ao se dirigirem para um grupo de alunos se colocavam de costas para os restantes. Por vezes, também circulavam por dentro dos exercícios, atrapalhando a realização dos mesmos e perdendo a visão global da turma. Este foi um parâmetro crucial da observação, sendo que a troca de experiências e a partilha de informações com o professor cooperante foi essencial, de forma a corrigir e aplicar este aspeto na prática letiva.

Quanto à montagem do material, em grande parte das aulas observadas, os professores montavam o material já no decurso da aula. A nossa estratégia foi montar, sempre que possível, todo o material para a aula (já planeávamos as aulas atendendo a este fator), de forma a rentabilizar o tempo. Ainda assim, em algumas situações isto não foi possível. Para a arrumação do material

solicitamos a colaboração dos alunos, tendo a sequência dos alunos sido definida por ordem alfabética. Se fosse necessária uma ajuda acrescida, pedíamos a um aluno que não tivesse feito a aula para colaborar.

No terceiro parâmetro - os feedbacks - averiguamos que foram fornecidos, maioritariamente coletivos, em detrimento dos individuais/grupais. Esta situação foi um dos aspetos que fomos melhorando ao longo do ano letivo, com maiores feedbacks individualizados e interrogativos, para que os alunos percebessem porque tomaram aquela decisão. Outro fator a ter em conta é a matéria de ensino que é lecionada e que também condiciona o tipo de feedback utilizado. Ao longo do processo, foi evidente a utilização dos feedbacks positivos e interrogativos, de modo a solicitar aos alunos comportamentos reflexivos sobre o processo de ensino, tornando também as aulas mais estimulantes.

Os feedbacks não devem ser utilizados exclusivamente para motivar os alunos, embora isso seja importante, mas devem servir para que os alunos melhorem a sua prestação ou para levá-los a pensar e refletir sobre as suas tomadas de decisão. Os professores também não devem fornecer um feedback sem depois observar se o aluno colocou em prática e se a informação foi assimilada conforme o pretendido.

Após algumas reuniões com o professor cooperante sobre a nossa atuação neste aspeto, analisamos e refletimos sobre o nosso desempenho e tomamos maior consciência destas questões, o que causou um impacto decisivo nas aulas. No 3.º período, as melhorias foram bastante evidentes, talvez por as matérias abordadas serem propícias, mas o facto é que conseguimos individualizar o feedback relativamente às necessidades e potencialidades dos alunos.

No quarto parâmetro - a afetividade - nas aulas observadas pudemos constatar que todos os professores tentavam criar um clima positivo na aula, tratavam todos os alunos pelo próprio nome e elogiavam sempre que considerassem pertinente.

Na quinto e último parâmetro - a observação silenciosa - que sempre foi um dos critérios que maior interesse suscitava, por ser o que maior dificuldade causou na prática letiva, como estávamos constantemente a diagnosticar e a prescrever situações para os alunos, tornava-se difícil controlar tudo o que estava a ser realizado.

Nas aulas observadas, verificámos que alguns professores também evidenciavam essas lacunas, não dando tempo para que os feedbacks ou variantes criadas tivessem o efeito pretendido. As estratégias aplicadas para resolver estas situações foi dar tempo e liberdade aos alunos para errar e encontrar as melhores decisões, isto é, proporcionávamos situações/contextos idênticos em vários exercícios e os alunos tentavam tomar as melhores decisões, quer táticas como técnicas. Nesta área,

foi notória uma enorme evolução, a partir do momento que começámos a dedicar mais tempo à observação, melhorámos substancialmente as intervenções.

Ao longo deste processo, o professor cooperante assumiu um papel preponderante, uma vez que por ser uma pessoa com imensa experiência na área do ensino guiou-nos de forma assertiva, fez-nos refletir e aprofundar os nossos conhecimentos em diversas matérias e solicitou capacidades e modos de atuar que vão ao encontro dos objetivos, dos alunos e do currículo. Tudo isto influenciou fortemente a nossa prática pedagógica, bem como a observação de outros professores.

A assistência às aulas e o processo de observação realizado ao longo do ano letivo foram, sem dúvida, produtivos e permitiu-nos refletir acerca das tarefas efetuadas em contexto de aula, de modo a adotar um processo pedagógico mais adequado às caraterísticas individuais dos alunos. A observação das aulas dos colegas estagiários foi fundamental para ajustar e melhorar a intervenção ao longo do ano letivo, uma vez que permitiu refletir de forma crítica acerca das metodologias e estratégias adotadas. A observação das aulas dos professores mais experientes influenciaram as próprias aulas, nomeadamente ao analisar as dificuldades/pequenas falhas dos colegas, originou um exercício reflexivo sobre a própria prática, se possuíamos também aquelas dificuldades, de que forma e quais as estratégias poderíamos utilizar para as superar. Para além disso, também ajudou na observação de exercícios e/ou variantes de exercícios que considerámos pertinentes, que não tínhamos ainda idealizado e que começámos a pôr em prática, adaptando-os ao nível dos alunos.

Em termos gerais, encaramos o processo de observação como uma mais-valia no processo formativo, já que a assistência às aulas contribuíram para melhorar a intervenção pedagógica a vários níveis. A discussão e reflexão com os docentes nas aulas observadas possibilitou uma análise crítica de uma diversidade de situações, que permitiram adequar estratégias didatico-pedagógicas e tornar o processo de ensino-aprendizagem mais eficaz e eficiente, bem como rentabilizar os recursos. Este processo contribuiu ainda para a melhoria sistemática do desempenho profissional, visível numa lecionação mais adequada e ajustada aos alunos, sendo que alguns erros ou situações menos positivas foram atenuados ou minimizados.

# Capítulo III - Atividades de Integração no Meio

As atividades de integração no meio têm como propósito demonstrar as diversas atividades que os docentes estagiários integraram com a sua turma durante o EP. A ação de extensão curricular pertence às linhas programáticas do EP, no entanto além desta, consideramos importante evidenciar outras tarefas efetuadas neste âmbito e onde os alunos participaram de forma ativa, nomeadamente a ação de formação sobre a violência no namoro.

## 3.1. Ação de Extensão Curricular

A Ação de Extensão Curricular (AEC) insere-se nas Atividades de Integração no Meio, que é um dos principais pontos programáticos da unidade curricular de Estágio do 2.º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Consiste em dinamizar uma atividade com expressão, no mínimo, a nível da turma na qual exercemos a prática pedagógica. Para além dos alunos, pretende-se que esta atividade promova uma interação entre os diferentes membros da comunidade educativa, tais como os professores das outras disciplinas e encarregados de educação, bem como promova a participação ativa de outras pessoas/entidades. O principal propósito desta atividade é dar a possibilidade aos alunos de ter um papel ativo e interventivo em todas as fases, desde o planeamento até à sua concretização.

### 3.1.1. Objetivos

Os objetivos desta atividade foram:

- Proporcionar a prática de atividades num contexto fora do meio escolar;
- Promover nos alunos competências pessoais e sociais, tais como a autonomia, a responsabilidade, a organização, a cooperação, a comunicação entre colegas e professores;
- Fortalecer as relações interpessoais, designadamente entre os alunos e entre os alunos e os restantes participantes;
- Realizar uma atividade marcante para os alunos no seu último ano de escolaridade obrigatória e que fosse gratuita, por forma a não excluir nenhum aluno que tenha mais dificuldades económicas.

### 3.1.2. Planeamento

Desde o início do ano letivo, uma das premissas para esta turma era promover e desenvolver hábitos de vida saudável e vivenciar/experimentar modalidades diferenciadas. Esta atividade

revelou-se um importante contributo para cumprir esse intento e começou a ser planeada e discutida com os alunos desde as primeiras aulas.

No mês de outubro, foi pedido aos alunos a escolha de três matérias / modalidades que eles gostariam de abordar ou experienciar. Os alunos tiveram uma semana para discutir entre todos e decidir, de forma consensual, as matérias que gostariam de abordar. Na semana seguinte, a Delegada de Turma ficou encarregue de transmitir as matérias que a turma tinha idealizado, sendo que a escolha recaiu sobre as seguintes modalidades: Patinagem, *Stand Up Paddle* (SUP) e Ginástica de Aparelhos.

Dado que a AEC se refere a uma atividade de extensão ao currículo, foi decidido que deveria ser realizada fora do contexto escolar. Uma vez que esta é uma turma de continuidade, a maior parte dos alunos também já estava familiarizada com a forma como esta atividade se realizava.

Atendendo às matérias escolhidas pela turma, decidimos organizar a atividade em dois dias diferentes. Após análise e discussão com o orientador cooperante, e uma vez que o concelho da Calheta apresenta excelentes condições para a prática quer da Patinagem, quer do SUP, chegamos à conclusão de que poderíamos juntar estas duas matérias e organizar uma outra atividade com a matéria de Ginástica de Aparelhos.

Apesar de ter sido pedido aos alunos de forma insistente que assumissem um papel ativo na organização, através da realização de contactos e de programação da atividade, e pelo facto de, por um lado, não cumprirem com os prazos estabelecidos e, por outro, não se mostravam entusiasmados com a atividade, eu e o orientador cooperante decidimos assumir o controlo da mesma, para não comprometer a sua realização.

Quanto à atividade de Patinagem e SUP, demos início aos contactos com o Clube Naval da Calheta e com o Clube Desportivo e Recreativo dos Prazeres para averiguar se estariam dispostos a ceder gratuitamente as instalações e o material para os alunos realizarem a atividade. No primeiro contacto estabelecido verificou-se a pronta disponibilidade destas entidades para a realização da atividade, ficando em falta a questão do transporte.

Nesta fase, solicitamos novamente a intervenção dos alunos no sentido de indicarem potenciais contactos ou entidades que pudessem colaborar com o transporte. Um dos alunos referiu que o padrasto tinha um contacto na Câmara Municipal da Calheta, pelo que pelo seu intermédio conseguimos chegar aos órgãos de gestão da Câmara Municipal da Calheta, que se disponibilizou a ceder um autocarro de 19 lugares. Só através da articulação e colaboração entre professores, família e autarquia, foi possível realizar a atividade sem qualquer custo associado, permitindo assumir o compromisso de que esta atividade não teria custos para os participantes.

Para a realização da atividade de Patinagem, estabelecemos contacto com o professor de EF Alípio Silva (Selecionador Nacional de Patinagem de Velocidade) que prontamente se disponibilizou para dinamizar à turma uma atividade de Patinagem que permitisse aos alunos experimentar várias etapas e progressões até chegar à Patinagem de Velocidade.

Para a atividade de SUP, o Clube Naval da Calheta, através do seu Presidente David Pereira, também mostrou abertura para o empréstimo do material para a realização na praia da Calheta de uma atividade de Canoagem e SUP, orientada por um dos seus colaboradores.

A data de realização da atividade foi estabelecida em função do horário da turma, de forma a conseguirmos mobilizar um professor de outra disciplina e não prejudicar a turma nas suas aprendizagens, uma vez que se trata de uma turma do curso científico-humanístico de Artes Visuais e, por conseguinte, com uma grande componente prática. Após analisar em conjunto com o professor cooperante, decidimos que o melhor dia da semana seria uma segunda-feira, visto que a turma tinha uma disciplina de manhã, podíamos realizar a atividade no turno da manhã e a pausa para almoço no horário da aula de EF.

Inicialmente, a atividade foi agendada para o dia 22 de maio, mas com a proximidade da Festa do Desporto Escolar e com o final do ano letivo, decidimos antecipar para o dia 15 de maio. Acresce o facto que no Planeamento Anual do GDEF estava prevista a realização da Semana das Atividades Náuticas, entre 8 e 12 maio, portanto consideramos que se a turma tivesse a oportunidade de vivenciar antecipadamente uma atividade náutica poderia ser benéfico no sentido de averiguarmos o comportamento e desempenho dos alunos neste tipo de atividades náuticas. Assim durante a realização da nossa atividade seria mais fácil ajustar ou adaptar qualquer eventualidade que pudesse surgir.

Quando convidado a participar nesta atividade e a dispensar os alunos da sua aula, o professor da disciplina do turno da manhã, demostrou imediatamente interesse e disponibilidade, pelo que a atividade foi programada e calendarizada para a manhã do dia 15 de maio de 2023.

Quanto ao transporte, e uma vez que o autocarro cedido pela Câmara Municipal da Calheta só possuía dezanove lugares, ficou planeado que dezoito alunos iam no autocarro, conjuntamente com o professor de Português. Eu e o professor cooperante seguíamos no meu carro e levaríamos os outros dois alunos.

No dia 22 de março, o Nutricionista Henrique Vieira foi à aula de EF e dinamizou uma ação de formação subordinada ao tema da alimentação saudável, na qual exemplificou a confeção de lanches e snacks saudáveis. Foi fornecido à turma um e*book* com propostas de alimentação saudável.

Nesse dia ficou estabelecido que cada um ficava responsável por levar para esta atividade um lanche da manhã sugerido pelo Nutricionista, sendo preferencialmente confecionado pelo próprio aluno.

Antes da realização da atividade, foi enviado para todos os encarregados de educação um documento a solicitar a autorização para a participação na atividade, bem como a dar conhecimento dos seguintes aspetos: local, horário e atividades a serem realizadas. Para além disso, foi novamente solicitada a sua participação, que já tinha sido pedida na reunião de avaliação do 2.º período.

Foi ainda necessário proceder ao preenchimento do formulário online "Visita de Estudo - Comunicação ao Conselho Executivo"[6] para informar o órgão de gestão da escola da visita de estudo. Este é um procedimento obrigatório quando as turmas saem do contexto escolar. Neste formulário foram disponibilizadas as seguintes informações: professores responsáveis, o local da deslocação, a data de realização, os objetivos da visita de estudo, a turma participante, o número de alunos envolvidos e a previsão da hora de partida e chegada à escola.

Quanto ao número de participantes, estava previsto vinte e cinco: vinte alunos, três professores (professor estagiário, professor cooperante e professor de Português) e dois encarregados de educação.

Na semana anterior à realização da visita, foi enviado um documento aos alunos com informações relevantes, nomeadamente o programa de atividades (Apêndice 8), o local e hora de concentração na escola, as regras a cumprir e o material necessário.

Relativamente à atividade de Ginástica de Aparelhos, uma aluna forneceu o contacto da mãe, que é funcionária do Clube Desportivo Nacional, que possui um pavilhão dotado com os equipamentos e aparelhos de Ginástica. Através dessa encarregada de educação, estabelecemos contacto com o Dr. Saturnino Sousa, diretor de comunicação do Clube Desportivo Nacional, que se prontificou a ceder as instalações, os equipamentos e o transporte dos alunos para a atividade. O pedido de colaboração com o clube foi formalizado através de um email enviado pelo Conselho Executivo da ESSF.

Posteriormente, contactamos o professor Gonçalo Marques, presidente da Associação de Ginástica da Madeira, no sentido de solicitar a sua colaboração na demonstração de cada um dos aparelhos. O professor acedeu gentilmente ao convite, apesar da sua escassa disponibilidade em horário laboral devido a questões profissionais.

Entretanto, recebemos a resposta do Clube Desportivo Nacional a informar que a atividade teria de ser realizada à segunda-feira, já que as quartas-feiras estavam todas ocupadas até ao final do

[6]https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5lMxzudXpiRyHh65gt2B0GgMr5uKduuIGa149ym-xTCmHXQ/viewform

ano letivo. Uma vez que tinha sido acordado com a turma que estas atividades iriam realizar-se no 3.º período e todas as segundas-feiras já tinham atividades planeadas, após análise e ponderação com o orientador cooperante, decidimos que a Atividade de Extensão Curricular iria apenas incidir nas matérias de Patinagem e SUP, sendo que a Ginástica de Aparelhos não se iria realizar.

### 3.1.3. Concretização

A Atividade de Extensão Curricular decorreu no dia 15 de maio de 2023, entre as 08h15 e as 13h30, no concelho da Calheta.

De forma a prevenir qualquer eventualidade levámos um kit de primeiros socorros, composto por: soro fisiológico, tesoura, compressas, pensos rápidos, ligaduras e luvas descartáveis. Nesse kit ainda adicionámos pacotes de açúcar e garrafas de água para socorrer algum eventual caso de hipoglicémia, lipotimia, síncope ou mal-estar geral.

O ponto de encontro estabelecido foi o portão Norte da escola, sendo que todos os alunos estavam informados acerca do local e hora da concentração, no intuito de não haver atrasos e para que a atividade decorresse conforme planeado. Só quando todos os alunos chegaram ao local combinado, por volta das 8h20, dirigimo-nos para o autocarro que se encontrava estacionado fora da escola.

O número de participantes previsto para a atividade eram vinte e cinco, todavia, participaram apenas vinte. Três alunas faltaram por motivos de saúde que informaram antecipadamente (uma aluna que foi operada ao apêndice na noite anterior, uma aluna que iria realizar um tratamento hospitalar e outra que tinha uma consulta médica), pelo que participaram efetivamente dezassete alunos e os três professores previstos. Os dois encarregados de educação que haviam confirmado, informaram ao início da manhã que, por motivos profissionais, não poderiam comparecer e que lamentavam o sucedido.

Quando chegamos ao pavilhão do Clube Desportivo e Recreativo dos Prazeres, o professor de EF Alípio Silva distribuiu o material e indicou aos alunos o local onde poderiam trocar as sapatilhas pelos patins. Explicou também detalhadamente como a atividade iria decorrer, os objetivos e os exercícios a realizar. Por fim, salientou que os alunos que sentissem confiança e à vontade com os patins poderiam experimentar a pista de patinagem de velocidade.

A atividade iniciou-se com a realização de exercícios de ativação neuromuscular. Os alunos, sentados no último degrau das bancadas, deslizaram os patins para a frente e para trás, por forma a se adaptarem e sentirem um meio de deslocação diferente, depois, só com o apoio dos braços,

aqueceram as articulações dos ombros e braços e, por fim, deslocaram-se em forma de caranguejo (apoiados pelas mãos e pelos patins) até ao pavilhão.

Após este ligeiro aquecimento, realizaram pequenos percursos de diferentes formas para se adaptarem e perceberem de que forma se conseguiam deslocar em cima dos patins. Depois destes exercícios, foram criadas algumas situações lúdicas para que os alunos, quase sem se aperceberem, estivessem a andar de patins e a se divertir, tais como tocar em diferentes partes do corpo, deitar, levantar e sentar.

No final foi facultado tempo e espaço para os alunos experimentarem e andarem à vontade pelo pavilhão. Quando a atividade no pavilhão terminou, o professor Alípio Silva questionou os alunos se queriam passar para a pista de velocidade. Todos os alunos quiseram ir experimentar os patins naquele piso, sendo que alguns já se mostravam confortáveis e confiantes na pista. Nesse dia, em virtude de ter havido competição nacional no fim de semana anterior, encontravam-se a treinar na pista de velocidade alguns atletas de competição, com os quais os alunos trocaram impressões e esclareceram dúvidas. Este facto tornou as aprendizagens ainda mais significativas para os alunos.

No final desta atividade, realizámos o lanche saudável, tendo os alunos apresentado os seus snacks à turma. Este foi um momento de boa-disposição e confraternização entre a turma e os professores envolvidos.

Findo o lanche, partimos em direção à marina da Calheta para realizar as atividades de SUP e Canoagem. Alguns alunos, bem como o professor de Português que nos acompanhou durante toda a atividade, ajudaram a transportar o material do Clube Naval da Calheta até à praia, local onde decorreram as atividades. Ao contrário do inicialmente previsto, o Clube Naval da Calheta não conseguiu disponibilizar nenhum colaborador para dinamizar a atividade, ficando esta à nossa responsabilidade.

Já com os caiaques e as pranchas de SUP no mar, os alunos formaram pares e foram alternando entre a modalidade de SUP e Canoagem. Todos os alunos que estavam no mar tinham de ter obrigatoriamente o colete salva-vidas colocado. Nesta fase, deixamos os alunos explorar de forma autónoma a modalidade de SUP, ou seja, decidiam se queriam fazer sentados, em pé, a pares ou sozinhos. Uma vez que só havia duas pranchas de SUP, só indicamos a condição de serem sete minutos de utilização, de forma que todos os pares tivessem oportunidade de experienciar.

Delimitámos também uma linha imaginária entre duas rochas e informamos os alunos que não a podiam ultrapassar. O aluno que é federado na Canoagem não quis fazer o SUP, porque já o tinha realizado inúmeras vezes e preferiu ficar no caiaque, portanto foi nomeado para controlar essa linha e prestar ajuda a algum colega que eventualmente pudesse necessitar.

No final da manhã, houve tempo para uns mergulhos e alguns momentos de descontração na praia da Calheta, pois as condições atmosféricas estavam convidativas.

Conforme tinha sido estipulado com o Clube Naval da Calheta, os alunos puderam tomar um duche rápido. Antes de regressarmos para o Funchal, tiramos uma fotografia de grupo, de forma a eternizar esta atividade.

Chegamos à ESFF à hora prevista, às 13h30, cumprindo o programa inicialmente definido.

### 3.1.4 Balanço

Fazendo uma retrospetiva à organização e objetivos de uma atividade com estas características, depreendo que colocamos sempre as expetativas altas, quer em promover modalidades fora do contexto escolar, quer em envolver alguns agentes da comunidade escolar, com o propósito de promover competências sociais e reforçar as relações interpessoais.

Esta foi uma atividade na qual investimos bastante tempo, desde o planeamento até à sua realização. Apesar da existência de alguns contratempos, considerámos que a persistência e a capacidade de resiliência demonstrada em diversas situações de decisão foram importantes, sempre com o desígnio de realizar uma atividade marcante para estes alunos.

Esta atividade foi idealizada para que os alunos fossem autónomos e assumissem um papel ativo e interventivo na sua planificação e realização. Contudo, e após muita insistência, percebemos que teríamos de ser nós a assumir o controlo da mesma, uma vez que os alunos não se mostravam empenhados nem motivados para a concretização deste desafio.

Inicialmente, pedimos que definissem uma data para a realização da atividade. Foi dado um prazo de uma semana, mas uma vez que não houve consenso entre os alunos, tivemos de ser nós a decidir. Posteriormente, solicitamos à turma que indicassem possíveis locais e/ou entidades para a realização da atividade. O argumento dos alunos é que tinham pouco tempo disponível extraescola e não queriam perder nenhuma aula para a realização desta atividade. Neste momento, decidimos que teríamos de ser nós a assumir a organização da atividade.

Uma semana antes da realização da atividade, tivemos um contratempo, pois a Câmara Municipal da Calheta, que já tinha confirmado o transporte, informou-nos que afinal não seria possível e que teríamos de reagendar a data ou alterar o horário da atividade. Estas duas alternativas eram inviáveis, pois já tínhamos outras atividades planeadas até ao final do ano letivo. Apesar deste revés, tentámos encontrar outras alternativas, tais como: averiguar o preço do aluguer de um autocarro (que era demasiado dispendioso); solicitar o transporte à Junta de Freguesia de Santa Luzia

(que afirmou não ser possível) e à Camara Municipal do Funchal (através de um contacto telefónico, percebemos que o pedido iria ser realizado muito próximo da data da atividade).

Também ponderamos a hipótese de alterar o local da atividade e realizar a atividade de SUP na Rampa de São Lázaro e a de patinagem na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco.

Contudo, e após alguma insistência, a Câmara Municipal da Calheta informou-nos que tinha havido um erro informático e que conseguiam assegurar um autocarro de 19 lugares durante toda a manhã do dia combinado.

Efetuando um balanço final, a AEC teve pontos positivos e negativos e sobre os quais importa refletir.

Como aspetos positivos desta atividade destacamos os seguintes:

i) o grau de responsabilidade, autonomia e confiança que me foram delegados na execução da atividade, quer por parte do Conselho Executivo, quer do professor cooperante.

ii) a articulação e cooperação com diversas entidades da RAM, nomeadamente a Câmara Municipal da Calheta, o Clube Desportivo e Recreativo dos Prazeres, o Clube Naval da Calheta, o Clube Desportivo Nacional e a Associação de Ginástica da Madeira.

iii) o excelente comportamento dos alunos ao longo de toda a atividade, que cumpriram as regras e recomendações emanadas, quer em termos das condições de segurança (ex: uso do colete salva-vidas nas atividades de mar), quer no cumprimento dos tempos estipulados pelo professor, possibilitando que todos pudessem experimentar SUP.

iv) o empenho e a motivação demonstrados pelos alunos na realização das atividades.

v) o grau de satisfação dos alunos, visível no balanço que fizeram da atividade e no qual teceram comentários como "deveria haver mais atividades como esta ao longo do ano", "gostei da determinação do professor para nos mobilizar para a atividade"; "fiquei a conhecer mais sobre estes desportos, melhorando a minha capacidade". De salientar que nenhum dos participantes mencionou qualquer entrave ou limitação à realização da atividade, o que demonstra que este tipo de atividades organizadas fora do contexto escolar são muito bem aceites pelos alunos.

vi) a participação e colaboração do professor do conselho de turma na atividade, que experimentou todas as modalidades propostas e cujo feedback foi "agradeço a fantástica oportunidade de ter participado na vossa atividade, que tanto prazer me deu. Obrigado!".

vii) a ausência de incidentes a relatar. Na atividade de Patinagem todos os alunos mostraram confiança em ir à pista de velocidade experimentar rolar com os patins naquele piso específico. Houve apenas uma ou outra queda, normal para quem nunca tenha tido contacto com aquela matéria em específico.

Os principais aspetos negativos desta atividade foram:

i) a não participação dos encarregados de educação de forma direta na atividade, uma vez que os dois encarregados de educação que tinham confirmado a sua presença na atividade na praia da Calheta, tiveram um imprevisto profissional e infelizmente não conseguiram estar presentes. A fraca adesão por parte dos encarregados de educação pode ser justificada essencialmente por dois fatores: por um lado, o facto de ser um dia de semana e em horário laboral dificulta a sua presença por motivos profissionais; por outro, no ensino secundário já não é usual a sua participação nas atividades escolares dos seus educandos. Ainda assim, tentámos trazê-los para a atividade em diversos momentos, mas não conseguimos. Em futuras intervenções, seria de ponderar um convite personalizado ou agendar uma reunião em horário pós-laboral, de forma a sensibilizá-los para a importância de participarem em atividades escolares com os seus educandos, bem como dar-lhes tarefas na organização da atividade, podem ser estratégias que promovam a sua adesão.

ii) a impossibilidade de conciliação de agenda da turma com o Clube Desportivo Nacional para a realização da atividade de Ginástica de Aparelhos.

Com a realização da AEC, os alunos experimentam atividades diferenciadas, fora do contexto escolar, o que é benéfico para os alunos, e que tentámos sempre que possível dinamizar ao longo do ano letivo.

Como professor estagiário, esta atividade foi bastante enriquecedora, pois permitiu desenvolver competências ao nível do planeamento e da organização, bem como o trabalho autónomo, o sentido de responsabilidade e a capacidade de resiliência. Tratou-se de uma atividade que quando enveredar na carreira docente certamente irei dinamizar com as minhas turmas.

### 3.2. Ação de Formação "Violência no Namoro"

Esta ação inseriu-se no âmbito do projeto de Cidadania e Desenvolvimento, subordinada ao tema da "Igualdade de Género". A formação teve como tema a "Violência no namoro" e realizou-se no dia 27 de fevereiro de 2023, na sala 408, com uma duração de 90 minutos, dinamizada pela Assistente Social Dra. Elisabete Gouveia, no âmbito do protocolo estabelecido entre a escola e o Centro de Saúde do Bom Jesus. Informamos todos os professores de EF bem como os professores do Conselho de Turma, sendo que obtivemos a participação de um professor de EF com uma turma de 12.º ano. Esta ação assumiu uma dinâmica interessante e originou um debate, troca de ideias e argumentos entre as duas turmas.

### 3.2.1. Objetivos

Para além dos objetivos inerentes às AIM, os objetivos desta ação foram: sensibilizar os alunos sobre a temática da violência no namoro; facultar maior informação sobre os riscos e perigos inerentes ao tema; divulgar junto dos alunos os recursos e meios para pedidos de ajuda se confrontados com situações desta natureza.

### 3.2.2. Funções desempenhadas

Nesta ação, assumimos a organização e promoção da formação.

### 3.2.3. Balanço da atividade

Em termos de organização e gestão, esta atividades implicou a comunicação frequente com diferentes agentes da comunidade educativa. Em termos gerais, a ação de formação decorreu conforme planeado e alcançou os objetivos delineados.

A atenção e o bom comportamento das turmas participantes foi evidente, sendo que, eventualmente pelo facto de ter sido solicitada a intervenção dos alunos, através de opiniões e testemunhos, revelou-se mais interativa, constatando-se um maior feedback positivo por parte dos alunos. Estes tiveram a oportunidade de visualizar dois vídeos que retratavam formas distintas de violência no namoro e perante as quais, muitas vezes, os jovens não têm consciência.

Tratou-se de uma formação muito bem orientada pela Assistente Social que, recorrendo à sua experiência profissional e com um discurso de fácil compreensão e sem qualquer tabu, relatou alguns casos em que interveio e prestou auxílio às vítimas. A violência no namoro é um tema bastante atual e um verdadeiro flagelo do que é a violência e mais especificamente as diferentes formas de violência no namoro. Esta sessão contribuiu para o projeto da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento.

Na aula seguinte, foi solicitado aos alunos uma reflexão sobre esta temática, acerca das aprendizagens e testemunhos que mais gostaram ou impressionaram.

Dada a pertinência e atualidade do tema, considero que esta ação de formação devia abranger o maior número de alunos possível e os alunos deviam assistir a formações similares pelo menos uma vez por ano.

Esta intervenções pedagógicas foram um excelente contributo para a formação integral dos alunos, na certeza de que estamos todos a contribuir para obter um maior número de cidadãos informados e capacitados a intervir neste tipo de ocorrências e desenvolvimento das suas competências sociais.

# Capítulo IV - Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar

As atividades de intervenção na comunidade escolar em contexto de estágio pedagógico surgem como oportunidades privilegiadas para que os docentes estagiários desenvolvam e reforcem a comunicação e a interação com os diferentes agentes da comunidade educativa (alunos, pessoal docente e não docente, membros do Conselho Executivo, entre outros agentes educativos).

Um dos principais propósitos destas atividades é que os estagiários participem ativamente em atividades organizadas e enquadradas pelo estabelecimento de ensino onde estamos a lecionar e assumam um papel ativo e interventivo, quer seja no planeamento ou na operacionalização. As atividades ocorrem para além das aulas de EF, pretendendo-se a intervenção e colaboração da comunidade escolar, de forma a estimular o relacionamento interpessoal e facilitar o processo integração no meio por parte dos docentes estagiários.

Anualmente, o GDEF organiza um conjunto de atividades destinado à comunidade educativa, que constam no Plano Anual de Atividades, pelo que decidimos centrar-nos nas atividades desenvolvidas por este GD, no intuito de fortalecer a relação com os nossos colegas e facilitar a nossa integração.

Do Plano Anual de Atividades do ano letivo 2022/2023 constam atividades como: Corta-Mato; Frisbee Golf e Laser *Run*; Basquetebol 3x3; Dia da Escalada; Educação Inclusiva; Torneio de Futsal e Voleibol 4x4; Semana Multidesportiva, Semana das Atividades Náuticas e ações de sensibilização/formação, entre outras. Destas, participei ativamente em seis atividades ao longo do ano letivo, nomeadamente:

1- Semana Multidesportiva

2 - Ultimate Frisbee

3 - Torneio Voleibol 4x4

4 - Ação de Formação "Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida"

5 - Torneio de Futsal

6 - Semana das Atividades Náuticas

## 4.1. Atividades realizadas

### 4.1.1. Semana Multidesportiva

A Semana Multidesportiva decorreu entre 22 e 28 de setembro de 2022 (tabelas 7 e 8), com o intuito de observar e captar os alunos para as modalidades do Desporto Escolar. A escola promoveu seis modalidades, sendo três delas desenvolvidas dentro do pavilhão (Judo, Ténis de Mesa e

Badminton) e as outras três no exterior (Futebol, Voleibol e Basquetebol). Nesta atividade, as turmas foram divididas em três grupos e os alunos experimentaram cada modalidade durante 20 minutos.

Foram criados 2 circuitos: **Circuito A -** pavilhão1 (Judo e Ténis de Mesa); pavilhão2 (Badminton); pavilhão3 (Badminton); **Circuito B -** campo 2 (Futebol); campo 4 (Voleibol); campos 3 e 5 (Basquetebol).

**Tabela 7:** Calendarização da Semana Multidesportiva (22, 23 e 26 de setembro de 2022)

| 22 de setembro | | |
|---|---|---|
| **Hora** | **Turma** | **Circuito** |
| **8:15** | 10.º 6 | A |
| | 10.º 10 | B |
| | 10.º 17 | B |
| | 11.º 24 | B |
| | 11.º 20 | A |
| | 12.º 6 | A |
| **10:00** | 10.º 2 | B |
| | 11.º 15 | B |
| | 11.º 18 | A |
| | 11.º 27 | A |
| | 12.º 8 | A |
| | 12.º 18 | B |
| | 12.º 24 | A |
| **11:45** | 10.º 32 | A |
| | 11.º 16 | B |
| | 12.º 1 | A |
| | 12.º 19 | B |
| **13:30** | **REUNIÃO DE GRUPO** | |
| **15:15** | 10.º 4 | A |
| | 10.º 8 | B |
| | 10.º 13 | A |
| | 11.º 1 | B |
| | 11.º 5 | B |
| | 11.º 7 | A |
| | 11.º 8 | B |
| | 11.º 10 | A |
| | 11.º 22 | A |
| | 11.º 23 | B |
| **17:00** | 10.º 22 | A |
| | 10.º 32 | A |
| | 11.º 2 | B |
| | 11.º 9 | B |
| | 11.º 11 | B |
| | 11.º 21 | A |

| 23 de setembro | | |
|---|---|---|
| **Hora** | **Turma** | **Circuito** |
| **8:15** | 10.º 3 | B |
| | 11.º 13 | B |
| | 11.º 17 | A |
| | 11.º 20 | B |
| | 11.º 32 | A |
| | 12.º 2 | A |
| | 12.º 3 | A |
| | 12.º 12 | A |
| | 12.º 23 | B |
| **10:00** | 10.º 7 | B |
| | 10.º 16 | B |
| | 10.º 24 | A |
| | 11.º 19 | B |
| | 11.º 28 | A |
| | 11.º 29 | A |
| | 12.º 4 | A |
| | 12.º 15 | B |
| | 12.º 20 | A |
| | 12.º 25 | B |
| **11:45** | 10.º 9 | B |
| | 10.º 11 | A |
| | 10.º 19 | B |
| | 10.º 23 | B |
| | 11.º 14 | A |
| | 12.º 17 | A |
| **15:15** | 10.º 12 | B |
| | 10.º 31 | A |
| | 10.º 34 | A |
| | 11.º 24 | A |
| | 11.º 31 | A |
| | 12.º 8 | B |
| **17:00** | 10.º 14 | B |
| | 10.º 21 | B |
| | 11.º 25 | A |
| | 11.º 26 | A |

| 26 de setembro | | |
|---|---|---|
| **Hora** | **Turma** | **Circuito** |
| **8:15** | 10.º 5 | A |
| | 10.º 12 | A |
| | 10.º 15 | A |
| | 10.º 26 | A |
| | 11.º 3 | B |
| | 12.º 3 | B |
| | 12.º 13 | B |
| | 12.º 21 | B |
| **10:00** | 10.º 6 | B |
| | 10.º 11 | B |
| | 10.º 17 | A |
| | 10.º 25 | A |
| | 10.º 27 | A |
| | 11.º 4 | A |
| | 11.º 30 | B |
| | 11.º 33 | B |
| | 12.º 18 | A |
| **11:45** | 10.º 2 | A |
| | 10.º 4 | B |
| | 10.º 28 | A |
| | 10.º 33 | B |
| | 11.º 12 | A |
| | 11.º 15 | A |
| | 12.º 4 | B |
| **13:30** | 12.º 9 | B |
| | 12.º11 | B |
| | 12.º 26 | B |
| **15:15** | 10.º 10 | A |
| | 10.º 29 | A |
| | 11.º 11 | A |
| | 11.º 22 | B |
| | 11.º 23 | A |
| | 11.º 24 | B |
| **17:00** | 11.º 9 | A |
| | 12.º 28 | A |

**Tabela 8:** Calendarização da Semana Multidesportiva (27 e 28 de setembro de 2022)

| 27 de setembro | | |
|---|---|---|
| **Hora** | **Turma** | **Circuito** |
| **8:15** | 10.º 3 | A |
| | 10.º 22 | A |
| | 10.º 23 | A |
| | 11.º 17 | B |
| | 12.º 14 | B |
| | 12.º 19 | A |
| **10:00** | 10.º 19 | A |
| | 10.º 35 | A |
| | 10.º 36 | A |
| | 11.º 3 | A |
| | 11.º 16 | B |
| | 11.º 18 | B |
| | 12.º 7 | B |
| | 12.º 16 | B |
| | 12.º 22 | B |
| **11:45** | 10.º 1 | B |
| | 10.º 18 | A |
| | 10.º 21 | A |
| | 10.º 24 | B |
| | 12.º 5 | B |
| | 12.º 20 | B |
| **13:30** | 10.º 30 | A |
| **15:15** | 10.º 8 | A |
| | 11.º 1 | A |
| | 11.º 5 | A |
| | 11.º 7 | B |
| | 11.º 21 | B |
| | 11.º 26 | B |
| | 12.º 6 | B |
| **17:00** | 10.º 20 | A |
| | 10.º 26 | B |
| | 10.º 29 | B |
| | 11.º 2 | A |
| | 11.º 6 | A |
| | 11.º 8 | A |
| | 11.º 10 | B |
| | 11.º 25 | B |
| | 12.º 1 | B |

| 28 de setembro | | |
|---|---|---|
| **Hora** | **Turma** | **Circuito** |
| **8:15** | 10.º 9 | A |
| | 10.º 14 | A |
| | 11.º 12 | B |
| | 11.º 19 | A |
| | 12.º 2 | B |
| | 12.º 7 | A |
| | 12.º 10 | B |
| | 12.º 12 | B |
| | 12.º 13 | A |
| | 12.º 17 | B |
| **10:00** | 10.º 7 | A |
| | 10.º 15 | B |
| | 10.º 16 | A |
| | 10.º 28 | B |
| | 11.º 4 | B |
| | 12.º 4 | B |
| | 12.º 9 | A |
| | 12.º 11 | A |
| | 12.º 14 | A |
| **11:45** | 10.º 5 | B |
| | 10.º 20 | B |
| | 10.º 27 | B |
| | 11.º 13 | A |
| | 12.º 15 | A |
| | 12.º 16 | A |
| **13:30** | 10.º 25 | A |
| **15:15** | 10.º 1 | A |
| **17:00** | 10.º 13 | B |
| | 10.º 18 | B |
| | 11.º 16 | B |
| | 12.º 5 | A |
| | 12.º 27 | A |

Neste evento desempenhamos funções de arbitragem nos dois dias e no horário da turma. Cooperei também na organização das equipas e na gestão logística, colaborando com a montagem e desmontagem do material para as atividades do pavilhão e com o transporte dos recursos materiais necessários para a prática da modalidade.

Esta semana foi produtiva para conhecimento dos alunos, contudo, no seu objetivo principal que é promover e captar alunos para as diversas modalidades do Desporto Escolar, considerámos que a atividade não foi realizada da melhor forma. Os professores destacados para os núcleos do Desporto Escolar não estiveram presentes nas horas destinadas à nossa turma, pelo que não observaram as competências da turma.

Dado que esta Semana Multidesportiva já existe há vários anos (não se realizou nestes últimos dois anos devido à pandemia COVID-19), considerámos que um dos aspetos a melhorar é a organização e divulgação da mesma. No primeiro dia que estava destinado à nossa turma, não nos alertaram para dividir a turma em três grupos, uma vez que eram três modalidades em que competem com outras turmas e ao fim de 20 minutos trocam de modalidade. No dia seguinte, já dividimos a turma em três, no entanto como estávamos com outros dois professores que optaram por seguir com a turma inteira por todas as modalidades, isso causou alguma confusão no início da atividade.

Considerámos que esta é uma excelente oportunidade de promover as modalidades e de divulgar de que forma vão decorrer os treinos, bem como o horário dos mesmos, mas isso não foi feito. Julgo que se devia definir regras, como por exemplo, ser obrigatório dividir a turma em três grupos, de forma a todos os alunos estarem o máximo de tempo em empenhamento motor e competirem com outras turmas.

Verificou-se, em alguns momentos, algum desequilíbrio quanto ao nível de execução das equipas que competiam entre si (género e/ou nível de ensino), apesar dos esforços desenvolvidos em controlar esse aspeto.

Em geral, a turma gostou da atividade. Mantivemos as equipas nos dois dias, pedimos para criarem um nome e um grito antes de iniciarem os jogos para haver comunicação, cooperação e sentimento de pertença a um grupo.

#### 4.1.2 *Ultimate Frisbee*

Esta atividade decorreu no dia 30 de novembro de 2022, com o intuito de dar a conhecer e promover a modalidade quer aos alunos, quer aos professores de Educação Física. Para tal, o Grupo Disciplinar, e mais concretamente os dois professores que dinamizaram a atividade, convidaram um professor de Educação Física que já tinha sido atleta e que inclusive fundou um clube na Região. Este professor controlou e geriu toda a atividade que foi dinamizada no campo 2 (sintético).

Durante este dia, as turmas que tinham Educação Física, em qualquer instalação, foram convidadas a deslocarem-se para o campo 2 e realizarem a atividade.

Neste evento desempenhámos apenas funções de supervisão, gestão e apoio. O professor convidado orientou e explicou as tarefas a realizar, sendo que cada turma tinha um espaço onde executavam os exercícios propostos. A nossa função foi assegurar que os alunos realizavam os exercícios e esclarecer algumas dúvidas que pudessem surgir. Na hora da nossa aula, havia mais oito turmas no mesmo espaço.

Esta atividade não teve o impacto esperado na turma, uma vez que os alunos já tinham tido a oportunidade de experimentar esta modalidade, pelo que não constituiu a novidade expressada pela maioria das outras turmas.

Os exercícios propostos e a dinâmica da atividade foram adequados. Apenas a questão da segurança é que me pareceu um pouco descurada, apesar de os alunos serem chamados à atenção para o facto de que um disco pode ferir com gravidade. O número de alunos distribuídos pelo campo, com um disco por cada dois alunos, rapidamente pode comprometer a integridade física. Houve um exercício em específico de autopasse, no qual os alunos, depois de agarrarem o disco, atiravam ao colega do sítio onde se encontravam, o que se tornava perigoso para quem estava concentrado na tarefa. Julgo que se tivesse sido pedido aos alunos que, depois do autopasse, teriam de trazer o disco ao colega, não havia tanto perigo, nem comportamentos-desvio.

Não obstante, considerámos que esta atividade constituiu uma excelente oportunidade de promover a modalidade junto não só dos alunos, como também do corpo docente.

A organização da atividade, como já foi referido, ocorreu apenas num dia, pelo que considero que se abrangesse outros dias não seria necessário juntar tantas turmas ao mesmo tempo. Isto fez com que houvesse menos tempo de empenhamento motor e menos espaço disponível para a realização da atividade.

Em geral, a turma gostou da atividade, evidenciando a motivação e o empenho demonstrando nas aulas com a dinamização desta modalidade.

### 4.1.3 Torneio Voleibol 4x4

Esta atividade, realizada em parceria da Associação de Voleibol da Madeira, decorreu no dia 16 de dezembro de 2022, o último dia de aulas do 1.º período, e contou com um número total de 164 alunos inscritos.

Neste evento desempenhámos funções de promotor da atividade e de apoio logístico. Na promoção da atividade, colaborámos na divulgação da atividade, junto não apenas da turma, mas também nas redes e aos mais variados alunos da escola.

Na parte de apoio logístico, colaborei na montagem do material, (marcação de campo e mesas) e estive sempre pronto para ajudar e intervir se necessário, durante a realização dos jogos.

Em termos de organização e gestão, esta atividade envolveu vários recursos e exigiu um bom planeamento e uma boa organização e controlo, o que foi conseguido. Posso afirmar que esta atividade, apesar de alguns atrasos pontuais, decorreu conforme planeada.

Foi notório o respeito pelas regras do jogo, adversários, professores e o cumprimento de fair-play entre todos os participantes. Houve vários jogos em simultâneo, muito tempo em atividade e pouco tempo de transição. Foi uma atividade em que a modalidade de Voleibol saiu premiada.

No meu ponto de vista, estas atividades que envolvem a colaboração das associações desportivas permitem um maior número de recursos quer materiais, quer humanos.

Estas atividades são excelentes oportunidades que as associações e clubes têm para promover as modalidades e captar novos praticantes, além disso, é mais um momento que os alunos têm para comunicar, socializar, criar sentimentos de pertença, não só à equipa em que estão inseridos, mas também à escola.

Em geral, este tipo de atividades contribui de forma significativa para alcançar os objetivos do Projeto Educativo de Escola e para o desenvolvimento das competências e atitudes previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

#### 4.1.4. Ação de Formação "Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida"

Esta ação insere-se no Plano Anual de Atividades definido pelo Grupo Disciplinar no início do ano letivo.

A formação de "Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida" realizou-se no dia 15 de fevereiro de 2023, na sala de sessões, e foi dinamizada por duas Bombeiras dos Bombeiros Sapadores do Funchal. Os objetivos desta ação foram são abordar conteúdos específicos presentes nas Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física, na área de conhecimentos, nomeadamente, conhecer a cadeia de sobrevivência do Sistema Integrado de Emergência Médica, prestar socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória e auxiliar na implementação e realização de projetos de Cidadania e Desenvolvimento. Estiverem presentes nesta ação, para além da turma 12.º 11 mais duas turmas: uma do 12.º ano e uma do 11.º ano.

Nesta ação de formação desempenhei funções essencialmente de relações públicas, promovendo esta ação junto do público-alvo. Foi também a nossa função organizar e acompanhar a turma durante a realização desta ação.

Em termos de organização e gestão, esta atividade implicou a alteração de forma pontual da abordagem das matérias previstas para este dia. Em termos gerais, esta ação decorreu conforme planeado e alcançou os objetivos pretendidos.

A atenção e o bom comportamento da turma foram evidentes, sendo que a ação foi extremamente motivadora para os alunos, na medida em que contou com uma vertente prática supervisionada por operacionais dos bombeiros. Assim sendo, os alunos puderam experimentar e vivenciar um contexto aproximado à realidade das ações a desenvolver numa situação de necessidade de prestação de socorro. Os operacionais dos bombeiros tiveram a capacidade de captar a atenção dos alunos, chamando a atenção para pontos essenciais, e desafiaram alguns alunos a simular um telefonema em diversos casos de emergência, o que permitiu relembrar o número europeu de emergência (112), bem como as indicações que devem ser facultadas.

Dada a importância da temática em questão, considero que todos os alunos deviam assistir a formações similares pelo menos uma vez por ano, já que os conhecimentos e competências adquiridos podem salvar vidas.

Esta intervenção pedagógica foi um excelente contributo para a formação integral dos alunos, na certeza de que estamos todos a contribuir para obter um maior número de cidadãos informados e capacitados a intervir neste tipo de ocorrências e desenvolvimento das suas competências sociais.

#### 4.1.5. Torneio de Futsal

O Torneio de Futsal, que está inserido no Plano Anual de Atividades do Grupo Disciplinar, foi dinamizado por cinco professores, no dia 31 de março de 2023, durante toda a manhã, designadamente entre as 09h00 e as 13h30.

Os objetivos são incentivar à prática de atividade física, mais concretamente através da modalidade de Futsal e promover o convívio e a socialização dos alunos da escola.

O número de inscritos neste evento foram 223 alunos.

Neste torneio estivemos envolvido no apoio logístico, sendo que colaborámos na montagem e desmontagem do material (marcação de campo e mesas), bem como desempenhei funções de arbitragem e oficial de mesa.

De destacar que estivemos sempre prontos para ajudar e intervir quando necessário.

Em termos de organização e gestão, esta atividade envolveu uma panóplia alargada de recursos e exigiu um bom planeamento e controlo da atividade, o que foi conseguido. Apesar de

alguns atrasos pontuais, tudo correu conforme planeado. Foi uma atividade em que a modalidade do Futsal saiu premiada.

É de salientar a participação de um número muito significativo de intervenientes (alunos e professores), que demonstraram muito empenho e interesse no desenvolvimento da atividade e colaboraram ativamente para o sucesso da mesma. É também de assinalar a colaboração da Associação de Estudantes, que auxiliou na divulgação e esteve presente no dia do evento, com uma barraca de comidas e bebidas, cujas receitas revertiam para a viagem de finalistas.

Foi notório o respeito pelas regras do jogo, pelos adversários e pelos professores. Registou-se também o cumprimento de *fair-play* entre todos os participantes. Realizaram-se vários jogos em simultâneo, verificando-se muito tempo em atividade e pouco tempo de transição. O sinal sonoro do apito ao microfone é que, por vezes, não era audível no último campo, contudo o oficial de mesa daquele campo foi alertado para controlar o tempo.

No nosso ponto de vista, o regulamento, que apenas consentia equipas de duas turmas diferentes, acabou por beneficiar os alunos, pois não permitia que os melhores jogadores de clubes federados se juntassem numa equipa, havendo assim maior competitividade entre as equipas. Houve situações normais do querer ganhar e insatisfação de alguns alunos, mas que rapidamente foram ultrapassadas.

Estas atividades são excelentes oportunidades e veículos de promoção da modalidade, que promovem comportamentos com o fair-play, o respeito por todos os intervenientes e o saber ganhar e perder, tão importante no mundo comtemporâneo. Para além disso, estimulam o espírito de equipa nas turmas participantes e criam um sentimento de pertença à escola.

Em geral, este tipo de atividades contribui de forma significativa para alcançar os objetivos do Projeto Educativo de Escola e para o desenvolvimento das competências e atitudes previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

#### 4.1.6. Semana das Atividades Náuticas

A Semana das Atividades Náuticas está inserida no Plano Anual de Atividades do Grupo Disciplinar e foi dinamizada por dois professores, entres os dias 8 e 11 de maio, durante quatro turnos, sem paragens, nomeadamente entre as 10h00 e as 16h45.

Os objetivos são incentivar à prática de atividades náuticas, mais concretamente através da modalidade de canoagem e promover o convívio e a socialização dos alunos da escola, fora do contexto escolar.

O número de turmas inscritas nesta atividade foram 36, o que permitiu que quase todas as turmas experimentassem esta atividade.

Nesta atividade estivemos envolvidos no apoio logístico, transporte e arrumação do material, bem desempenhamos funções de promoção e organização da turma para a atividade.

Esta atividade envolveu um número bastante alargado de participantes e permitiu que vários alunos do ensino secundário pudessem experienciar uma atividade no mar. Por ser realizada no mar e com os riscos que esse meio envolve, todos os alunos que iam participar tinham de ter obrigatoriamente o colete vestido sempre que estivessem no mar.

Por ser também uma atividade fora da escola tivemos de enviar para os encarregados de educação uma autorização com os objetivos da atividade, o horário e o local e o material necessário, apesar da organização terem criado um exemplar, decidimos criar um específico para a nossa turma, devido a mais fornecer um maior número de informações.

A organização pediu para fazermos os pares de forma a não perdermos tempo de atividade, esta foi uma excelente medida, pois quando os alunos chegaram à rampa já sabiam os pares e estes estavam equilibrados (pelo menos um aluno por caiaque que já tinha feito canoagem). Quem não se sentia à vontade tinha a possibilidade de realizar a atividade no caiaque do professor que dinamizava a atividade, na nossa turma e visto ninguém referir não saber nadar, não foi nenhum aluno no caiaque do professor.

As turmas do turno da tarde, não conseguiram fazer a parte técnica da gincana nos pilares debaixo da Lota, devido à maré cheia, isto estava comtemplado e foi avisado pela organização, o que achamos correto.

Existiu um pequeno atraso na saída da escola, o que fez com que chegássemos ao local da atividade já fora do horário previsto, a outra turma fez primeiro a atividade, e aproveitamos enquanto esperamos para a turma realizar a atividade, os alunos foram para a zona do cais nadar e mergulhar, este foi mais um excelente momento de boa-disposição entre todos.

Estava um dia de muito calor e céu aberto o que proporcionou ainda mais vontade aos alunos realizarem uma atividade no mar.

Todos os alunos respeitaram todas as indicações dadas e dessa forna não houve nenhum incidente a relatar e foi uma preparação para a atividade de extensão curricular que se realizava na semana seguinte.

Foi mais uma atividade onde os alunos puderam sair do contexto escolar, que lhes proporcionou motivação e alegria, que foi visível desde a saída da escola até ao final da atividade.

## 4.2. Reflexão

Relativamente às atividades de integração na comunidade escolar, apesar de termos a possibilidade de participar em qualquer uma das atividades desenvolvidas pelos diversos núcleos e clubes da ESFF, decidimos concentrar-nos nas desenvolvidas pelo GDEF, primeiramente com o objetivo de fortalecer a relação com os nossos colegas e facilitar a integração no grupo, mas também porque sentimos que os professores de EF já contavam com a nossa colaboração nestas atividades.

Em todas as atividades em que intervimos, foi possível constatar uma grande dinâmica e trabalho cooperativo por parte de todos os membros do GD, de forma a atingir os objetivos específicos de cada uma das atividades realizadas.

A participação neste tipo de atividades auxiliou no processo de integração, relacionamento interpessoal com os colegas e compreender as dinâmicas de funcionamento do GD. De um modo geral, desenvolvemos competências de responsabilidade, capacidade de adaptação, criatividade e tomada de decisão, relacionamento interpessoal e trabalho cooperativo. Os conhecimentos e competências adquiridas serão certamente bastante úteis para a carreira docente.

Como ponto menos positivo, destacamos a fraca adesão da turma, dado que as atividades não eram obrigatórias e realizavam-se fora do horário de EF, como por exemplo as atividades de Voleibol, Basquetebol e Futsal. A fraca adesão dos alunos pode dever-se ao facto de as atividades incidirem em matérias que não foram abordadas em profundidade ou eventualmente ao facto de a turma ser constituída, maioritariamente, por raparigas e não ter conseguido motivá-las para estas atividades. No futuro devemos implementar outro tipo de estratégias, tais como fornecer informação mais detalhada e atempada sobre a realização das atividades e bonificação nos critérios de avaliação para os alunos participantes.

Em termos gerais, considerámos que a realização de atividades de integração na comunidade desempenha um papel significativo na formação docente, devido às dinâmicas que proporciona, sobretudo no desenvolvimento de capacidades sociais e pessoais (cooperação, entreajuda, autoconhecimento, autoafirmação, autoconfiança e superação), no incentivo à prática desportiva regular e ao convívio entre os alunos e os docentes.

# Capítulo V - Atividades de natureza Científico-Pedagógicas

## 5.1. Ação Científico-Pedagógica Individual: Potencialidades e Estratégias de Promoção do Ginásio de Musculação da Escola Secundária de Francisco Franco

A Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI) refere-se a uma ação de formação destinada ao Grupo Disciplinar de EF do estabelecimento de ensino no qual realizámos o estágio pedagógico. Com esta ação pretende-se contribuir para a formação contínua destes profissionais, através da apresentação de um tema relevante que permita o debate e consequente reflexão entre os elementos do núcleo de estágio, incluindo os orientadores e os docentes de EF da escola.

### 5.1.1. Planeamento e Objetivos

A primeira etapa do planeamento foi a definição do tema e dos objetivos da ação. Chegar à definição da temática não foi uma tarefa simples, uma vez que ponderamos várias possibilidades, contudo, apesar de algumas dúvidas e resistências iniciais, optamos pelo tema "Potencialidades e estratégias de promoção do ginásio de musculação da Escola Secundária de Francisco Franco", por sentirmos que poderíamos fazer a diferença na dinamização daquele recuso físico da escola.

De acordo com o Eurobarómetro (Comissão Europeia, 2022), Portugal encontra-se muito abaixo da média da União Europeia, no que respeita aos índices de atividade física ou prática desportiva. Segundos os dados publicados, 73% dos portugueses afirmaram nunca se exercitar ou praticar desporto, 5% fazem-no "raramente", 18% "com alguma regularidade" e apenas 4% "regularmente".

Acresce o facto de que segundo a Organização Mundial de Saúde, nas últimas décadas, a atividade física e consequentemente os níveis de aptidão física têm decrescido entre crianças e adolescentes, uma vez que cerca de 80% não atingem a recomendação de pelo menos 60 minutos diários de atividade física, moderada a vigorosa, o que acentua o risco de aparecimento de doenças cardiovasculares e de obesidade (ONU, 2019).

A Escola Secundária de Francisco Franco, face à sua tipologia unicamente secundária, detém uma ótima instalação que poucas escolas têm o privilégio de possuir - um ginásio de musculação - que revela potencial para ser dinamizada de forma mais rentável, não só junto dos alunos, mas também do pessoal docente e não docente. Este tipo de instalação normalmente associa-se ao treino de força, sendo que a este nível são bem conhecidos os seus benefícios, dos quais destacaríamos a redução da massa gorda e a melhoria no metabolismo da glicose (previne diabetes e doenças cardiovasculares) (Ruivo, 2015).

A área da Educação Física tem um potencial que é conhecido e reconhecido por todos, sendo uma das vertentes da disciplina o combate ao sedentarismo e ao excesso de peso.

Tendo em conta a existência e disponibilidade de recursos humanos qualificados na escola, bem como do ginásio de musculação, é possível encontrar estratégias para potenciar o ginásio e implementar, de uma forma mais específica, um programa destinado a um grupo específico de alunos e profissionais da escola que se encontrem no limiar de fatores de risco.

O sedentarismo e a obesidade são um flagelo que necessitam ser combatidos não só com informação e sensibilização, mas fundamentalmente com propostas concretas de operacionalização que deem a possibilidade de desde tenra idade se poderem fazer escolhas ativas e saudáveis, devidamente supervisionadas.

Com esta ação pretendemos atingir os seguintes objetivos:

i) dar a conhecer algumas formas de se combater ou contrariar o sedentarismo e a obesidade, utilizando-se o ginásio de musculação;

i) promover o ginásio junto dos alunos, pessoal docente e não-docente;

iii) criar um programa para alunos, pessoal docente e não-docente com fatores de risco associados, por terem obesidade e não fazerem qualquer atividade física, no intuito lhes proporcionar uma melhor qualidade de vida.

Seguiu-se a definição da data de realização da ação. Inicialmente, apontamos a sua realização para o final do mês de fevereiro ou início de março. Após alguns avanços e recuos, e em conjunto com o orientador científico e o professor cooperante, a atividade ficou agendada para o dia 23 fevereiro. A escolha da data foi um pouco arriscada, uma vez que por ser a semana do Carnaval, temíamos que vários professores não pudessem estar presentes. Após uma conversa com o Delegado do Grupo Disciplinar oficializamos a data, sendo um dos critérios para a decisão a reunião do GDEF estar agendada para este dia.

Ainda nesta fase consideramos importante convidar a Coordenadora do Departamento de Expressões para assistir à ação. O convite foi realizado pessoalmente e posteriormente formalizado por email.

Concluída a fase inicial do planeamento, demos início à organização da informação e à estruturação da apresentação em PowerPoint (Apêndice 9.1). Tivemos a preocupação de treinar previamente a transmissão de conteúdos de forma a garantir o cumprimento do tempo estipulado. Este acompanhamento e monitorização do trabalho desenvolvido revelou-se essencial à eficácia, eficiência e qualidade da ação.

A ACPI deu origem à elaboração de um poster (Apêndice 9.2) que foi apresentado no Seminário "Desporto e Ciência", organizado pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade da Madeira, e que decorreu nos dias 16 e 17 de março de 2023, na Reitoria da UMa. Para além disso, foi elaborado um artigo científico (Apêndice 9.3) com vista a ser publicado no Livro de Atas do referido Seminário.

### 5.1.2. Operacionalização

A ACPI decorreu no dia 23 de fevereiro de 2023, na sala L34 da ESFF. A hora de início da ação estava prevista para as 13h30, no entanto, foram dados 10 minutos de tolerância, para que todos os participantes estivessem presentes, pelo teve início às 13h40.

A sessão iniciou-se com um breve enquadramento realizado pelo Delegado do Grupo Disciplinar, que comunicou aos presentes o tema e os objetivos da ação. Seguidamente, dei início à apresentação em PowerPoint. Comecei por apresentar o sumário, com o propósito de esclarecer a temática e conteúdos que seriam abordados, bem como os objetivos que se pretendiam alcançar através da realização da ação. Posteriormente, foi realizado um breve enquadramento teórico sobre a (in)atividade física e apresentados alguns dos indicadores do Eurobarómetro de 2023 relativamente à frequência do exercício físico ou prática desportiva dos portugueses. Seguiu-se a apresentação do Ginásio de Musculação da ESFF, respetivas regras de acesso e horário de funcionamento. Posto isto, abordei algumas estratégias para a promoção do Ginásio, focando cinco áreas-chave: o ginásio propriamente dito, a comunicação, a nutrição, os domínios de autonomia curricular e a App da escola. Por fim, propus a criação de um programa sem qualquer custo acrescido para a escola, que desse resposta a um grupo específico de alunos e profissionais da escola, que estejam no limiar de fatores de risco, por terem obesidade e não fazerem qualquer atividade física. O público-alvo do programa são 90 alunos e 10 elementos do pessoal docente e não docente, num total de 100 participantes. No âmbito deste programa, apresentei ainda algumas recomendações para aumentar a prática de atividade física por parte dos participantes. Terminei a apresentação com algumas considerações finais acerca da temática e com a indicação das referências utilizadas.

A apresentação teve uma duração de cerca de trinta minutos, à qual se seguiu um debate de cerca de quarenta e cinco minutos, no qual foram efetuadas algumas questões sobre as propostas apresentadas. No final, vários professores de EF parabeneziram-nos pela pertinência da escolha do tema e o GD assumiu a necessidade de dinamizar melhor o Ginásio de Musculação, comprometendo-se a fazê-lo nos próximos anos letivos.

Estiveram presentes nesta ação 23 professores de EF, o orientador científico da UMa e a coordenadora do Departamento de Expressões da escola, num total de 25 participantes.

### 5.1.3. Balanço

Fazendo uma reflexão crítica à ACPI, consideramos o tema arriscado e que poderia não ter muita recetividade por parte do GD. Contudo, a escolha revelou-se acertada e o feedback de todos os intervenientes na ação foi bastante positivo. O GD mostrou interesse e vontade em tornar o Ginásio de Musculação um local de excelência para a prática da atividade física, não só para os alunos, como também para os profissionais da escola.

Em termos gerais, podemos afirmar que atingimos os objetivos da ação, em especial o de despertar no GD a necessidade de dinamizar uma instalação que poucas escolas da RAM têm o privilégio de possuir.

Quanto ao planeamento da ação, e como já foi referido, a escolha da data foi um pouco arriscada, por se tratar da semana do Carnaval. No entanto, o facto da ACPI ser marcada no mesmo dia em que já estava agendada uma reunião do GD potenciou uma boa adesão por parte dos professores. Dos 26 professores de EF da escola, estiveram presentes 23, o que perfaz uma taxa de participação de 88%.

Ao nível da apresentação propriamente dita, considero que o PowerPoint estava apelativo, uma vez que não tinha muito texto, o fundo branco com imagens e caixas de texto com cor facilitava a perceção e a leitura rápida, com palavras-chave ou ideias do conteúdo que pretendíamos transmitir.

Na exposição dos conhecimentos, e apesar de algum nervosismo inicial, julgo que consegui transmitir de forma clara a informação selecionada, apesar de haver algumas situações em que poderia ter sido mais específico, de modo a tornar a apresentação mais completa. O facto de ter efetuado a apresentação de pé também ajudou na projeção da voz e fez-me sentir mais à vontade. O tempo estipulado para a apresentação também foi cumprido. Já o tempo que se seguiu para o debate e a colocação de questões acabou por ocupar o restante tempo previsto para a reunião do GD. O facto de eu ser o único elemento do núcleo de estágio da ESFF permitiu que tivesse mais tempo para aprofundar e debater pormenores do que se tivesse mais um colega. Penso que esta é a única vantagem de ser apenas um elemento no núcleo de estágio.

Após a ACPI, três professores de EF pediram-me para disponibilizar a nossa apresentação, para avaliar as propostas de uma forma mais pormenorizada, o que foi acedido prontamente e que me deixou agradado.

Ao nível da formação contínua, penso teria todo o interesse que se realizassem mais formações de forma pontual ao longo do ano, visto que existem vários profissionais com conhecimentos distintos em diversas áreas, o que seria certamente um processo enriquecedor para todos. Não com o propósito de acumular trabalho, mas como uma partilha de ideias e de experiências essenciais ao trabalho cooperativo entre pares.

As competências desenvolvidas ao longo deste processo foram diversas, tais como a autonomia, o trabalho colaborativo, a apresentação de conteúdos, o espírito critico e a resiliência. Para além disso, este momento também permitiu um maior contacto com o GD e o estreitar de relações com alguns docentes. Houve diversos momentos de interação e debate com alguns docentes, antes e depois da ação, com explanação de dúvidas e colocação de hipóteses.

A ACPI culminou com a apresentação do Poster no Seminário de Desporto e Ciência 2023. Este foi mais um momento de partilha e exposição dos conteúdos decorrentes desta ação, com os objetivos de expor aos docentes e a outras pessoas interessadas a mensagem que a ESFF possui uma excelente instalação que poucas escolas têm a oportunidade de ter - um Ginásio de Musculação - e indicar sugestões/reflexões sobre a forma de o promover, bem como apresentar um programa para pessoal docente, não docente e discente no limiar do risco da sua saúde.

Como pontos positivos desta apresentação, destaco, por um lado, a postura na transmissão dos conteúdos e, por outro, o à-vontade com que respondemos às questões que foram colocadas sobre o tema em questão.

## 5.2. Ação Científico-Pedagógica Coletiva: Potencialidades e desafios da Educação Física na organização de atividades de complemento curricular

A Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC) é uma ação de formação organizada anualmente pelos estagiários dos diferentes núcleos do MEEFEBS, na qual são discutidos um conjunto de temas/reflexões maioritariamente relacionados com a disciplina de EF, mas também com a educação em geral. Esta ação é também realizada com os propósitos de apresentar o trabalho realizado pelos estagiários ao nível do ensino básico e secundário e de partilhar conhecimentos entre professores mais experientes, menos experientes e os próprios estagiários.

Esta ação de natureza científico-pedagógica enquadra-se na formação contínua de professores e tem como destinatários os professores dos grupos de recrutamento 160, 260 e 620, agentes educativos/desportivos ligados à atividade física e ao desporto e estudantes da UMa. Habitualmente, esta ação é validada pela Direção Regional de Educação para efeitos de progressão na carreira docente e creditada para treinadores, técnicos de exercício físico e diretores técnicos.

Em 2023, o tema definido para a ação de natureza científico-pedagógica foi "A Educação Física para além do óbvio", tendo como objetivos discutir as potencialidades e as limitações da Educação Física e apresentar estratégias e ferramentas didáticas com vista à otimização de um processo pedagógico personalizado.

### 5.2.1. Planeamento e Objetivos

O planeamento e organização de um evento desta responsabilidade exige um trabalho de comunicação e cooperação entre todos os núcleos de estágio. Numa fase inicial, foram agendadas e realizadas diversas reuniões com os estagiários. Nestas reuniões, que se realizaram às sextas-feiras, às 10h30, por ser o horário que permitia que quase todos os alunos se juntassem, foram discutidos aspetos gerais e específicos da organização, tais como a data de realização do evento e a distribuição de tarefas, designadamente a divulgação, angariação de patrocinadores, secretariado e *coffee-break*), de forma a potenciarmos sinergias e contribuirmos para o sucesso da ação.

O critério utilizado para a distribuição de tarefas foi definir grupos que não apresentassem a sua comunicação nesse dia, libertando-nos de outras responsabilidades, de forma a podermo-nos concentrar-se apenas na apresentação.

Após a distribuição de tarefas, foi solicitado a cada núcleo de estágio a definição do tema e dos objetivos da sua comunicação, bem como a indicação de possíveis preletores que seriam convidados a realizar uma comunicação relacionada com os temas.

De seguida, foi solicitada a indicação de sugestões de datas que fossem oportunas, de forma a garantir a maior participação possível dos professores. Foram definidas três datas, sendo que tivemos em consideração eventos, competições ou possíveis atividades que pudessem comprometer ou alocar o público-alvo da ação. Posto isto, a ação foi calendarizada para dois sábados, os dias 4 e 11 de fevereiro de 2023, com um horário compreendido entre as 9h00 e as 13h00 e entre as 14h00 e as 18h00, a realizar-se na Sala do Senado, no piso -2 do Campus da Penteada. O tema da ação e o programa foram definidos pelos orientadores científicos dos diversos núcleos de estágio.

Após a calendarização, foi requerido a cada núcleo de estágio a execução de um cartaz de divulgação da ação, no intuito de ser disseminado quer em formato digital, quer em papel a ser distribuído em diversas escolas da RAM e na UMa. Os cartazes foram analisados pelos orientadores científicos, que selecionaram os dos núcleos de estágio da Escola Secundária de Francisco Franco e da Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva para serem trabalhados. Estes dois núcleos de estágio trabalham em conjunto e apresentaram uma proposta final que foi aprovada. A divulgação do cartaz foi efetuada em formato digital na página web da UMa e nas redes sociais

(*Facebook* e o *Instagram*) dos estagiários. A afixação do cartaz e do programa em papel em pontos estratégicos de cada uma das escolas dos núcleos de Estágio ficou à responsabilidade dos estagiários, sendo que a afixação na UMa ficou a cargo do Representante dos Alunos.

O convite foi elaborado por um dos núcleos de estágio, sendo que a tarefa de distribuição em papel foi realizada por todos os grupos de estágio nas suas respetivas escolas. Foram entregues convites aos Presidentes dos Conselhos Executivos, aos Delegados de Grupo Disciplinar, aos preletores e moderadores.

Relativamente aos pedidos de patrocínios, e de forma a assegurar o mínimo de custos possível com a realização da ação, foi necessário entrar em contacto com diversas entidades públicas e privadas, com o propósito de obter patrocínios materiais e financeiros.

A Câmara Municipal do Funchal facultou capas e resmas de papel; o Sindicato dos Professores da Madeira cedeu blocos de notas e canetas e a Quinta do Padel ofereceu um voucher para uma atividade gratuita de Padel a todos os participantes. A Decoradora Susana Caldeira garantiu a decoração da sala do Senado com arranjos florais não só para a mesa principal, como com diversos apontamentos na sala.

O *coffee-break* foi a área para a qual obtivemos maior número de patrocínios. As empresas DS Crédito e Despcarga - Trânsitos e Despachos, Lda. concederam apoio financeiro que foi utilizado na aquisição de bens alimentares e descartáveis, tais como iogurtes, granolas, gelatinas, ervas de chá, águas, guardanapos e copos de papel. A Viana Confeitaria cedeu miniaturas de bolos. A empresa Micas & Pitas utilizou os bens alimentares anteriormente referidos e aceitou o desafio de confecionar lanches e snacks saudáveis para os quatro *coffee-breaks*, que os participantes puderam degustar ao longo dos dois dias da ação. Na operacionalização do *coffe-break* contamos ainda com a colaboração de outros parceiros, nomeadamente: o bar da UMa, que contribuiu com copos, chávenas, talheres, toalhas, entre outros; a EquipVending, que disponibilizou garrafas de águas pequenas e a máquina do café e café para toda a ação. A Pizza Café ofereceu 2 pizzas familiares para o almoço dos estagiários.

Quanto ao secretariado, foram criados registos de presença, que os participantes tiveram de assinar duas vezes em cada um dos dias da ação: uma no turno da manhã e uma no turno da tarde.

No que se refere ao apoio técnico e logístico, foi solicitado que no dia anterior à ação fosse disponibilizado e testado o material de apoio técnico, como por exemplo, o sistema de som da sala, os microfones e o videoprojector. Foram também solicitadas duas salas de apoio para organização e arrumação do material e pertences da organização. No dia anterior à ação, os estagiários deslocaram-se às instalações da UMa e procederam à colocação de sinalizadores para a ação e à identificação das salas de apoio.

A ação foi dividida em oito conferências, proferidas por preletores convidados e docentes da UMa, e seis módulos, dinamizados pelos núcleos de estágio. As comunicações foram divididas equitativamente pelos dois dias, ou seja, no primeiro dia da ação foram apresentados quatro conferências e três módulos, sendo os restantes no segundo dia.

No primeiro dia ficaram agendadas as conferências "Literacia Física-História, Bases Filosóficas e Pedagógicas", de Francisco Carreira da Costa da Universidade Lusófona; "Desporto da Natureza: Desafios para uma Intervenção de Sucesso", de Luís Carvalhinho do Instituto Politécnico de Setúbal (em formato de videoconferência); "Os Desafios da Educação: A Promoção do Sucesso numa Escola Plural", de António Pires, da Escola Secundária de Francisco Franco; e "O Potencial da Orientação- Propostas Teórico-Práticas para o seu desenvolvimento nas Escolas", de António Pereira, da UMa (em formato de videoconferência).

Por sua vez, os módulos dinamizados no primeiro dia da ação foram os seguintes: módulo 1 "A Educação Física para além dos muros da Escola: potencialidades e constrangimentos", do núcleo de estágio da EBSAAS; módulo 2 "A Educação Física e as Atividades de Complemento Curricular - Potencialidades e Desafios" do núcleo de estágio da ESFF; e modulo 3 "Utilização das Novas Tecnologias na Abordagem de Orientação na Escola", do núcleo de estágio da EBS Gonçalves Zarco.

A moderação das conferências e módulos do primeiro dia ficaram à responsabilidade dos orientadores científicos da UMa, os Professores Hélio Antunes, Hélder Lopes e Ana Rodrigues.

No segundo dia da ação ficaram agendadas as conferências "Partilhamos o Óbvio da Educação? Física", de Nuno Ferro da Sociedade Portuguesa de Educação Física (em formato de videoconferência); "Caraterísticas Psicológicas da Excelência na Arbitragem", de Pedro Teques, da FMH; "Desenvolvimento de competências básicas num árbitro de futebol - O papel de EF e do DE", de Elmano Santos, da Direção Regional de Educação; "A pedra-de-toque da relação pais-filhos", de Alda Portugal da UMa; "Inovação Pedagógica e Apoio Laboratorial na Educação Física", de Helder Lopes da UMa; e "A importância da Flexibilidade/ Mobilidade no desenvolvimento de Crianças e Jovens", de Patrícia Jorge da AESR (em formato de videoconferência).

Os módulos dinamizados no segundo dia da ação foram os seguintes: módulo 4 "A Arbitragem como Instrumento de Formação dos Alunos nas Aulas de Educação Física", do núcleo de estágio da Escola Básica Brazão de Castro; o módulo 5 "Alunos Dispensados da Aula de Educação Física: que alternativas?", do núcleo de estágio da EBSAAS; e o módulo 6 "Trabalho de Flexibilidade e Força na Educação Física - Operacionalização e Otimização", do núcleo de estágio da ES Jaime Moniz.

A moderação das conferências e módulos do segundo dia foram asseguradas pelos orientadores científicos da UMa, os Professores Élvio Rúbio, Ricardo Alves e Ana Luísa Correia.

Após a realização da ação, pretende-se que os diferentes núcleos de estágio elaborem um artigo científico que integrará o livro de atas do evento.

Em relação ao módulo 2, "A Educação Física e as Atividades de Complemento Curricular - Potencialidades e Desafios" optamos por este tema devido ao facto de, apesar da sua pertinência e atualidade, ser pouco explorado neste tipo de ações.

De acordo com o disposto no Estatuto da Carreira Docente da Região Autónoma da Madeira, o horário de trabalho dos docentes integra uma componente letiva e uma componente não letiva (artigo 72.º). A componente não letiva abrange a realização de trabalho a nível individual e a prestação de trabalho a nível da escola. O trabalho desenvolvido a nível da escola deve contribuir para a realização do Projeto Educativo de Escola e é desenvolvido sob a orientação das estruturas pedagógicas intermédias (artigo 78.º). Uma das atividades desenvolvidas neste âmbito é a "colaboração, acompanhamento e supervisão das atividades de complemento curricular que visem promover o enriquecimento cultural e a inserção dos educandos na comunidade".

Através da realização de um estudo qualitativo de cariz descritivo e interpretativo (Flick, 2009; Fortin, 2009; Stake, 2007), pretendíamos atingir os seguintes objetivos: i) conhecer o processo de organização das diferentes atividades da componente não letiva nas escolas públicas que lecionam o ensino secundário na RAM; ii) compreender o papel dos professores de Educação Física na orientação dos alunos nos diferentes espaços escolares, no âmbito das atividades de complemento e enriquecimento curricular; iii) perceber o papel da disciplina de Educação Física na prossecução do Projeto Educativo da Escola; e iv) identificar estratégias e tarefas a desenvolver pelos professores de Educação Física nas atividades de complemento curricular, com vista a garantir que as necessidades de acompanhamento pedagógico dos alunos são satisfeitas.

De forma a atingir os objetivos pretendidos, utilizaram-se como técnicas de recolha de dados, a análise documental (Bogdan & Biklen, 1994; Flick, 2009) e as entrevistas semiestruturadas (Bogdan & Biklen, 1994; Fortin, 2009), conduzidas com base num guião, a membros dos Conselhos Executivos das 14 escolas com ensino secundário públicas da RAM e como técnica de análise e interpretação de dados a análise de conteúdo (Bardin, 1995).

Foram realizadas 14 entrevistas, designadamente a 12 Presidentes dos Conselhos Executivos e 2 Adjuntos do Conselho Executivo. Destas 14 entrevistas, 6 foram presenciais e as restantes realizadas através da plataforma Zoom. Este facto deveu-se à dificuldade acrescida com que nos deparamos em agendar uma entrevista presencial face à disponibilidade dos membros deste órgão de gestão. De forma a garantir o anonimato, as entrevistas foram codificadas de 1 a 14 (tabela 9).

**Tabela 9:** Datas, formatos de realização e duração das entrevistas

| Código | Entrevistado | Data de realização | Hora | Formato | Duração (em min.) |
|---|---|---|---|---|---|
| E1 | Presidente do Conselho Executivo | 21-11-2022 | 11:00 | Presencial | 22:00 |
| E2 | Presidente do Conselho Executivo | 28-11-2022 | 15:00 | Online | 20:00 |
| E3 | Presidente do Conselho Executivo | 28-11-2022 | 15:30 | Online | 35:00 |
| E4 | Presidente do Conselho Executivo | 29-11-2022 | 09:00 | Presencial | 8:00 |
| E5 | Presidente do Conselho Executivo | 30-11-2022 | 11:45 | Presencial | 17:00 |
| E6 | Presidente do Conselho Executivo | 30-11-2022 | 14:30 | Online | 25:00 |
| E7 | Presidente do Conselho Executivo | 04-12-2022 | 10:00 | Presencial | 10:00 |
| E8 | Presidente do Conselho Executivo | 05-12-2022 | 15:30 | Presencial | 12:00 |
| E9 | Presidente do Conselho Executivo | 05-12-2022 | 17:00 | Online | 11:00 |
| E10 | Presidente do Conselho Executivo | 06-12-2022 | 09:00 | Presencial | 15:00 |
| E11 | Presidente do Conselho Executivo | 12-12-2022 | 15:00 | Online | 14:00 |
| E12 | Adjunto do Conselho Executivo | 21-12-2022 | 10:00 | Online | 14:00 |
| E13 | Adjunto do Conselho Executivo | 05-01-2023 | 15:00 | Online | 09:00 |
| E14 | Presidente do Conselho Executivo | 05-01-2023 | 16:00 | Online | 10:00 |

A recolha de dados revelou-se um processo bastante complexo e moroso, que decorreu entre novembro de 2022 e janeiro de 2023, ou seja, foram necessários cerca de dois meses para recolher as informações necessárias.

No início de cada entrevista, foi solicitada autorização para proceder a uma gravação áudio, à qual todos os entrevistados anuíram, o que foi essencial para que as transcrições fossem o mais fidedignas possível. Após a transcrição, realizámos a análise de conteúdo das entrevistas, recorrendo à criação de categorias e subcategorias (tabela 10) como meio de interpretação e comparação dos dados, a saber:

**Tabela 10:** Categorias e subcategorias utilizadas na análise de conteúdo das entrevistas

| Categorias | Subcategorias |
|---|---|
| Componente não letiva dos professores | Organização dos horários dos professores |
| | Prestação de trabalho a nível da escola |
| | Atividades de enriquecimento curricular |
| | Projetos e clubes |
| | Atividades desenvolvidas pelos professores de Educação Física |
| Projeto Educativo de Escola | Contributo da disciplina de Educação Física |

Por fim, os dados foram cruzados sobre os seguintes eixos de análise: i) Organização dos horários dos professores; ii) Prestação de trabalho a nível da escola; iii) Atividades de enriquecimento curricular; iv) Contributo da Educação Física para o Projeto Educativo de Escola; e v) Atividades desenvolvidas pelos professores de Educação Física.

### 5.2.2. Operacionalização

Conforme previsto, a ACPC decorreu nos dias 4 e 11 de fevereiro, no horário estipulado. Foram realizadas as oito conferências previstas, das quais 4 em formato de videoconferência, proferidas por preletores convidados e docentes da UMa, e seis módulos, dinamizados pelos núcleos de estágio.

Neste evento estiveram presentes representantes de diversas entidades, designadamente o Diretor Regional de Educação, o Diretor Regional do Desporto, o Diretor de Serviços do Desporto Escolar, o Reitor da UMa, o Presidente da Sociedade Portuguesa de Educação Física, Presidentes de Conselhos Executivos de diversas escolas da RAM, os professores cooperantes dos núcleos de estágio, entre outros. Participaram ainda neste evento docentes e alunos da UMa, docentes de EF, para além dos convidados e palestrantes.

O núcleo de estágio da ESFF realizou a sua comunicação no dia 4 de fevereiro, às 14h30, com a moderação do Professor Doutor Hélder Lopes da UMa, e tendo como convidado o Presidente do Conselho Executivo da mesma escola, o professor António Pires, que gentilmente acedeu ao convite de realizar uma conferência imediatamente antes da nossa apresentação subordinada ao tema "Os desafios da Educação: A Promoção do Sucesso numa Escola Plural".

Relativamente à nossa comunicação, intitulada "Potencialidades e desafios da Educação Física na organização de atividades de complemento curricular", apresentada em formato PowerPoint (Apêndice 10.1), esta foi apresentada por mim e iniciou-se com um breve sumário, no qual referi os conteúdos a abordar, seguido dos objetivos e da contextualização do tema.

Posteriormente, descrevi as opções metodológicas, assentes na realização de um estudo qualitativo de cariz descritivo e interpretativo, e indiquei as técnicas de recolha de dados - a análise documental e as entrevistas semiestruturadas - e a técnica de análise e apresentação dos dados - a análise de conteúdo. Evidenciei o contexto do estudo: as escolas públicas da RAM que lecionam o ensino secundário e passei à apresentação e discussão dos resultados. Por fim, apresentamos as considerações finais, nas quais refletimos sobre algumas estratégias e recomendações.

No final da apresentação, o moderador iniciou o debate e formulou duas questões, sob a forma de desafio, às quais considero que respondi de forma clara.

Após a ação efetuamos o artigo para o livro de atas (Apêndice 10.2).

### 5.2.3. Balanço

Em termos gerais, consideramos que ACPC foi ao encontro das expetativas dos participantes, uma vez que possibilitou a troca de conhecimentos e experiências entre professores mais experientes, menos experientes e entre os próprios estagiários, bem como proporcionou momentos de debate e de reflexão.

A ação contou com um número significativo de participantes, cerca de 140, o que nos leva a crer que a divulgação do evento junto das escolas e nas redes sociais foi eficaz. O facto de a ação ser validada em 15h pela Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia, para os grupos disciplinares 160, 260 e 620 também contribuiu provavelmente para o elevado número de inscrições. Um aspeto menos positivo é que esta ação, ao contrário de em anos anteriores, não foi creditada para treinadores, técnicos de exercício físico e diretores técnicos. Este deve ser um aspeto a melhorar (se possível) em futuras edições, uma vez que a validação e a creditação da formação parecem ser estratégias eficazes para cativar o público-alvo.

Quanto à organização da ação, consideramos que superou as expetativas, uma vez que no decurso da ação tivemos diversos feedbacks positivos quer de preletores, quer de participantes, tais como "A Sala do Senado está bonita como nunca a tinha visto"; "O *coffee-break* está muito bem organizado e a parte saudável foi excelente"; "Não só devemos promover hábitos de vida saudável, como praticá-los e este *coffee-break* vem demonstrar isso"; "Elevaram bastante a fasquia para os anos seguintes"; "Nunca estive tão descansada na organização desta ação como este ano". Estes comentários deixaram-nos orgulhos e com a sensação de dever cumprido.

Importa salientar que houve uma grande entreajuda e participação de todos os núcleos de estágio, que se mostraram disponíveis para cooperar e resolver qualquer situação em que fosse necessário atuar. A este nível, foram invocadas inúmeras competências e capacidades dos por parte

dos estagiários, e dos quais destaco, de uma forma mais evidente, a responsabilidade, a autonomia, a proatividade, a resiliência e a resolução de problemas. Estes comportamentos contribuíram para que a ação decorresse conforme planeado e os objetivos previamente estabelecidos fossem cumpridos.

No que se refere às tarefas desenvolvidas, estas decorreram conforme previsto em ambos os dias da ação. O documento orientador com a distribuição das tarefas também ajudou ao cumprimento das tarefas, já que cada um dos estagiários sabia exatamente o que tinha de fazer.

Relativamente ao *coffee-break*, como já foi referido, contamos com a colaboração do bar da UMa, na disponibilização de utensílios e loiça, no armazenamento de bolos e iogurtes no frio para estarem prontos a servir no intervalo da tarde e até na lavagem da loiça suja no último dia da ação. Na sala do *coffee-break* contamos ainda com a inestimável participação de uma Nutricionista que se encontrava disponível para apresentar a variedade de snacks e lanches saudáveis que confecionou, que para além de saborosos eram nutricionalmente ricos e saudáveis. A Nutricionista ainda se mostrou disponível para esclarecer qualquer questão adicional por parte dos participantes.

Na mesa onde foram disponibilizados café e chás, e apesar da máquina de café ser automática, esteve sempre presente um estagiário para ajudar a tirar o café ou servir o chá, o que tornou o processo mais rápido, evitando filas de espera. Por fim, havia uma outra mesa com bolos, chocolates e fruta, que foram angariados de outros patrocinadores.

De destacar também o facto de termos colocado música ambiente calma e agradável na sala do *coffee-break* para que o ambiente ficasse mais agradável. A organização e disposição da sala permitiram ainda uma boa circulação e interação entre os convidados.

De forma a divulgar os patrocinadores da ação, os logótipos das referidas entidades foram projetados na sala do *coffee-break* nos dois dias da ação, bem como afixados *roll-ups* na entrada da Sala do Senado.

As demais tarefas, tais como o secretariado e o apoio à sala do Senado decorreram dentro do previsto. No caso do secretariado, devido ao elevado número de participantes, por vezes formaram-se filas de espera para assinar o registo de presenças. Uma das formas de diminuir esta afluência é existirem dois pontos distintos onde os participantes possam efetuar o seu registo. No apoio à sala, havia sempre dois estagiários destacados: um para fazer a gestão do microfone, trocar as garrafas de água e prestar o apoio técnico necessário e o outro para realizar a apresentação do programa.

Relativamente a aspetos a melhorar/sugestões identifico as seguintes:

- Realização de um inquérito junto do Grupo Disciplinar pelos diferentes núcleos de estágio, sobre possíveis temas ou matérias a abordar;

▪ Discussão de temas não só relacionados com a Educação Física, mas com a educação em geral;

▪ Desenvolvimento de uma vertente prática nos dois dias da ação, dado que o público-alvo são professores de EF, tendo sido notória a sua motivação e empenho na atividade prática de orientação.

▪ Transmissão da ação em formato online, de forma a garantir a participação de um maior número de pessoas (ex: residentes no Continente e nos Açores);

Quanto à apresentação propriamente dita, no início estava um pouco nervoso, essencialmente por dois motivos: por não estar habituado a realizar apresentações públicas e por sentir uma grande responsabilidade em apresentar o trabalho desenvolvido perante um grupo de profissionais mais experientes. Apesar do nervoso inicial, considero que consegui manter a calma e demonstrar-me seguro e confiante, com um discurso fluído e um conhecimento aprofundado acerca dos conteúdos apresentados. Assim sendo, julgo que a apresentação foi bem-sucedida e os objetivos atingidos. Apraz ainda registar que no final da apresentação, algumas pessoas felicitaram-me pelo trabalho apresentado, nomeadamente o Presidente do Conselho Executivo da ESFF, o professor cooperante, alguns colegas de EF da referida escola, entre outros participantes.

De destacar ainda a importância do acompanhamento por parte do orientador científico ao longo de todo o processo e com quem reuni inúmeras vezes para definir estratégias e o caminho a seguir, monitorizar o trabalho desenvolvido e encontrar alternativas perante as dificuldades. Os seus comentários, sugestões e reflexões foram essenciais à prossecução dos objetivos do trabalho.

A organização da ACPC e elaboração do trabalho apresentado foi uma das experiências com maior grau de exigência e mais marcantes no meu processo de formação. Exigiu grande responsabilidade, compromisso, empenho e capacidade de resiliência que, até à data, pensava não possuir. Foi um enorme desafio que pôs à prova as competências quer profissionais, como pessoais que considero ter sido superado.

Em geral, e dada a panóplia e diversidade de temas abordados, esta ação possibilitou um debate aprofundado sobre a gestão do processo de ensino-aprendizagem entre todos os intervenientes, quer sejam professores com mais anos de prática ou estagiários, com vista a contribuir para a melhoria da qualidade das aprendizagens dos alunos e para o seu sucesso educativo.

## Considerações Finais

O Relatório de Estágio é um documento fulcral que sustenta e fundamenta o trabalho desenvolvido no EP ao longo do ano letivo 2022/2023, realizado quer no ensino secundário na ESFF, como no 2.º ciclo do ensino básico na EBSAAS.

Neste documento, que inclui todas as atividades concretizadas na PL, desde a fase de planeamento até à reflexão, encontram-se sistematizadas as estratégias, as tomadas de decisão e as dinâmicas didático-pedagógicas utilizadas.

O processo de EP representa o culminar da formação inicial antes do ingresso na carreira docente. Tratou-se de um processo formativo significativo que possibilitou aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso académico, viabilizando a relação direta entre a teoria e a prática. Permitiu ainda aplicar, de forma constante, conhecimentos relativos à utilização de diferentes metodologias e dinâmicas educativas, através de uma multiplicidade de experiências educacionais, que permitiram adquirir e/ou reforçar um conjunto de competências, capacidades e aprendizagens úteis no exercício da docência.

No início do ano letivo, em virtude da nossa experiência no treino desportivo, a adaptação a um contexto diferente foi desafiante, designadamente a desconstrução de alguns procedimentos e técnicas utilizados na vertente de competição que não se adequam ao contexto escolar. Por esse motivo, desde a fase inicial procuramos compreender o contexto em que estava inserido, reunindo um conjunto de informações sobre o estabelecimento de ensino, sobre os referenciais do desenvolvimento curricular: o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, as Aprendizagens Essenciais e a Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania, bem como os normativos legais que regulamentam o processo de ensino-aprendizagem (ex: Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho).

No decurso do ano letivo, fomos confrontados com inúmeros desafios que nos colocaram à prova e no limite das nossas capacidades, quer ao nível do planeamento e operacionalização da prática letiva, quer na execução das ações de natureza científico-pedagógica e das atividades realizadas dentro e fora do espaço escolar, que exigiram uma constante capacidade de adaptação, de resiliência, de pensamento concreto e abstrato e, sobretudo, de reflexão crítica relativamente às decisões tomadas.

Num olhar retrospetivo, atrevemo-nos a afirmar que o EP foi uma mais-valia para todos os envolvidos no processo, nomeadamente: o professor estagiário, os alunos e o estabelecimento de ensino.

Enquanto professor estagiário, consideramos que o EP é o ano zero e que deve ser utilizado para experienciar e contactar com diversos modelos, metodologias e estratégias de ensino, como se de um "tubo de ensaio" se tratasse, uma vez que tínhamos o suporte e acompanhamento dos orientadores, tendo como premissa colocar os alunos no centro do processo de ensino-aprendizagem.

Em termos dos modelos de ensino, o TGfU foi o modelo mais utilizado, o que possibilitou solicitar diversas habilidades e comportamentos nos alunos. Foi possível constatar igualmente os benefícios para os alunos do trabalho por projeto e de alguns pressupostos do MED, ainda que, no futuro, estes careçam de alguns ajustes e adaptações.

Com a prática letiva, desenvolvemos diversas competências, tais como: i) a oralidade, através de uma comunicação clara e objetiva; ii) a interpretação e capacidade de adaptação a diversos contextos; iii) a resiliência e a criatividade, através da utilização de uma multiplicidade de estratégias didatico-pedagógicas; iv) a gestão emocional, com situações imprevistas e adversas; v) a capacidade reflexiva, através de um olhar crítico constante sobre todas as opções; vi) o trabalho em equipa, com a partilha de conhecimentos e cooperação entre os vários membros da comunidade escolar; vii) o relacionamento interpessoal, essencialmente na comunicação com os diferentes agentes da comunidade educativa; viii) a capacidade de aplicação de conhecimentos científicos e metodológicos adquiridos ao longo da formação académica; ix) a gestão de eventos/atividades, através da realização das diversas ações, como as científico-pedagógicas e a de extensão curricular.

Quanto aos alunos, com a lecionação das aulas e a realização de atividades/ações de formação ao longo do EP, julgamos ter contribuído para potenciar as suas competências, nomeadamente ao nível: i) da autonomia e responsabilidade, na execução e cumprimento das tarefas propostas; ii) do espírito desportivo, visível no respeito pelos colegas e adversários; iii) da capacidade de resolução de problemas, pensamento crítico e abstrato, através dos exercícios propostos; iv) do relacionamento interpessoal, com a comunicação, interação e cooperação com os colegas e professores; v) das capacidades condicionais e coordenativas, com as diversas matérias de ensino; e vi) da importância dos hábitos de vida saudável e da prática regular da atividade física.

No nosso entender, deixamos ainda uma marca positiva no estabelecimento de ensino onde desenvolvemos o EP. Terminamos o ano letivo com uma ótima relação não só com os alunos, como com todos os elementos da comunidade educativa daquela escola, uma vez que colaboramos em vários projetos e atividades. Através das ACP, particularmente da ACPI, apresentamos algumas sugestões de melhoria para uma instalação desportiva da escola - o ginásio de musculação - e propusemos um exemplo de um programa para a comunidade educativa em riso de saúde. Estas propostas foram apreciadas pelo GD, tendo inclusive a coordenadora do Departamento de Expressões referido que as iria transmitir ao Conselho Pedagógico.

Na AIM, particularmente na Ação de Extensão Curricular, que foi uma atividade que começou a ser planeada e debatida com os alunos desde o início do ano letivo, pretendíamos que os alunos escolhessem as matérias que gostariam de experienciar, sendo que deveriam assumir um papel ativo e interventivo em todas as fases, desde o planeamento até à sua concretização. Contudo, tivemos de reajustar alguns objetivos, uma vez que a turma não aderiu à atividade com a motivação e interesse desejados. A execução desta atividade solicitou capacidades como o planeamento e organização, a tomada de decisão e a resolução de problemas, sem as quais não teríamos conseguido operacionalizá-la de forma eficaz e eficiente.

Nas Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar o propósito fundamental é que os docentes estagiários criem ou participem ativamente em atividades organizadas pela escola e assumam um papel ativo e responsável, quer seja no planeamento ou na realização. Neste âmbito, optamos por privilegiar os eventos/atividades do GD, em detrimento dos restantes, sendo que participei ativamente em seis atividades ao longo do ano letivo, através das quais desenvolvemos competências ao nível da gestão de eventos, desde o pré-evento ao pós-evento, e capacidades de autonomia, cooperação e resolução de problemas. Nessas atividades procuramos assumir um papel proativo e dinâmico, pelo que consideramos ter sido uma mais-valia para o GD. No entanto, e numa perspetiva de interdisciplinaridade, consideramos que deveria ter havido um equilíbrio entre a participação nos eventos/atividades do GD com as atividades organizadas pelas restantes áreas curriculares.

Relativamente às Ações Científico-Pedagógicas, por se tratar de dois momentos de exposição e partilha de conhecimentos perante uma variedade de agentes educativos experientes, encarámo-las como um desafio que exigiu uma grande preparação, tendo-se revelado uma excelente oportunidade de demostrar as nossas competências e capacidades. Através da realização destas ações pudemos reforçar as competências comunicacionais e as capacidades de planeamento, organização, adaptação, resiliência e espírito crítico.

Em termos gerais, com o apoio e orientação dos dois orientadores foi possível potenciar distintas competências e capacidades que permitiram diligenciar um conjunto de modelos de ensino, estratégias e ferramentas didáticas que proporcionaram aos alunos um vasto leque de aprendizagens significativas. Durante a consecução de todas atividades inerentes ao EP, foi-nos dada uma enorme liberdade de tomar as escolhas/opções que entendíamos ser as mais corretas e pertinentes, isto é, os orientadores deixaram-me vivenciar e aplicar uma panóplia de matérias/modalidades, metodologias e estratégias didático-pedagógicas, analisar e refletir de forma crítica e constante, o que possibilitou aprender com os próprios erros. Esta dinâmica levou-nos a construir uma visão própria do que é ser professor e a adotar referenciais que vamos utilizar nas futuras intervenções letivas.

O EP iniciou com muitas dúvidas e incertezas e terminou com um grande orgulho e sensação de dever cumprido, por termos feito tudo para proporcionar aos alunos o melhor que a disciplina de EF tem para oferecer. Estes alunos ficarão para sempre na nossa memória, pois foram os primeiros e em conjunto ultrapassamos dificuldades e desafios, o que nos recordou o ensinamento de Freire (2014) "Quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender" (p. 25).

Este processo foi importante para a construção de uma base sólida do que é a prática pedagógica, no entanto, não consideramos que a nossa formação profissional esteja completa, nem que a nossa prática letiva não sofrerá mudanças. Este trajeto ainda agora começou e estamos conscientes que temos um caminho a percorrer, de forma a sermos um catalisador do processo de amadurecimento e formação da pessoa (Simões et al., 2014) e contribuir cada vez mais, de forma significativa, para a formação integral do aluno, conforme preconizado no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

## Referências


Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A Rotura - A Sistemática das actividades desportivas.* Edição VML.

American College of Sports Medicine (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. (11.º Ed.). Wolters Kluwer.

Amoroso, J. & Varregoso, I. (2014). Ultimate Frisbee - Um desporto para as escolas. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto,* 1(5), p. 49-54.

Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1), 62-67.

Anversa, A., Bisconsini, C., Teixeira, F., Barbosa-Rinaldi, I., & Oliveira, A. (2015). O Estágio Curricular em Educação Física - Bacharelado. *Revista Kinesis, 33(1)*, 24- 39.

Aranha, Á. (2005). *Pedagogia da Educação Física e Desporto II - Sistematização de Observação, Sistemas de Observação, Fichas de Registo - Compilação*. Sector Editorial dos SDE.

Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física: um olhar integrado. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, 32*, 121-133.

Baddeley, A. (2000). The episodic buffer: a new component of working memory? *Trends in Cognitive Science, 4*, 417-423.

Batalha, P. (2004). *Metodologia do ensino da Dança*. Faculdade de Motricidade Humana.

Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Dinalivros.

Beauchamp, M. & Anderson, V. (2010). Social: An integrative framework for the development of social skills. *Psychological Bulletin*, 136, 39-64.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3.ª ed.). Livros Horizonte.

Borges, M., & Silva, J. (2020). Pedagogia e didática na formação docente no ensino superior - construção da identidade profissional. *Revista Cocar* (8), 182-199.

Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física - Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento, 8* (1), pp. 31-39

Bunker, D., & Thorpe, R., (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education, 18(1)*, 5-8.

Carreiro da Costa, F. (1995). *O sucesso pedagógico em educação física: um estudo das condições e fatores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino*. Edições FMH.

Costa, J. (2019). Melhores aprendizagens e sucesso escolar. Medidas de política educativa em curso. In J. C. Morgado, Viana, I. & Pacheco, J. A. (Orgs.), *Currículo, inovação e flexibilização* (pp. 13-24). De Facto Editores.

Direção-Geral da Educação. (2018a). *Aprendizagens Essenciais. Educação Física - 12.º Ano*. http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf

Direção-Geral da Educação. (2018b). *Aprendizagens Essenciais. Educação Física - 12º Ano. Anexo*. http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/anexo_ef.pdf

ESFF (2021). *Projeto educativo 2021-2025*. https://escolas.madeira-edu.pt/esffranco/Escola/Documentos/tabid/14818/Default.aspx

ESFF (2022a). *Inventário de material desportivo*. Documento não publicado.

ESFF (2022b). *Regimento do Grupo de Recrutamento 620 - Educação Física*. Documento não publicado.

ESFF (2022c). *Regulamento interno*. https://escolas.madeira-edu.pt/esffranco/Escola/Documentos/tabid/14818/Default.aspx

ESFF (2022d). *Critérios de avaliação da disciplina de Educação Física - 12º ano. Cursos Científico-Humanísticos*. https://esffranco.edu.pt/web/files/ca/CA_EDF_12.pdf

ESFF (2023). *Página web da Escola Secundária de Francisco Franco*. https://esffranco.edu.pt/web/

Faculdade de Motricidade Humana & Direção-Geral da Educação (2017). *FITescola*. Disponível em: https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx

Fernandes, D. (2021). *Para uma fundamentação e melhoria das práticas de avaliação pedagógica no âmbito do Projeto MAIA*. Texto de Apoio à formação - Projeto de Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA). Ministério da Educação/DGE.

Fernandes, D. (2022). *Avaliar e aprender numa cultura de inovação pedagógica*. Leya Educação.

Ferreira, C. A. (2020). Ensino, aprendizagem e avaliação no contexto da pandemia: percepções de formadores de futuros professores. *Laplage Em Revista, 6 (3)*, 109-119.

Flick, U. (2009). *Introdução à pesquisa qualitativa* (J. E. Costa, Trad.). Artmed.

Fortin, M. F. (2009). *O processo de investigação. Da concepção à realização* (N. Salgueiro, Trad.). Lusociência.

Fraga, N. (2019). Lideranças pedagógicas em contextos emergentes de autonomia e flexibilidade curricular. *Revista Diversidades, 54*, 11-15.

Freire, P. (2014). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. Paz e Terra.

Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos coletivos: perspetivas e tendências. *Movimento*. Ano IV(8), 19-26.

Gaspar, T., & Matos, M. G. (2015). "Para mim é fácil": Escala de avaliação de competências pessoais e sociais. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 195-206.

Gouveia, E., Oliveira, R., Gaspar, A., Delgado, M., & Freitas, D. (2016). Influência do Modelo de Educação Desportiva na motivação dos alunos do 3.º ciclo numa unidade didática de ginástica desportiva. In H. Lopes, E. Gouveia, A. Rodrigues, A. Correia, J. Simões, & R. Alves, *Problemáticas da Educação Física II* (pp. 136-147). Universidade da Madeira.

Gouveia, É., Rodrigues, A., Correia, A., Alves, R., & Lopes, H. (2018). Perspetivas de Investigação no Ensino da Educação Física: O exemplo do Estágio Pedagógico do Curso de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. In H. Lopes, E. Gouveia, A. Rodrigues, A. Correia, J. Simões, & R. Alves (Eds.), *Didática da educação física - perspetivas, interrogações e alternativas* (pp. 212-227). Universidade da Madeira.

Graça, A., & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2(5)*, 67-79.

Heerdt, B., & Batista, I. (2016). Unidade didática na formação docente: natureza da ciência e a visibilidade de gênero na ciência. *Experiências em Ensino de Ciências, 11(2)*, 39-60.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D., O'Donnell, A., Ohayon, M., Peever, P., Rawding, R., Sachdeva, R., Setters, B., Vitiello, M., Ware, J., & Hillard, P. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, Volume 1, Issue 1, 40-43.

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física do Ensino Secundário - Revisão*. Ministério da Educação.

Júnior, C., & Faria, N. (2015). Memória. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(4), 780-788.

Kliegel M., Martin, M., & Jäger T. (2007). Development and validation of the Cognitive Telephone Screening Instrument (COGTEL) for the assessment of cognitive function across adulthood. *J Psychol*, 41(2), 147-70.

Libâneo, J. C. (1993) *Organização e gestão escolar: teoria e prática*. Alternativa.

Lopes, H. (2014). Avaliação sumativa - o erro do avaliador. In H. Lopes, E. Gouveia, R. Alves, & A. L. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 104-114). Universidade da Madeira.

Lopes, H. (2015). Repensar a Formação. In H. Lopes. *Pedradas no Charco - Contributos para a rotura do processo pedagógico* (pp. 58-59). Universidade da Madeira.

Lopes, H. (2022). *Ficha da UC de Estágio. Ano letivo 2022/2023*. Universidade da Madeira.

Lopes, H., Rodrigues, A., Correia, A., Alves, R., Prudente, J., Ornelas, R., Vicente, A., Fernando, C., & Gouveia, É. (2019). A Educação Física nas Escolas da RAM - Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT). In H. Lopes, A. Rodrigues, É. Gouveia, A. Correia, & R. Alves, *A educação física em tempos de mudança: Ferramentas didáticas* (pp. 6-12). Universidade da Madeira.

Lopes, H., Rodrigues, A., Gouveia, É., Vicente, A., Prudente, J., Simões, J. & Fernando, C. (2017). As novas tecnologias e a rotura do processo pedagógico. *Atas do Seminário Desporto e Ciência 2017* (pp. 1-10). Universidade da Madeira.

Lopes, H., Vicente, A., Simões, J., Barros, F., & Fernando, C. (2013). A funcionalidade do processo pedagógico. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, 1(2)*, 54-65.

Lopes, J. & Silva, H. (2010). *O professor faz a diferença na aprendizagem dos alunos. Na realização escolar dos alunos. No sucesso dos alunos*. Lidel, Edições Técnicas.

Maluf, A. (2006). *Conheça bem, eduque melhor crianças e jovens*. Vozes.

Marcelo, C. (2009). Desenvolvimento profissional docente: passado e futuro. *Ciências da Educação (8)*, (7-22).

Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos coletivos* (3ª ed.). Livros Horizonte.

Mesquita, I., & Graça, A. (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Edições FMH.

Metzler, W. (2017). *Instructional models for physical education* (3.ª ed.). Routledge.

Moretto, V. (2007). *Planejamento: planejando a educação para o desenvolvimento de competências*. Editora Vozes.

Mosston, M. (1988). La *enseñanza de la educacion física*. *Editorial Paidos*.

Nunes, C. (2001). Saberes Docentes e Formação de Professores: Um breve panorama da pesquisa brasileira. *Educação & Sociedade 22*, 27-42.

ONU (2015). *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development*. A/RES/70/1. https://bit.ly/3J7yhqA

Organização Mundial de Saúde (2020). *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos*. Trad. E. Camargo & C. Añez. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf

Pereira, J., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 13(2)*, 29-43.

Piéron, M. (1982). *Pedagogie e recherche - analyse de l'enseignement des activités physiques.* Université de Liège.

Portugal (2017a). *Estratégia nacional de educação para a cidadania*. https://bit.ly/3u7dEH2

Portugal (2017b). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. https://bit.ly/3uTtgwT

Prudente, J. (2014). A avaliação nos jogos desportivos coletivos: um instrumento de gestão no processo de ensino/aprendizagem. Um exemplo prático através do Andebol. In H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves, & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 55-58). Universidade da Madeira.

Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: o lugar do estágio profissional. In P. Batista, P. Queirós, & A. Graça. (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em educação física* (pp. 67-83). FADEUP.

Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança.

Ramos, E. & Viana, H. (2008). A importância da ginástica geral na escola e seus benefícios para crianças e adolescentes. *Movimento & Perceção,9(13)*, 190-199.

Raposo, M., & Osório, P. (2016). A planificação das unidades didáticas como estratégias de ensino da leitura e da escrita: um estudo no ensino básico em Portugal. *EntreLetras, 7(1)*, 5-25.

Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Ministério da Educação.

Ribeiro, C. (1997). *Avaliação da aprendizagem*. Texto Editora.

Rodrigues, A., Pinto, J., Andrade, V., & Neves, H. (Orgs.). (2022). Manual de Procedimentos Protocolares. Educação Física nas Escolas da RAM - Compreender, intervir, transformar (EFERAM-CIT). Universidade da Madeira / Faculdade de Ciências Sociais / Departamento de Educação Física e Desporto.

Roldão, M. C. (2009). *Estratégias de Ensino. O Saber e o Agir do Professor.* Fundação Manuel Leão.

Rosado, A. & Dias, L. (2003). A avaliação formativa em Educação Física. In Faculdade de Motricidade Humana (Ed.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 73-102). Edições FMH.

Ruivo, R. (2015). *Manual de avaliação e prescrição de exercício*. Self.

Ruso, H. (2005). *La danza en la escuela*. INDE Publicaciones.

Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do desporto e observação*. Edições FMH.

Schmitz, E. (2000). *Fundamentos da didática* (7.ª ed.). Unisinos.

Siedentop, D. (2002). Sport education: a retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education, 21*, 409-418.

Silva, R., Queirós, P., & Mesquita, I. (2017). Modelos de Ensino do Desporto: O olhar dos alunos. Estudo no âmbito do Estágio Profissional em Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 107-114.

Silva, S., & Fraga, N. (2021). Autonomia e flexibilidade curricular como instrumentos gestionários. O caso de Portugal. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación*, 19(2), 37-54.

Silva, T., Batista, P., & Graça, A. (2017). O Papel do Professor Cooperante no Contexto da Formação de Professores de Educação Física: A Perspetiva dos Professores Cooperantes. *Arquivos Analíticos de Políticas Educativas, 25*(7).

Simões, J., Fernando, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física - A Necessidade de um Quadro Conceptual. In H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves, & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 17-23). Universidade da Madeira.

Soares, J., & Antunes, H. (2016). Modelo de Educação Desportiva: características, vantagens e precauções. In H. Lopes, A. Rodrigues, É. Gouveia, A. Correia, & R. Alves, *A educação física em tempos de mudança: Ferramentas didáticas* (pp 136-147). Universidade da Madeira.

Stake, R. (2007). *A arte da investigação com estudos de caso*. Fundação Calouste Gulbenkian.

Teixeira, J. Gouveia, S., Simões, J., Nóbrega, M. & Lopes, H. (2018). Avaliação Inicial: situações jogadas como ferramenta pedagógica. In. H. Lopes, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. Correia, & R. Alves, (Coord.) *Didática da Educação Física: perspetivas, interrogações e alternativas* (pp. 18-37). Universidade da Madeira.

UMa (2021). *Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira*. https://shorturl.at/nrsyP

Vicente, A., Fernando, C. & Lopes, H. (2017). Tecnologias e desportos coletivos: uma metodologia de intervenção. *Livro de Atas do Seminário Desporto e Ciência 2017*, (pp. 87-89). Universidade da Madeira.

Vicente, A., Fernando, C., & Lopes, H. (2015). Transformar pelo Futebol: Uma Metodologia Atual e Operativa. *Livro de Atas do Seminário Desporto e Ciência 2015*. Universidade da Madeira.

## Referências Legislativas

Decreto Legislativo Regional n.º 4/2000/M, de 31 de janeiro. Diário da República n.º 25/2000, Série I-A. Alterado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 21/2006/M, de 21 de junho. Diário da República n.º 118/2006, Série I-A. Aprova o regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos de educação e de ensino públicos da Região Autónoma da Madeira.

Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de agosto. Diário da República n.º 201/2001, Série I-A. Aprova o perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e dos professores dos ensinos básico e secundário.

Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 70/2021, de 3 de agosto. Diário da República n.º 129/2018, Série I. Estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens.

Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março. Diário da República n.º 60/2006, Série I-A. Aprova o regime jurídico dos graus e diplomas do ensino superior, em desenvolvimento do disposto nos artigos 13.º a 15.º da Lei n.º 46/86, de 14 de outubro (Lei de Bases do Sistema Educativo), bem como o disposto no n.º 4 do artigo 16.º da Lei n.º 37/2003, de 22 de Agosto (estabelece as bases do financiamento do ensino superior).

Despacho n.º 283/2022, de 29 de julho - Aprova o calendário escolar para o ano letivo de 2022/2023 dos estabelecimentos de educação e ensino da rede pública da Região Autónoma da Madeira.

Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho. Diário da República n.º 143/2017, Série II. Homologa o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho. Diário da República n.º 129/2021, 1.º Suplemento, Série II. Procede à definição dos referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular, incluindo a avaliação externa.

Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto. Diário da República n.º 168/2018, 2.º Suplemento, Série II. Homologa as Aprendizagens Essenciais do Ensino Secundário - disciplinas dos cursos científico-humanísticos de Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas, Línguas e Humanidades e Artes Visuais.

# Apêndices

## Apêndice 1 - Recursos da ESFF

### Apêndice 1.1 - Departamentos curriculares e grupos de recrutamento do pessoal docente

Fonte: Adaptado de ESFF (2022c)

| Departamentos Curriculares | Grupos de recrutamento | Código |
|---|---|---|
| Departamento de Línguas | Português | 300 |
| | Francês | 320 |
| | Inglês | 330 |
| Departamento de Ciências Sociais e Humanas | História | 400 |
| | Filosofia | 410 |
| | Geografia | 420 |
| | Economia e Contabilidade | 430 |
| | Educação Especial | 700 |
| Departamento de Ciências Exatas e da Natureza e Tecnologias | Matemática | 500 |
| | Física e Química | 510 |
| | Biologia e Geologia | 520 |
| | Educação Tecnológica | 530 |
| | Eletrotecnia | 540 |
| | Informática | 550 |
| Departamento de Expressões | Artes Visuais | 600 |
| | Educação Física | 620 |

## Apêndice 1.2 - Faixa etária do pessoal docente

Fonte: ESFF (2021)

| Faixa Etária | N.º de docentes | Percentagem (%) |
|---|---|---|
| 35 - 39 | 13 | 4,7% |
| 40 - 49 | 99 | 35,7% |
| 50 - 59 | 96 | 34,7% |
| => 60 | 69 | 24,9% |
| **Total** | **277** | **100%** |

## Apêndice 1.3 – Faixa etária do pessoal não docente

Fonte: ESFF (2021)

| Faixa Etária | N.º de profissionais | Percentagem (%) |
|---|---|---|
| 30-39 | 3 | 3,9% |
| 40 - 49 | 14 | 18,2% |
| 50 - 59 | 33 | 42,9% |
| => 60 | 27 | 35,1% |
| **Total** | **77** | **100%** |

## Apêndice 1.4 - Recursos físicos da escola

Fonte: Adaptado de ESFF (2021, p. 8)

| Espaço | Quantidade |
|---|---|
| Pavilhão Gimnodesportivo | 1 |
| Campos de jogos descobertos | 4 |
| Ginásio | 1 |
| Salas de aula teóricas e/ou teórico-práticas | 54 |
| Salas de Desenho e Artes | 8 |
| Laboratórios de Físico-Química | 6 |
| Laboratórios de Biologia-Geologia | 4 |
| Laboratórios de Eletricidade/Eletrónica | 5 |
| Laboratório de Mecânica | 1 |
| Galeria de Arte FF | 1 |
| Laboratório de Fotografia | 1 |
| Laboratório de Design/Multimédia | 2 |
| Laboratórios/Salas de Informática | 9 |
| Espaços pedagógicos (Salas de grupo, apoios pedagógicos) | 19 |
| Espaços de gestão (Conselho Executivo, Conselho Pedagógico…) | 5 |
| Espaços Administrativos | 6 |
| Salas de grandes grupos (Salas de Sessões, Auditório, L34) | 3 |
| Salas de Diretores de Turma | 2 |
| Biblioteca | 1 |
| Cozinha e Refeitório | 1 |
| Bar dos Alunos | - |
| Instalações sanitárias | - |
| Serviços audiovisuais, reprografia… | - |

## Apêndice 1.5 - Instalações desportivas da escola

Fonte: Adaptado de ESFF (2022b, p. 8)

| Instalações Exteriores | Instalações Cobertas |
|---|---|
| **Campo 2**<br>(com tipologia de campo de futebol de 7, ladeado, a norte e a este, com bancadas de cimento) | **Pavilhão Gimnodesportivo**<br>(P1, P2, P3, no sentido norte/sul, ginásio de musculação e cardiofitness); |
| **Campo 3**<br>(espaço anexo ao campo 2. | **Ginásio central (1)**<br>(localizado no edifício central (01) da escola) |
| **Campo 4**<br>(Campo contíguo, a este, do edifício central da escola - antigo campo anexo à piscina). | |
| **Campo 5**<br>(campo anexo ao pavilhão gimnodesportivo) | |
| **Campo 6**<br>(Pátio central da escola) | |

## Apêndice 1.6 - Material desportivo em uso para as aulas de Educação Física

Fonte: Adaptado de ESFF (2022a, pp. 2-3)

| Modalidade | Tipo de material | Quantidade |
|---|---|---|
| Andebol | Bolas oficiais H3 (pavilhão) | 14 |
| Atletismo | Elásticos de salto em altura c/ pesos | 2 |
| | Postes de salto em altura com escala | 2 |
| | Fasquia de salto em altura em fibra | 1 |
| | Barreiras telescópicas | 8 |
| | Testemunhos | 10 |
| | Bolas de arremesso | 15 |
| Badmínton | Raquetes | 33 |
| | Volantes | 75 |
| | Redes | 3 |
| Basquetebol | Bolas oficiais | 24 |
| | Redes para os aros da tabela | 2 |
| Canoagem | Coletes salva-vidas | 7 |
| Corfebol | Cestos/aros | 6 |
| | Postes superiores em ferro | 6 |
| Escalada | Baudriers | 2 |
| | Descensores | 2 |
| | Mosquetão | 1 |
| | Corda | 1 |
| Futebol | Bolas tamanho. 5 | 27 |
| Ginástica artística | Colchão de queda (4,00X2,00X0,50) | 1 |
| | Caixa de magnésio | 1 |
| Ginástica rítmica | Bolas n.º 1,2,3 | 24 |
| | Cordas | 22 |
| | Arcos | 10 |
| Jogos tradicionais | Pares de andas em madeira | 7 |
| | Sacas de sarapilheira | 0 |
| | Piões em madeira | 3 |
| Orientação | Bússolas | 9 |
| Patinagem | Pares de patins sem bota | 25 |
| | Pares de patins com bota | 30 |
| Râguebi | Cintos + tiras de velcro | 13 |
| | Bolas | 18 |
| Ténis de campo | Bolas | 17 |
| | Bolas de esponja (iniciação) | 0 |

| Modalidade | Tipo de material | Quantidade |
|---|---|---|
| | Rede | 1 |
| | Raquetas | 46 |
| | Postes com mangas1 | 2 |
| Ténis de mesa | Bolas | 9 |
| | Raquetas | 25 |
| | Redes | 9 |
| | Separador para mesas | 3 |
| Voleibol | Bolas de couro n.º 5 (pavilhão) | 30 |
| | Bolas em couro sintético (exterior) | 35 |
| | Proteção almofadada para postes | 6 |
| | Varetas laterais da rede | 2 |
| | Redes de exterior | 2 |
| | Redes de Pavilhão | 3 |
| Outras | Apitos de metal | 9 |
| | Apitos de plástico | 4 |
| | Bolas medicinais de 1 Kg | 2 |
| | Bolas medicinais de 2 Kg | 6 |
| | Bolas medicinais de 3 Kg | 3 |
| | Bolas medicinais de 4 Kg | 2 |
| | Coletes de treino | 69 |
| | Cones de sinalização grandes | 16 |
| | Discos de sinalização em plástico | 21 |
| | Discos de sinalização em borracha | 40 |
| | Discos de Frisbee | 10 |
| | Compressor elétrico | 1 |
| | Cronómetros digitais | 3 |
| | Fitas de tecido | 32 |
| | Placares de cortiça | 2 |
| | Marcador de pontos | 1 |
| | Carro para transporte de bolas | 2 |
| | Sacos para transporte de bolas em rede | 6 |
| | Sacos de transporte de material DE | 9 |
| | Volantes de Índica | 8 |

## Apêndice 1.7 - Material desportivo em stock

Fonte: Adaptado de ESFF (2022a, p. 4)

| Modalidade | Tipo de material | Quantidade |
|---|---|---|
| Andebol | Bolas H3 Borracha | 8 |
| | Bolas Couro sintético tamanho. 2 | 15 |
| Badminton | Caixa de volantes de 6 | 2 |
| | Redes | 3 |
| | Raquetes | 6 |
| Basquetebol | Bolas nº6 | 1 |
| | Bolas nº 7 | 0 |
| | Conjunto de 5 placas de faltas | 1 |
| Futebol | Bolas T5 | 10 |
| | Bolas tamanho oficial (AFF) | 30 |
| Futsal | Bolas tamanho oficial | 10 |
| Ginástica rítmica | Bolas nº 1,2,3 | 44 |
| | Cordas | 4 |
| | Fitas com 6 m | 25 |
| | Fitas 4 m | 25 |
| | Massas | 25 |
| | Bastões de ginástica | 25 |
| Râguebi | Bolas T4 | 10 |
| Ténis de campo | Bolas | 65 |
| | Raquetas | 47 |
| | Bolas de esponja iniciação | 30 |
| | Guia central para rede | 1 |
| Ténis de mesa | Bolas | 76 |
| | Raquetas | 30 |
| | Redes | 5 |
| | Separadores de mesa | 8 |
| Voleibol | Bolas T5 oficiais Pavilhão | 9 |
| | Bolas softee | 21 |
| | Bolas SensiTouch | 13 |
| | Postes | 2 |
| | Rede | 4 |
| Outras | Bolas de *Fitball* (CDE FF) | 15 |
| | Fitas de Identificação de jogadores | 24 |
| | Conjunto placas numeradas (1 a 18) | 3 |
| | Sacos de transporte de bolas em rede | 1 |

## Apêndice 1.8 - Material desportivo disponível no Pavilhão e no Ginásio Central

Fonte: Adaptado de ESFF (2022a, p. 5)

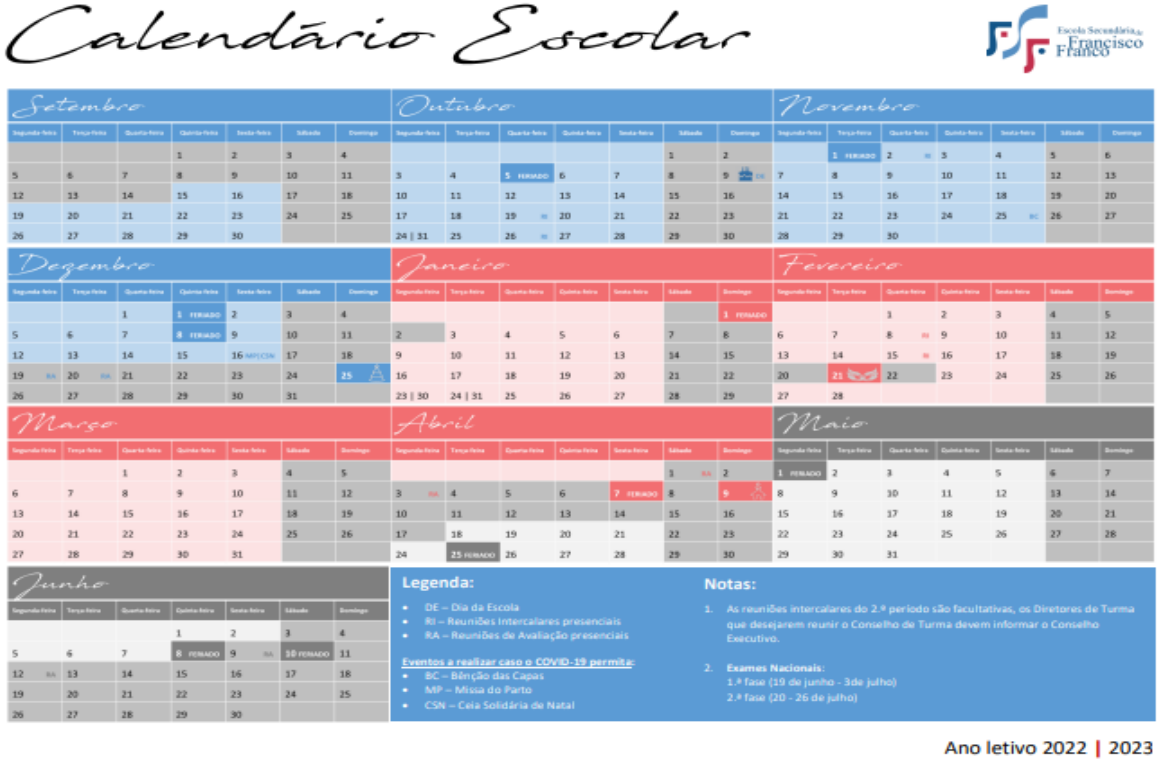
| Modalidade | Tipo de material | Quantidade |
|---|---|---|
| Badminton | Postes | 3 |
| | Redes | 9 |
| Ginástica aeróbica | Steps | 34 |
| Ginástica artística | Bok | 2 |
| | Bancos suecos | 8 |
| | Bancos suecos no Pavilhão | 6 |
| | Barra. Fixa[2] | 1 |
| | Cavalo com arções | 1 |
| | Colchão de queda | 1 |
| | Colchão de queda (3,00x2,00x0,20) | 3 |
| | Colchão monobloco (3,00x2,00x0,30) | 2 |
| | Minitrampolim | 1 |
| | Proteções das paralelas em esponja | 4 |
| | Paralelas assimétricas | 1 |
| | Paralelas simétricas | 1 |
| | Plinto de madeira com 8 caixas | 2 |
| | Plinto de esponja (1,50x0,8x1,40) | 1 |
| | Plinto de esponja (1,05x 0,55x1,40) | 1 |
| | Tapete artic (10,00x1,00x0,06) | 2 |
| | Trave Olímpica | 1 |
| | Trampolim Reuther | 2 |
| | Tapete gin. solo (2,00x1,00x0,05) | 26 |
| | Separadores de espaços do Pavilhão | 2 |
| Ginástica rítmica | Tapetes enrolados | 4 |
| Judo | Tapete/Tatamis (2,00x1,00x0,5) | 20 |
| Ténis de mesa | Mesas | 10 |
| Voleibol | Cadeira oficial de juiz | 1 |
| | Postes em alumínio | 6 |
| | Redes | 3 |
| | Suportes de parede para postes | 6 |
| Outras | Carros de transporte de colchões | 3 |
| | Suporte com rodas para transporte | 1 |
| | Escada elevatório/Jenny | 1 |

## Apêndice 2 - Objetivos para o quadriénio 2021-2025, metas e meios de verificação

Fonte: Adaptado de ESFF (2021)

| Objetivos | Metas | Meios de verificação |
|---|---|---|
| 1. *Adequar a população escolar aos espaços e instalações existentes* | 1.1. Reduzir o número de turmas para 96 até 2025. | Registos anuais de turmas e de alunos no *Place*. Relatórios trimestrais. |
| | 1.2. Reduzir para 50% o número de turmas com mais de 22 alunos até 2025. | |
| | 1.3. Realizar obras de beneficiação nos espaços de convívio dos alunos. | |
| 2. *Aumentar a implementação das pedagogias ativas e inovadoras* | 2.1. Atingir, até 2025, 25 salas de aula equipadas com equipamentos informáticos / multimédia. | Relatórios trimestrais. Plano de Formação. Relatórios dos delegados. Plano TIC. |
| | 2.2. Realizar anualmente formação na área das tecnologias/recursos digitais em função das necessidades. | |
| | 2.3. Integrar, nas planificações anuais das disciplinas, pedagogias centradas no aluno. | |
| 3. *Continuar a investir nos bons resultados escolares e na qualidade do ensino* | 3.1. Atingir anualmente o mínimo de 80% de progressão/aprovação em todas as disciplinas dos CCH e CEF. | Relatório de autoavaliação. Registos do ENES. Dados disponibilizados pelo ME. Quadros comparativos elaborados pelo Conselho Executivo. Relatórios dos DT. |
| | 3.2. Atingir anualmente o mínimo de 70% de progressão/aprovação nos Cursos Profissionais. | |
| | 3.3. Superar anualmente a média nacional dos exames nacionais, dos alunos internos, em todas as disciplinas. | |
| 4. *Aumentar a participação em concursos, projetos e atividades de enriquecimento do currículo* | 4.1. Participar, durante cada ano letivo, pelo menos em dez concursos de carácter regional ou/e nacional. | Relatórios dos Coordenadores dos Núcleos e Clubes. Relatório da Coordenação dos Clubes. Relatório dos Delegados. Relatório de autoavaliação. Plano TIC. |
| | 4.2. Envolver, durante cada ano letivo, pelo menos 10% dos alunos em concursos e atividades de enriquecimento do currículo. | |
| 5. *Aumentar o trabalho colaborativo entre os professores* | 5.1. Atingir anualmente, em cada Departamento, pelo menos duas atividades que envolvam várias disciplinas do mesmo ou de diferentes Departamentos. | Relatório dos delegados. Formulário da Cidadania e Desenvolvimento a preencher pelo DT. |
| | 5.2. Envolver pelo menos três disciplinas na Cidadania e Desenvolvimento. | |
| 6. *Incrementar práticas de sustentabilidade na escola* | 6.1. Realizar atividades que envolvam a Comunidade Escolar na promoção da sustentabilidade. | Relatórios Trimestrais. |
| | 6.2. Participar, anualmente, em projetos que promovam a sustentabilidade. | |
| | 6.3. Disponibilizar até 2025 água gratuita nos espaços de convívio da escola. | |
| | 6.4. Aumentar a separação dos lixos, diversificando os pontos de recolha. | |
| | 6.5. Reduzir o consumo de papel substituindo documentos por formulários digitais. | |

## Apêndice 3 – Cronograma do Planeamento Anual




| 1.º Período | | | |
|---|---|---|---|
| **N.º aula** | **Dia** | **Dia da semana** | **Conteúdo** |
| 1 | 19/09/2022 | Segunda-feira | EFERAM-CIT |
| 2 | 21/09/2022 | Quarta-feira | Avaliação Diagnóstica Futebol e Basquetebol |
| 3 | 26/09/2022 | Segunda-feira | Semana Multiatividades |
| 4 | 28/09/2022 | Quarta-feira | Semana Multiatividades |
| 5 | 03/10/2022 | Segunda-feira | EFERAM-CIT |
| 6 | 10/10/2022 | Segunda-feira | Avaliação diagnóstica Ténis Campo/ Aptidão Física |
| 7 | 12/10/2022 | Quarta-feira | Ultimate Frisbee |
| 8 | 17/10/2022 | Segunda-feira | Ténis Campo / Aptidão Física |
| 9 | 19/10/2022 | Quarta-feira | Ultimate Frisbee /Aptidão Física |
| 10 | 24/10/2022 | Segunda-feira | Ténis Campo /Aptidão Física |
| 11 | 26/10/2022 | Quarta-feira | Ultimate Frisbee / Rugby |
| 12 | 31/10/2022 | Segunda-feira | Ténis Campo / Aptidão Física |
| 13 | 02/11/2022 | Quarta-feira | Ultimate Frisbee / Futebol |
| 14 | 07/11/2022 | Segunda-feira | Ténis Campo / Badminton |
| 15 | 09/11/2022 | Quarta-feira | Ultimate Frisbee /Futebol |
| 16 | 14/11/2022 | Segunda-feira | Ténis Campo /Aptidão Física |
| 17 | 16/11/2022 | Quarta-feira | Aula Ginásio (Indoor Cycling) |
| 18 | 21/11/2022 | Segunda-feira | Ténis Mesa / Badminton |
| 19 | 23/11/2022 | Quarta-feira | Rugby / Jogos tradicionais |
| 20 | 28/11/2022 | Segunda-feira | Ténis Campo /Aptidão Física |
| 21 | 30/11/2022 | Quarta-feira | Atividade Frisbee Golfe (Grupo disciplinar) |
| 22 | 05/12/2022 | Segunda-feira | Ténis Campo - Avaliação |
| 23 | 07/12/2022 | Quarta-feira | Ação Nutrição |
| 24 | 12/12/2022 | Segunda-feira | Badminton / Ténis de Mesa / DC |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 | 14/12/2022 | Quarta-feira | Jogos Tradicionais – Avaliação (Atestado Médico) |
| **2.º Período** | | | |
| **N.º aula** | **Dia** | **Dia da semana** | **Conteúdo** |
| 26 | 04/01/2023 | Quarta-feira | Avaliação Diagnóstica Ginástica |
| 27 | 09/01/2023 | Segunda-feira | Avaliação Diagnóstica ARE |
| 28 | 11/01/2023 | Quarta-feira | Ginástica Acrobática / Aptidão Física |
| 29 | 16/01/2023 | Segunda-feira | ARE /Ginástica acrobática |
| 30 | 18/01/2023 | Quarta-feira | Ginástica Acrobática / Badminton |
| 31 | 23/01/2023 | Segunda-feira | ARE / Aptidão Física |
| 32 | 25/01/2023 | Quarta-feira | Ginástica Acrobática / Aptidão Física |
| 33 | 30/01/2023 | Segunda-feira | ARE / Aptidão Física |
| 34 | 01/02/2023 | Quarta-feira | Ginástica Acrobática /Aptidão Física |
| 35 | 06/02/2023 | Segunda-feira | Direção de Turma |
| 36 | 08/02/2023 | Quarta-feira | Ginástica Acrobática / Aptidão Física |
| 37 | 13/02/2023 | Segunda-feira | Escalada (Madeira Climbing Center) |
| 38 | 15/02/2023 | Quarta-feira | Sessão de primeiros socorros |
| 39 | 27/02/2023 | Segunda-feira | Projeto de Cidadania e Desenvolvimento - "Violência no namoro" |
| 40 | 01/03/2023 | Quarta-feira | Ginástica Acrobática / Ténis de Mesa |
| 41 | 06/03/2023 | Segunda-feira | ARE / Aptidão Física |
| 42 | 08/03/2023 | Quarta-feira | Ginástica Acrobática / Ténis de Mesa |
| 43 | 13/03/2023 | Segunda-feira | ARE / Aptidão Física |
| 44 | 15/03/2023 | Quarta-feira | Ginástica Acrobática /ARE |
| 45 | 20/03/2023 | Segunda-feira | ARE / Ginástica Acrobática |
| 46 | 22/03/2023 | Quarta-feira | ARE/ Nutrição - *ShowCooking* |
| 47 | 27/03/2023 | Segunda-feira | Evento culminante ARE |
| 48 | 29/03/2023 | Quarta-feira | Evento culminante Ginástica acrobática |

| **3.º Período** | | | |
|---|---|---|---|
| **N.º aula** | **Dia** | **Dia da semana** | **Conteúdo** |
| 49 | 19/04/2023 | Quarta-feira | Futebol / Andebol |
| 50 | 24/04/2023 | Segunda-feira | EFEREAM – CIT (Aptidão Física) |
| 51 | 26/04/2023 | Quarta-feira | Futebol /Aptidão Física |
| 52 | 03/05/2023 | Quarta-feira | EFERAM – CIT (Vaivém e COGTEL) |
| 53 | 08/05/2023 | Segunda-feira | Atividade Canoagem (Semana Náutica FF) |
| 54 | 10/05/2023 | Quarta-feira | Futebol /DC / Aptidão Física |
| 55 | 15/05/2023 | Segunda-feira | Atividade de Extensão curricular – SUP e Patinagem |
| 56 | 17/05/2023 | Quarta-feira | Futebol / Rubgy /Frisbee / Aptidão Física |
| 57 | 22/05/2023 | Segunda-feira | Sessão de formação - Arbitragem - Andebol |
| 58 | 24/05/2023 | Quarta-feira | Futebol / Andebol |
| 59 | 29/05/2023 | Segunda-feira | Basquetebol / Aptidão Física |
| 60 | 31/05/2023 | Quarta-feira | Futebol / Kin-Ball |
| 61 | 05/06/2023 | Segunda-feira | Kin-Ball / Basquetebol |
| 62 | 07/06/2023 | Quarta-feira | Dinâmicas de Grupo |

## Apêndice 4 - Exemplo de uma UD

### UD Desportos de Raquete - Ténis de Campo (1.º Período)

#### Caracterização da Matéria de Ensino

Considerando a Taxonomia de Fernando Almada, a matéria de Ténis pertence, predominantemente, ao Modelo Taxonómico de Confrontação Direta, por ser privilegiado o contacto com o adversário, através de um objeto entreposto. Verifica-se uma necessidade de realizar uma leitura constante do oponente, sendo que as principais variáveis em jogo dizem respeito aos meios de diálogo que existem com o oponente, através de uma oposição direta do mesmo (Almada et al, 2008).

Nesta matéria de ensino, o aluno deve ser capaz de realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas do jogo de Ténis de Campo, garantindo a iniciativa e a ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro, aceitando as decisões de arbitragem, identificando os respetivos sinais e tratando com cordialidade e respeito o colega e adversário.

#### Objetivos Gerais

A UD será planeada para o nível introdutório e prossegue os seguintes objetivos:

- Promover a leitura do contexto: sujeito, tarefa e meio.
- Potenciar a tomada de decisão, criatividade e autonomia.
- Despoletar a capacidade de superação.
- Promover a elevação das capacidades condicionais e coordenativas.
- Desenvolver a relação pessoal e social.
- Reforçar princípios como a empatia, autoestima, respeito e cooperação.

#### Objetivos Específicos

No final desta UD, e relativamente aos objetivos específicos na modalidade Desportos de Raquete, os alunos devem ser capazes de:

- Desenvolver a capacidade de ler o adversário e conhecer-se a si próprio e ao colega.
- Potenciar as habilidades técnicas e físicas na matéria de ensino de desportos de raquete.

▪ Realizar de forma automática, a posição base, pernas semi-fletidas e a mão não-dominante no coração da raquete.

▪ Conhecer as regras e sistemas de pontuação do Ténis de Campo e do Badminton.

▪ Controlar e dominar o batimento de direita e esquerda no Ténis de Campo.

▪ Começar o jogo através do serviço por cima.

**Objetivos Programáticos - Aprendizagens Essenciais**

Ao nível das Aprendizagens Essenciais, estão definidos os seguintes objetivos programáticos para o Ténis - Nível Elementar:

O aluno:

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.

2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito o parceiro e o(s) adversário(s).

3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) bola fora, d) *Net-ball*, e e) sistema de pontuação, adequando as suas ações a esse conhecimento.

4. Em situação de jogo de ténis:

4.1 Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, tocando-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.

4.2 Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajetória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima (pequeno efeito da bola para a frente), colocando a bola ao longo da linha ou cruzada, de acordo com a posição de batimento do adversário, no sentido de dificultar a sua ação.

4.3 Após batimento de uma bola a meio-campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, posicionando-se corretamente para devolver a bola à esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (vólei), avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros.

4.4 Na devolução de bolas com trajetórias altas, bate a bola acima do plano da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão (*smash*), após enquadramento lateral (em relação à rede).

4.5 Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo. (Direção-Geral da Educação, 2018b, pp. 30-31)

**Caracterização dos recursos**

Os recursos físicos, humanos, materiais e temporais necessários para esta UD são os apresentados na tabela.

Caracterização dos recursos para a UD Desportos de Raquete - Ténis de Campo

| Recursos | Especificações |
|---|---|
| Físicos | ½ Campo 2 - Sintético |
| Humanos | 1 professor<br>20 alunos |
| Materiais | 18 raquetes Ténis; 18 bolas Ténis; Postes e elástico (para fazer de rede); Marcadores |
| Temporais | 6 aulas de 45 minutos<br>2 aulas de 90 minutos |

**Reflexão**

Esta foi uma UD que colocou constantes e variados desafios, essencialmente por dois fatores: por um lado, por se tratar de uma modalidade com a qual os alunos tinham tido pouco contacto ao longo da sua escolaridade e por isso não se sentiam motivados e, por outro lado, por não apresentarem uma elevada taxa de sucesso na tarefa, nomeadamente na pega da raquete, na posição-base e nos batimentos, quer de direita como de esquerda. Assim sendo, nesta UD incidimos bastante nestes aspetos.

Por ser uma das matérias de ensino lecionadas logo no início do ano letivo, sentimos algumas dificuldades na gestão e orientação do processo de ensino-aprendizagem. Na exposição do conteúdo, apesar de tentar ser o mais curto e claro possível, constatei que era demasiado detalhado nas explicações que fornecia, sendo que os alunos demonstraram algumas dificuldades na compreensão dos exercícios, o que originou que, em algumas situações, tivesse de interromper as tarefas para clarificar as explicações. Com o desenrolar das aulas, passei a ser mais célere e sucinto nas instruções fornecidas, o que facilitou o processo de ensino-aprendizagem.

Devido à curta experiência em contexto de prática letiva, nas primeiras aulas forneci demasiados feedbacks, com pouca pertinência e exequibilidade, sem atender às especificidades dos comportamentos dos alunos. Os feedbacks foram maioritariamente de aprovação e motivacionais.

Isto deve-se ao facto de ter desempenhado nos últimos anos a função de treinador nas camadas jovens de futebol, ou seja, um contexto onde o feedback primordial é o motivacional. Neste aspeto, tenho uma grande evolução a fazer, especialmente no que se refere à utilização de outros tipos de feedbacks.

No entanto, após alguma reflexão e com a colaboração do professor cooperante, chegamos à conclusão de que que aquisição de capacidades motoras ou cognitivas não está dependente da quantidade de feedbacks atribuídos, mas sim da qualidade e diversidade de situações em que os mesmos são fornecidos. Concluímos também que o principal constrangimento não residia no domínio da matéria de ensino que estávamos a lecionar, mas sim na forma como queríamos que os exercícios propostos e os feedbacks produzissem resultados imediatos. A urgência na obtenção de resultados e alguns momentos de intranquilidade da nossa parte refletiram-se no desempenho dos alunos, que não atingiram os objetivos propostos nas primeiras aulas.

Nestas primeiras sessões também revelávamos preocupação em dar feedbacks a todos os alunos, mesmo que tal não se justificasse, mas este aspeto foi melhorado progressivamente, tentámos ser mais incisivos e dar particular atenção aos alunos com maior dificuldade na realização dos exercícios propostos. Quanto aos alunos com maior proficiência, apesar da supervisão dos comportamentos, acabámos por lhes atribuir uma maior autonomia e exigir responsabilidade no cumprimento dos exercícios.

Ao nível do planeamento e a organização das aulas no início do ano letivo também foi um processo bastante difícil, uma vez que tivemos de adaptar constantemente o plano de aula, quer seja pelo nível demonstrado pela turma, quer pelas condições atmosféricas. Algumas propostas de exercícios também se revelaram desajustadas pela elevada taxa de insucesso e por não haver continuidade e fluidez no jogo os alunos também evidenciavam alguma desmotivação. Por estes motivos, considero que poderia ter optado por propostas mais lúdicas, que proporcionassem mais momentos de boa-disposição e de sucesso na tarefa.

O posicionamento no espaço de aula foi outra das dificuldades sentidas, na medida em que encontrar o melhor posicionamento e identificar a forma como me devia deslocar no espaço para obter todos os alunos no campo de visão, não foi tarefa fácil. No entanto, e uma vez mais com as orientações do professor cooperante, revelei melhorias notórias ao longo do período. Tínhamos o cuidado de nunca nos colocarmos de costas para a turma e quando era necessário fornecer alguma instrução mais individualizada, controlávamos com o olhar os alunos com maior probabilidade de comportamentos-desvio.

A gestão do tempo de aula, ou seja, do tempo de prática dos exercícios e dos tempos de transição, de acordo com o previamente planeado, não se revelou uma dificuldade, dada a

experiência no treino de futebol de formação e que foi bastante útil neste sentido. Planear um exercício para um determinado tempo e não o conseguir cumprir ou se os alunos se estão a divertir e motivados, prolongar o exercício durante mais algum tempo, já é algo que fazemos com naturalidade. É obvio que depois é necessário realizar os devidos reajustes nos restantes exercícios.

Apesar de o plano de aula ser um documento preponderante no planeamento e organização das aulas, realizaram-se as devidas adaptações em contexto de aula, de forma a garantir a qualidade contínua do processo de ensino-aprendizagem.

Numa fase inicial, o modelo de ensino utilizado foi o MID, por consideramos ser mais vantajoso nesta primeira etapa, uma vez que esta matéria de ensino pressupunha um desenvolvimento eficaz dos principais gestos técnicos, o que acabou por facilitar a intervenção ao nível do acompanhamento e orientação. Em diversas aulas utilizámos outros estilos de ensino, tais como: o ensino por tarefa, onde possibilitávamos aos alunos alguma liberdade durante a execução (por exemplo, no número de repetições, na intensidade), o que permitiu atribuir feedbacks coletivos ou individuais com maior rigor; o estilo de ensino inclusivo, onde adaptamos alguns exercícios na aula, tendo em conta a proficiência e o grau de dificuldade na tarefa motora; e o estilo de descoberta guiada, através do qual estimulávamos os alunos a procurar soluções para resolver os problemas com que se deparavam na prática. Nas últimas três aulas, foi utilizado predominantemente o TGfU, uma vez que se recorreu sobretudo a jogos reduzidos e condicionados, de forma a promover nos alunos a tomada de decisão e a resolução de problemas em contexto de jogo.

Com o decorrer desta UD apercebemo-nos de alguma discrepância relativamente aos níveis de proficiência dos alunos, pelo que optamos por agrupá-los em dois níveis, sem os alunos se aperceberem. No grupo dos alunos mais proficientes procurámos introduzir variáveis desafiantes (por exemplo, aumentar as dimensões do campo, introduzir a realização do serviço por cima, utilizar o sistema de pontuação de um jogo formal). Apesar destes alunos apresentarem um nível de jogo razoável, decidimos desenvolver um trabalho específico na confrontação direta com o objetivo de melhorar a precisão dos batimentos, a direção, a força e a velocidade que é colocada na bola. No outro grupo foram colocados os alunos com maiores limitações técnicas e táticas, isto é, que não cumpriam com a maioria dos critérios de êxito dos gestos técnicos e apresentavam poucas trocas de bola, e introduzimos variantes como estabelecer campos mais pequenos, definir objetivos exequíveis, como cinco trocas de bola, e permitir que a bola batesse mais que uma vez no solo.

O facto de algumas aulas terem serem realizadas logo a seguir almoço e no pico de maior calor originou que estas fossem menos intensas que o esperado, contudo é de destacar a vontade e o empenho demonstrado pela grande maioria dos alunos em realizar a técnica correta, quer de batimento como de serviço.

Focamo-nos essencialmente em exercícios jogados, que trabalhavam e potenciavam a posição base, os batimentos de direita e de esquerda e o enquadramento com a bola, tendo sido evidentes as melhorias nestas componentes. Contudo, e pelo facto de os alunos serem destros, havendo apenas um aluno com predominância da utilização do membro superior esquerdo, o batimento de esquerda foi a técnica onde a maioria apresentou maiores dificuldades.

Ao nível dos recursos, verificaram-se alguns constrangimentos, designadamente a inadequação do espaço, dada a ausência de um campo com as dimensões oficiais para que os alunos tivessem uma noção mais real de um campo de ténis. A inexistência de uma rede constituiu igualmente uma dificuldade acrescida, mas que foi colmatada com a utilização de três postes amovíveis e uma corda grande de tração que servia de rede e de sinalizadores para a delimitação do terreno de jogo. Outro aspeto menos positivo foi o facto de não haver bolas mais leves "softballs" que permitiam uma melhor aprendizagem por parte dos alunos menos proficientes. Ainda assim, consideramos que foram feitas as adaptações necessárias para garantir as condições mínimas para lecionar alguns dos conteúdos mais importantes desta matéria de ensino.

Em termos gerais, a evolução por parte dos alunos na modalidade de Ténis de Campo foi notória, sendo visível, por exemplo, na pega na raquete e na posição de espera que já eram realizadas de forma correta, sem a correção do professor, e na troca de bolas verificava-se um jogo mais fluído. Ainda assim, constatamos que só com um maior número de aulas e tempo de aprendizagem é que algumas habilidades tático-técnicas nesta matéria seriam adquiridas, tais como o posicionamento e o ataque à bola, já que a maioria dos alunos ainda fica estática, bem como a colocação e a velocidade da bola.

Por se tratar de uma matéria de ensino de desportos de raquete, decidimos abordar também outras modalidades de raquetes, como o Badminton e o Ténis de Mesa, nos quais nos preocupamos, essencialmente, em focar a atenção na pega da raquete e na posição-base.

No Badminton, na sua globalidade, a turma melhorou ao nível da posição base, do posicionamento com o volante e do *Lob*, apesar de este último não ter sido trabalhado de forma isolada, pois foram privilegiados outros aspetos que pudessem ser transferidos para a matéria de Ténis, tais como os batimentos e o enquadramento com o volante.

Tentámos ainda criar uma experiência na modalidade de Padel para os alunos poderem vivenciar esta modalidade. Todavia, não foi possível, por falta de disponibilidade do Centro de Padel e Lazer (CPL), com o qual a escola tem um protocolo de colaboração.

## Apêndice 5 - Exemplo de Plano de aula

| Professor Cooperante | Professor Estagiário | Turma | N.º Alunos |
|---|---|---|---|
| Miguel Ângelo Nóbrega | Mário Gabriel Ferreira | [redacted] | 20 |

| Aula | Data | Hora | Instalação | Matéria |
|---|---|---|---|---|
| 54 | 10/05/2023 | 10:00 - 11:30 | Campo 2 | Futebol e Desportos Combate |

| Recursos | Objetivos | Perfil dos | Sumário |
|---|---|---|---|
| 5 bolas Futebol;<br>12 Pinos;<br>18 sinalizadores; | - Promover o relacionamento interpessoal nos alunos.<br>- Desenvolver gestos técnico-táticos fundamentais na matéria de Futebol.<br>- Potenciar as capacidades condicionais dos alunos. | A, B, C, D, E, F, G, H, J. | Desenvolver a matéria do Futebol, através de jogos reduzidos e estimular a capacidade de decisão através de desportos de combate. |

| Descrição da Tarefa | Objetivos | Disposição / Organização | Duração | |
|---|---|---|---|---|
| | | | TP | TT |
| Briefing com os alunos.<br>Explicação da aula e objetivos. | - Comunicar aos alunos a organização da aula e relembrar normas, como amarrar o cabelo e não utilizar o relógio. | Alunos dispostos em meia-lua sentados em frente ao professor. | 4’ | 4´ |
| **Transição** | | | **1´** | |
| Mobilidade articular e ativação neuromuscular.<br>Exercícios de DC. | - Realizar a mobilidade articular e ativação geral.<br>- Desenvolver a capacidade de montagem de estratégias, tomadas de decisão. | Dentro do espaço delimitado pelo professor | 18´ | 24’ |
| **Transição** | | | **1´** | |
| Jogos reduzidos. 2x2. | - Exercitar o passe e receção de bola;<br>- Potenciar a tomada de decisão. | Dentro do espaço delimitado pelo professor. | 9´ | 34’ |
| **Transição** | | | **1´** | |
| Jogo reduzido de 4x4. | - Exercitar o passe e receção de bola;<br>- Potenciar a tomada de decisão. | Dentro do espaço delimitado pelo professor | 9´ | 44’ |
| **Transição** | | | **1´** | |
| Jogo formal 7x7. | - Verificar em contexto de jogo as ações técnico-táticas dos alunos. | Jogo campo sintético. | 20´ | 75’ |
| **Transição** | | | **1´** | |
| Balanço da aula | - Refletir acerca da prestação da turma.<br>- Esclarecer possíveis dúvidas. | Alunos dispostos em meia-lua sentados em frente ao professor. | 4´ | 80’ |

| Descrição da Tarefa | Objetivos | Disposição / Organização | Duração | |
|---|---|---|---|---|
| | | | TP | TT |
| Tarefas para os alunos que não realizam a aula (pontualmente) | - Arbitragem / Relatório de aula. | | 80´ | |
| Tarefas para os alunos que não realizam a aula (permanente/atestado médico) | - Arbitragem e apoio logístico. | | 80´ | |

## Reflexão

Nesta aula, optamos por abordar além da matéria do Futebol, a matéria de Desportos de Combate, visto que a turma abordou muito pouco esta matéria e consideramos muito importante para o conhecimento do "eu" e promover competências como a montagem de estratégias e tomada de decisão, indispensáveis para o quotidiano dos alunos. Continuamos a desenvolver também as capacidades condicionais dos alunos, com alguns exercícios de aptidão física.

Ao nível da disciplina, todos os alunos empenharam-se nas tarefas e nos exercícios propostos, apenas a registar uma bola que bateu na cara de um colega, sem intenção e que foi prontamente pedir desculpa à colega. Tentámos sempre dar feedbacks motivacionais coletivos para aumentar a intensidade e a competitividade, nos jogos reduzidos, contudo ainda sentimos necessidade de melhorar a observação silenciosa e os feedbacks individualizados ou em pequeno grupo. Temos sentido melhorias no tipo de feedback aos alunos e na sua avaliação, isto é, se o feedback surtiu o efeito pretendido.

No que se refere à instrução, esta foi clara e breve, não havendo dúvidas por parte dos alunos quanto às regras e objetivos dos mesmos. Utilizámos como estratégia novamente a exemplificação com outro aluno, porque nesta turma temos observado que é com esta estratégia que produzimos melhores resultados.

Quanto ao clima, é evidente o bom-ambiente da turma, bem diferente do clima que existia no início do ano letivo, contudo ainda é notório a formação de pequenos grupos entre eles.

Já na gestão e organização da aula, foi uma das aulas que correram melhor nesse aspeto até ao momento, apesar do pequeno atraso no início da aula, conseguimos adaptar e corrigir com o decorrer da aula. Os tempos e os exercícios foram cumpridos quase na integra, havendo muito pouco tempo de transição e elevado tempo de empenhamento motor dos alunos, apesar do calor que se fez sentir. Neste sentido fizemos duas paragens para hidratação, estas foram importantes para os alunos refrescarem e baixarem a frequência cardíaca.

## Apêndice 6 - Exemplo de grelha de Avaliação Sumativa

**Grelha de Avaliação Sumativa**

| N.º | Nome do aluno | Parâmetros | | | | | | | | Nota |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Área das Atividades Físicas (50%) | | | Empenho e cooperação (20%) | Área da Aptidão Física (20%) | Área dos Conhecimentos (10%) | | | |
| | | Atividades Físicas (25%) | Aptidão Física (20%) | Conhecimentos Técnico-Táticos (15%) | | Capacidades Condicionais (15%) | Tarefas (5%) | Questões-Aula (3%) | Observação (2%) | |
| 1 | [redacted] | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | |
| 16 | M[redacted]es | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | |

**Grelha de Avaliação Sumativa - Atestado Médico**

| N.º | Nome do aluno | Parâmetros | | | | | | | | Nota |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Área das Atividades Físicas (70%) | | | Área da Aptidão Física (15%) | | Área dos Conhecimentos (15%) | | | |
| | | Relatórios (30%) | Pesquisa e apresentação (20%) | Conhecimento modalidade (20%) | Capacidades condicionais (7,5%) | Empenho/ Cooperação (7,5%) | Tarefas (5%) | Questões-Aula (5%) | Planeamento (5%) | |
| 11 | [redacted] | | | | | | | | | |
| 17 | [redacted] | | | | | | | | | |

## Apêndice 7 - Ficha de Observação das aulas

| **Escola:** Escola Secundária de Francisco Franco | **Ano/Turma:** | **Data:** | **Hora:** |
|---|---|---|---|
| **Observador:** Mário Ferreira | | **Observando:** | |

| **Funções de Ensino** | **Critérios** | **Avaliação** | | | | | **Observações** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| **Apresentação dos Conteúdos** | Apresenta os objetivos gerais e as dinâmicas pretendidas no início da aula. | | | | | | |
| | Realiza um discurso claro, conciso e simples na sua comunicação. | | | | | | |
| | O seu discurso é capaz de captar a atenção dos alunos. | | | | | | |
| | A sua colocação perante os alunos é correta. | | | | | | |
| | Fornece informações pertinentes relativas as regras e funcionamento das aulas. | | | | | | |
| | Efetua um balanço final da aula. | | | | | | |
| | Fornece informações pertinentes aos alunos acerca dos critérios de êxito das tarefas. | | | | | | |
| **Organização** | Posicionamento correto de forma a ter uma visão global da turma. | | | | | | |
| | Modifica os exercícios perante alguma dificuldade, demonstrando capacidade de adaptação. | | | | | | |
| | Utiliza formas de organização que permitem tempos de empenhamento motor elevados. | | | | | | |
| | Forma rapidamente os grupos de trabalho/exercícios. | | | | | | |
| | Tempos de transição entre exercícios curtos. | | | | | | |
| | Proporciona as melhores condições de segurança para a realização dos exercícios aos alunos. | | | | | | |
| | Apresenta um plano de aula adequado ao nível de proeficiência da turma e da matéria de ensino. | | | | | | |
| **Feedbacks** | Fornece informações globais/individuais com frequência. | | | | | | |
| | Acompanha/observa os alunos após correções. | | | | | | |
| | Privilegia os feedbacks positivos em detrimento dos negativos. | | | | | | |
| | Fornece Feedbacks de caráter específico. | | | | | | |
| **Afetividade** | Procura desenvolver um clima positivo na aula bem como tratar os alunos pelo nome. | | | | | | |
| | Elogia os alunos pelo seu esforço e pelos resultados obtidos, interagindo o mais possível com eles. | | | | | | |
| **Observação Silenciosa** | Procurar ao máximo observar a prestação dos alunos, sendo que quando necessário intervêm. | | | | | | |
| | Reajusta às estratégias e dinâmicas da aula, se necessária. | | | | | | |

**Apêndice 8- Programa da Atividade de Extensão Curricular**

## Programa

08h10 - Concentração no parque de estacionamento da Escola Secundária Francisco Franco

08h15 - Saída em direção à pista de Patinagem dos Prazeres

09h15 - Início da atividade de Patinagem

10h00 - Pausa para lanche da manhã

10h30 - Saída em direção ao Clube Naval da Calheta

11h15 - Início da atividade de *Stand Up Paddle*

12h45 - Regresso à Escola Secundária Francisco Franco

**Nota:** O almoço fica à responsabilidade de cada aluno e devem comparecer na aula das 15h15.

# Apêndice 9 - ACPI

## Apêndice 9.1 - Apresentação da ACPI

Escola Secundária de Francisco Franco

UNIVERSIDADE da MADEIRA

Faculdade de Ciências Sociais
Departamento de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Núcleo de Estágio da Escola Secundária de Francisco Franco

Potencialidades e Estratégias de Promoção do Ginásio de Musculação da Escola Secundária de Francisco Franco

Programa FF +Saúde

Orientador Científico: Professor Doutor Helder Lopes
Orientador Cooperante: Professor Miguel Nóbrega

Mário Gabriel Guedes Ferreira
23 de fevereiro de 2023

Sumário

1. Estratégias de promoção do ginásio de musculação da escola, em cinco pontos principais: Ginásio; Comunicação; Nutrição; DAC e AppESFF.

2. Programa FF +Saúde

# Objetivos

- Apresentar estratégias diversificadas para promover e potenciar o ginásio de musculação junto da comunidade educativa.
- Demonstrar os benefícios do treino de força.
- Apresentar exemplos de protocolos e programas que se podem utilizar no Ginásio.
- Contribuir para que o ginásio da escola se torne uma referência na promoção de estilos e hábitos de vida saudável.

# Pressupostos teóricos

Considerando que educar é desenvolver as capacidades e potencialidades de cada um, para que o processo pedagógico possa ser rentabilizado é necessário que exista uma personalização baseada numa permanente dinâmica de diagnóstico, prescrição e controlo e não a aplicação de soluções estereotipadas e pré-formatadas que, por muito bom resultado tenham dado no passado, estarão sempre datadas (Lopes et al., 2021).

Segundo a OMS, nas últimas décadas, a atividade física e consequentemente os níveis de aptidão física têm decrescido acentuadamente entre crianças e adolescentes, acentuando o risco de aparecimento de doenças (ONU, 2019).

Cerca de 80% dos jovens não atingem a recomendação de pelo menos 60 minutos diários de atividade física, moderada a vigorosa (ONU, 2019).

# Pressupostos teóricos

A inatividade física é o fator de risco primário para doenças cardiovasculares e para a obesidade (ONU, 2019).

O treino de força reflete em melhores resultados na composição corporal de quem o pratica, seja ao nível da perda de peso, diminuição da massa gorda e no aumento da massa muscular (Rama, 2016).

A adoção de um estilo de vida ativo e sustentável pode ser potenciado se existir a consciência daquilo que efetivamente se faz ou deveria fazer, sendo que, a utilização de meios tecnológicos permitem uma monitorização dos processos, podendo assumir um papel importante nessa consciencialização (Lopes et al., 2021).

# Indicadores

Eurobarómetro Especial 525

## Desporto e atividade física

**TOTAL UE27** 26,580 entrevistas | Trabalho de campo: 19 Abril - 16 Maio 2022
**Portugal** 1,006 entrevistas | Trabalho de campo: 20 Abril - 15 Maio 2022

Metodologia (UE27): Entrevistas telefónicas e directas pessoais
Metodologia (PT): Entrevistas directas pessoais

Portugal

### 1. FREQUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO OU PRÁTICA DESPORTIVA

**QB1. Com que frequência faz exercício ou pratica desporto? (%)**

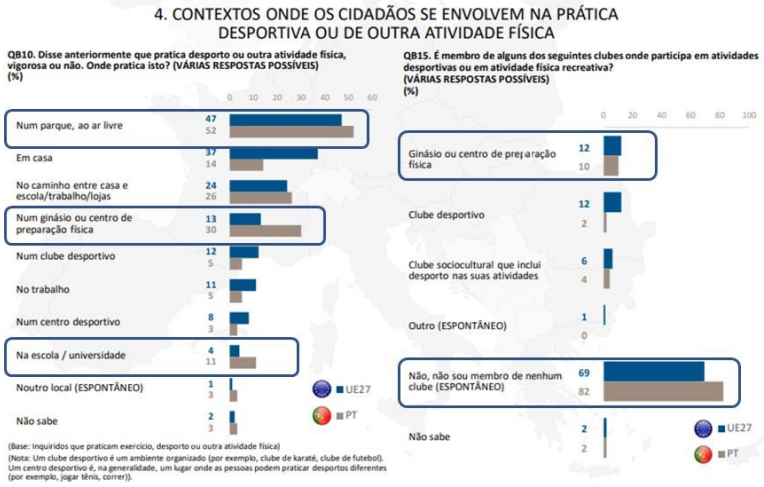
UE27 Gráfico circular exterior PT Gráfico circular interior

| | UE27 2022 | UE27 Δ 2017 | PT 2022 | PT Δ 2017 |
|---|---|---|---|---|
| Regularmente | 6 | -1 | 4 | -1 |
| Com alguma regularidade | 32 | -1 | 18 | -3 |
| Raramente | 17 | +3 | 5 | -1 |
| Nunca | 45 | -1 | 73 | +5 |
| Não sabe | 0 | = | 0 | = |

| 'Nunca ou raramente' | UE27 | PT |
|---|---|---|
| **Sexo** | | |
| Masculino | 57 | 75 |
| Feminino | 65 | 80 |
| **Género e idade** | | |
| Masculino 15-24 | 27 | 36 |
| Masculino 25-39 | 46 | 62 |
| Masculino 40-54 | 60 | 81 |
| Masculino 55+ | 73 | 91 |
| Feminino 15-24 | 42 | 37 |
| Feminino 25-39 | 59 | 79 |
| Feminino 40-54 | 64 | 80 |
| Feminino 55+ | 75 | 91 |
| **Categoria socioprofissional** | | |
| Trabalhadores por conta própria | 58 | 72 |
| Gestores | 47 | 59 |
| Outros cargos administrativos | 57 | 78 |
| Trabalhadores manuais | 65 | 84 |
| Responsáveis pelo cuidado da casa | 80 | 89 |
| Desempregados | 68 | 87 |
| Reformados | 74 | 92 |
| Estudantes | 30 | 27 |

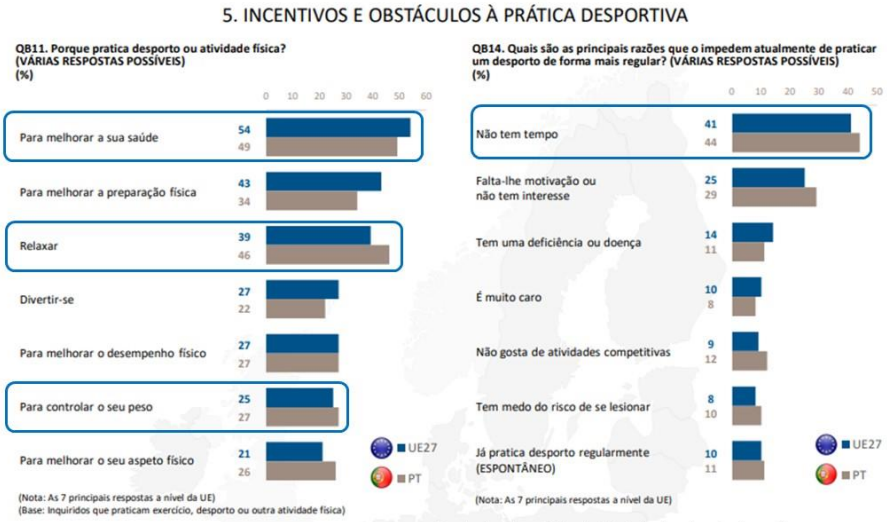
Fonte: Sport and Physical Activity (portugalactivo.pt)

# Indicadores




Fonte: Sport and Physical Activity (portugalactivo.pt)

# Indicadores




Fonte: Sport and Physical Activity (portugalactivo.pt)

# Ginásio de Musculação da FF

## Regras de Acesso

O acesso é limitado a 9 utilizadores por aula/sessão de 45 minutos.

**1.** O recinto só pode ser utilizado por alunos, professores e funcionários desde que acompanhados por professores de EF.

**2.** Os utentes devem usar vestuário e calçado desportivo adequado e uma toalha de uso pessoal, sendo obrigatório o seu uso nas máquinas de musculação.

**3.** As máquinas de fitness devem ser desligadas após cada utilização.

**4.** Os pesos, os halteres e as barras devem ser colocados, após cada utilização, nos respetivos suportes de arrumação.

**5.** É obrigatório higienizar as mãos à entrada do ginásio. A cada utilização das máquinas, halteres e pesos deve o utilizador proceder à desinfeção dos mesmos com o produto apropriado existente na sala.

**Fonte:** https://esffranco.edu.pt/web/alunos/desporto/

# Horário de Funcionamento do Ginásio

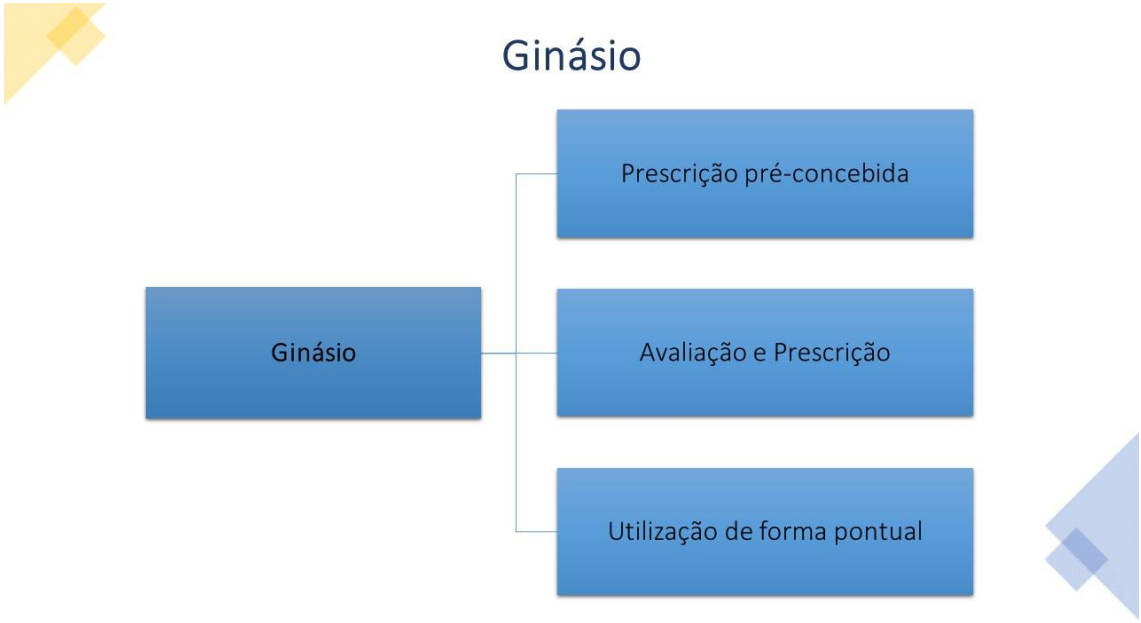
| | **2.ª feira** | **3.ª feira** | **4.ª feira** | **5.ª feira** | **6.ª feira** |
|---|---|---|---|---|---|
| **10h00-10h45** | Prof. José Carlos<br>Prof.ª Ana Luísa | Prof. Reinaldo Jardim<br>Prof. Luís Castro | Prof. Miguel Costa | Prof.ª Carla Pestana | |
| **10h45-11h30** | Prof. José Carlos<br>Prof.ª Ana Luísa | Prof. Luís Castro | Prof. Miguel Costa | Prof.ª Carla Pestana | |
| **11h45-12h30** | | Prof.ª Carla Pestana<br>Prof. Duarte Mendonça | Prof. César Nicola | | Prof. Luís Castro<br>Prof. Jorge Camacho |
| **12h30-13h15** | | Prof.ª Carla Pestana | Prof. César Nicola | | Prof. Jorge Camacho |
| **13h30-14h15** | Prof. Miguel Costa<br>Prof. Duarte Mendonça | | Prof. José Carlos | | Prof. César Nicola |
| **14h15-15h00** | | | | | Prof. César Nicola |
| **15h15-16h00** | | Prof.ª Ana Luísa<br>Prof. Fernando Rodrigues | Prof. Fernando Rodrigues | | |
| **16h00-16h45** | | Prof.ª Ana Luísa<br>Prof. Fernando Rodrigues | | | |
| **17h00-17h45** | | | | Prof. Miguel Nóbrega | |
| **17h45-18h30** | | | | Prof. Miguel Nóbrega | |

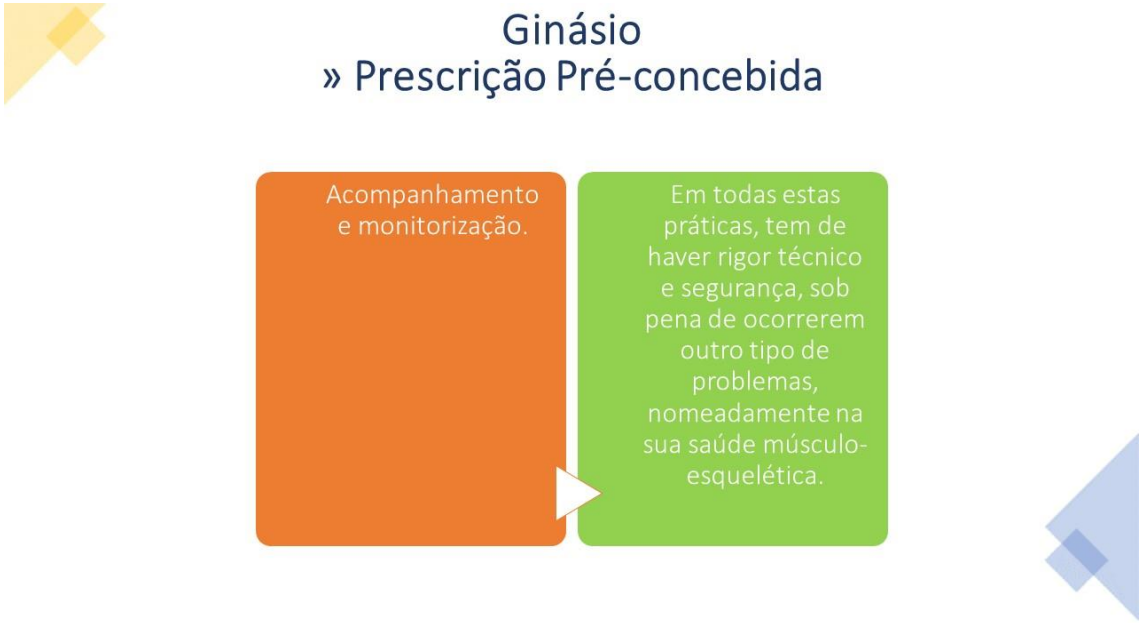
**Fonte:** https://esffranco.edu.pt/web/alunos/desporto/

## Estratégias para a promoção do Ginásio

## Ginásio

| População -Alvo | Número de utilizadores | Open-Week | APT |
|---|---|---|---|
| • Além dos alunos, promover junto do pessoal docente e não-docente da ESFF. | • Passar dos atuais 9 alunos, para 20 alunos em simultâneo. | • Durante uma semana, todas as turmas têm uma aula de EF naquele espaço. | • Sempre que os professores que têm Apoio no Gabinete, não tiverem alunos, realizam Apoio ao Ginásio. |


Ginásio
Ginásio
Prescrição pré-concebida
Avaliação e Prescrição
Utilização de forma pontual


Ginásio
» Prescrição Pré-concebida
Acompanhamento e monitorização.
Em todas estas práticas, tem de haver rigor técnico e segurança, sob pena de ocorrerem outro tipo de problemas, nomeadamente na sua saúde músculo-esquelética.

## Ginásio
## » Avaliação e Prescrição

Para uma avaliação completa, depois de realizada a estratificação do risco cardiovascular, deverão ser realizadas a avaliação da composição corporal, medições realizadas em repouso (frequência cardíaca e pressão arterial), avaliação da aptidão cardiorrespiratória, da aptidão muscular e da flexibilidade (Ruivo, 2015).

Na pose de todos estes dados podemos então "partir" para uma individualizada prescrição do exercício físico, manipulando as variáveis da Frequência, Intensidade, Tempo e Tipo (FITT Factors).

A avaliação da força por definição deve ser dirigida a grupos musculares específicos.
No entanto, a inclusão de vários testes numa bateria de aptidão física possibilita uma avaliação mais compreensiva e uma melhor representação dos níveis de força muscular (FitEscola, 2023).

## Ginásio
## » Avaliação e Prescrição

Com base na avaliação de diversas expressões de força tem-se observado uma associação deste indicadores com a saúde óssea e vascular. Informação de natureza prospetiva tem documentado que crianças e adolescentes com mais força muscular tendem a ter uma maior longevidade (FitEscola, 2023).

As prescrições do exercício têm por finalidade aprimorar a aptidão física, promover a saúde e garantir a segurança, durante a participação nos exercícios (Ruivo, 2020).

As prescrições dos exercícios devem ser modificadas consoante as respostas e as adaptações individuais observadas, devido aos seguintes fatores:

- **Respostas fisiológicas e percetivas** ao exercício agudo, variam entre os indivíduos e dentro do mesmo individuo, que executa diferentes tipos de exercícios;
- **As adaptações** ao treino com exercícios de diferentes amplitudes e ritmos, dependem do **estado de saúde** e do **potencial genético**.

# Ginásio
## » Avaliação e Prescrição

**Benefícios** do treino de força:

- Aumento da força e/ou hipertrofia muscular;
- Fortalecimento da massa óssea;
- Aumento do metabolismo basal;
- Redução da gordura corporal;
- Melhoria no metabolismo da glicose (previne diabetes e doenças cardiovasculares);
- Menor risco de lesão músculo-esquelética;
- Melhora a capacidade de realização das atividades diárias;
- Aumento dos níveis de autoestima (Ruivo, 2015).

# Ginásio
## » Avaliação e Prescrição

### Caraterísticas do Treino de Força

Estas indicações são apenas ***guidelines***.

Há que atender também a outros fatores, tais como a genética, a motivação para treinar, a experiência, a condição física atual, os exercícios utilizados, entre outros.

| Variáveis de Treino | Resistência | Hipertrofia | Potência | Força Máxima |
|---|---|---|---|---|
| Objetivo | Aumento da tolerância à fadiga das fibras de contração lenta | Levar à exaustão o grupo muscu-lar solicitado | Recrutar o nº máx de UM's com velocidade contração máxima | Recrutar o nº máx de UM's simultaneamente |
| % da 1RM | 20 - 70% | 70 - 85% | 20 - 85%, podendo ser realizado apenas com peso corporal | 85 - 100% |
| Repetições | ≥13 | 7 a 12 | 5 - 10 | 1 - 6 |
| Nº séries | 3 - 6 | 3 a 6 | 4 - 6 | 3 - 5 |
| Intervalo Repouso | 20 - 90 seg. | 30'' - 2 min. | 2 - 5 min. | 2 - 5 min. |
| Velocidade execução | 2/2, 2/3 | 1-3, 2-2, 2-3, 2-4, 3-3, 4-4, | 1/2 | 1/2, 1/3 |
| Exercícios por sessão | 7 - 12 | 6 - 10 | 5 - 7 | 5 - 7 |
| Sequência de exercícios | 1º os grandes grupos musculares, podendo ser alternados | 1º os grandes grupos musculares, sem possibilidade de alternância | 1º os grandes grupos musculares, podendo ser alternados | 1º os grandes grupos musculares, podendo ser alternados |
| Intervalo entre sessões | 24 - 48h | 48 - 72h | 24 - 48h | 24 - 48h |

# Ginásio
# » Avaliação e Prescrição

## Programas e Organização do Treino de Força

Periodização do treino de força para público jovem.

| | Programa 1 | Programa 2 | Programa 3 | Programa 4 | Programa 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Organização dos exercícios | alternância tronco/pernas | alternância tronco/pernas | alternância tronco/pernas | alternância agonista/antagonista, mas trabalhando o músculo sinérgico logo após o grupo muscular principal | agrupados por zona muscular |
| Sequência | poliarticulares para monoarticulares | poliarticulares para monoarticulares | poliarticulares para monoarticulares | poliarticulares para monoarticulares | poliarticulares para monoarticulares |
| Repetições | 15-20 | 15-20 | 12-15 | 12-15 | 8-12 |
| Intensidade | Que permita realizar as repetições definidas de forma confortável e correta com 40% RM | Que permita realizar as repetições definidas de forma confortável e correta com 50% RM | Que permita realizar as repetições definidas de forma confortável e correta com 60% RM | Que permita realizar as repetições definidas de forma confortável e correta com 65% RM | Que permita realizar as repetições definidas de forma confortável e correta com 70% RM |
| Séries | 1 | 1-2 | 2 | 2-3 | 3 |
| Intervalo de descanso | 1-2 min | 1-2 min | 1-2 min | 1-2 min | 1-2 min |
| Número de exercícios | 7-12 | 7-12 | 7-12 | 7-12 | 7-12 |

# Ginásio
# » Utilização de forma pontual

Acompanhamento e monitorização da técnica do exercício.

Em todas estas práticas, tem de haver rigor técnico e segurança, sob pena de ocorrerem outro tipo de problemas, nomeadamente na sua saúde músculo-esquelética.

## Estratégias para a promoção do Ginásio

## Comunicação

| Offline | Online | Produção de conteúdos |
|---|---|---|
| • Folhetos informativos espalhados pela escola;<br>• Comunicação pelo professor nas aulas de EF na primeira semana de cada período. | • Promoção do Ginásio nas redes sociais da escola (Ex:, *Instagram,TikTok Youtube*). | • Estimular o envolvimento e interação com o ginásio. (Ex: informações de saúde, exercícios, alimentação...) |

## Placard Ginásio

## Proposta

## Estratégias para a promoção do Ginásio

## Nutrição

| Protocolo | Workshops / Showcooking | Ações de sensibilização | Ações de formação | Cantinho das dúvidas |
|---|---|---|---|---|
| • Protocolo com o Centro de Saúde do Bom Jesus. | • Promover Workshops / Showcooking de nutricionistas na escola, sobre alimentação saudável. | • Ações de sensibilização para uso de suplementos desportivos. | • Destinadas para a comunidade educativa.<br>• Temas: leitura de rótulos e desmistifação de alguns mitos sobre a alimentação. | • Espaço para os alunos escreverem as dúvidas que queiram colocar a um Nutricionista. |

## Estratégias para a promoção do Ginásio

## Domínios de Autonomia Curricular - DAC

"áreas de confluência de trabalho interdisciplinar e/ou de articulação curricular" (artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 55/2018) que assumem extrema importância para o desenvolvimento de aprendizagens de carácter interdisciplinar e significativas.

APRENDIZAGENS ESSENCIAIS

## Estratégias para a promoção do Ginásio

## Aplicação AppESFF

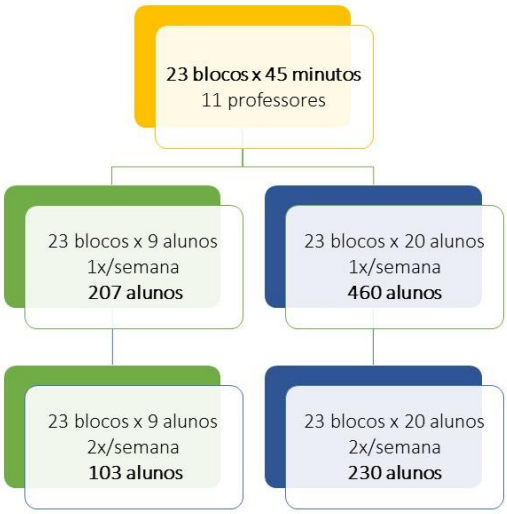
# Programa FF +Saúde

Escola Secundária de Francisco Franco

# Objetivos da FF +Saúde

- Assegurar a compreensão da importância da atividade física como fator de saúde.
- Implementar um programa para alunos, pessoal docente e não docente, com a saúde em risco.
- Aumentar os níveis de aptidão física e combater a obesidade dos intervenientes.
- Formar consumidores de atividade física para toda a vida.

## Modelo de Funcionamento do Ginásio




Com o mesmo horário e com os mesmos professores, a escola não precisa de despender mais recursos para operacionalizar o programa.

## Programa FF +Saúde

**Público-Alvo**

**90 alunos**

**10 pessoal docente e não docente**

Indicados pelos professores de EF após os resultados dos testes do FitEscolas (que não praticam qualquer tipo de atividade física fora de escola e têm obesidade (eventualmente excesso de peso).

No início de cada ano letivo, todo o pessoal docente e não docente realiza um inquérito e um rastreio dos fatores de risco (colesterol, glicémia e pressão arterial). Através destes resultados, selecionam-se mais 10 participantes.

## Programa FF +Saúde

**Pacotes**

Vermelho

Laranja

Amarelo

## Programa FF +Saúde

30 participantes

2x/semana +
1 consulta Nutrição mensal

**Vermelho**

**Valores de mercado:** PT - 240 € 2x/ semana 45´

**Consulta Nutrição:** 50€

**Mensalidade:** 50€

**Total:** 340€ / mês

## Programa FF +Saúde

50 participantes

1x/semana +
1 consulta Nutrição mensal

**Laranja**

**Valores de mercado:** PT - 170€ 1x/ semana 45´

**Consulta Nutrição:** 50€

**Mensalidade:** 50€

**Total:** 270€ / mês

## Programa FF +Saúde

20 participantes

1x/semana +
1 aconselhamento nutricional

**Amarelo**

**Valores de mercado:** PT - 170€ 1x/ semana 45´

**Mensalidade:** 50€

**Total:** 220€ / mês

# Programa FF +Saúde

**Treino Online:** Em casa, caso fique impossibilitado de vir à escola, ou necessitar de treinos suplementares; ferramenta digital online e offline.

# Programa FF +Saúde

## Recomendações para aumentar a prática de atividade Física

- Encaminhar o maior número possível de alunos envolvidos neste programa, de acordo com as suas motivações e interesses, para o Desporto Escolar.
- Solicitar aos professores que tenham uma atividade extraescola, a oportunidade de uma experiência a título demonstrativo, aos participantes.
- Procurar envolver a família e amigos na participação do programa.
- Criar objetivos mesuráveis e realistas a curto prazo.
- Evidenciar a variedade e alegria no programa de exercícios.
- Estimular o treino a pares ou em grupo.

# Programa FF +Saúde

## Recomendações para aumentar a prática de atividade Física

Um vez por mês, realizar atividades no exterior

| Tipo de atividade | Entidade | Protocolo | Local de realização |
|---|---|---|---|
| Padel | Centro de Padel e Lazer | X | Rua das Hortas 101 |
| Escalada | Madeira Climbing Center | X | Rua Conde Carvalhal 26E |
| Orientação | Associação de Orientação da Madeira | | Parque de Santa Catarina |
| Patinagem | Clube Desportivo e Recreativo dos Prazeres | | Pista de Patinagem dos Prazeres |
| Natação | Clube Desportivo de São Roque | | Piscinas Olímpicas da Penteada |
| Canoagem | Clube Naval do Funchal | | Cais de São Lázaro |

# Considerações Finais

- A área da Educação Física tem um potencial que é conhecido e reconhecido por todos.
- Uma das vertentes da disciplina é o combate ao sedentarismo e ao excesso de peso.
- Tendo em conta que existem recursos humanos qualificados e disponíveis, que há uma instalação que é uma mais-valia para a escola, e que poucas escolas dispõem, é possível encontrar estratégias para a promover e potenciar o ginásio.
- De uma forma mais específica, um programa que permita identificar e trabalhar com pessoas que estejam mesmo no limiar do risco.

# Considerações Finais

Esta é apenas uma, das muitas propostas que se podem fazer para fazer face a este flagelo e proporcionar uma melhor qualidade de vida a um grupo específico de alunos e profissionais da escola.

O sedentarismo e a obesidade precisam cada vez mais ser combatidos e o que aqui deixamos são meras sugestões / reflexões / propostas que, conjuntamente com os colegas, poderemos operacionalizar.

Urge mudar o paradigma!

# Referências


American College of Sports Medicine (2014). Diretrizes Gerais do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Editora Sênior.

Bompa, T. O. (1999). Theory and methodology of training. Kendall/Hunt Publishing Company.

Brito, J. & Oliveira, R. (2020). Periodização e técnicas avançadas de treino de força. Técnicas e programas de treino de força. Centro de Investigação em Qualidade de Vida.

Lopes, H., Gouveia, E., Correia, A., Alves, R., Fernando, C., Prudente, J., Antunes, H., & Rodrigues, A. (2021). O apoio tecnológico à adoção de um estilo de vida ativo e sustentável. In H. Spínola & S. Carreira, *Literacia científica: ensino, aprendizagem e quotidiano*. Centro de Investigação em Educação da Universidade da Madeira.

# Referências


- ONU (2019). *Mais de 80% dos adolescentes no mundo não praticam atividades físicas suficientes, diz OMS*. https://news.un.org/pt/story/2019/11/1695381
- Rama, L. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino. Modalidades Individuais*. IPDJ
- Rodrigo, R. (2015). *Manual de Avaliação e Prescrição de Exercício*.
- Rodrigo, R. & Rafael, S. (2015). *Treino de força. Seleção de exercícios e sua análise cinesiológica e biomecânica*.


Muito obrigado pela atenção!

Escola Secundária de Francisco Franco

UNIVERSIDADE da MADEIRA

## Apêndice 9.2 - Poster da ACPI

# Potencialidades e Estratégias de Promoção do Ginásio de Musculação da Escola Secundária de Francisco Franco

Ferreira, M.[1], Nóbrega, M.[2] & Lopes, H. [1,3]
[1] Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto
[2] Escola Secundária de Francisco Franco; [3] CIDESD
UNIVERSIDADE da MADEIRA

## INTRODUÇÃO

De acordo com o Eurobarómetro (Comissão Europeia, 2022), Portugal encontra-se muito abaixo da média da União Europeia, no que respeita aos índices de atividade física ou prática desportiva. Segundos os dados publicados, 73% dos portugueses afirmaram nunca se exercitar ou praticar desporto, 5% fazem-no "raramente", 18% "com alguma regularidade" e apenas 4% "regularmente".

Acresce o facto de que a inatividade física é um fator de risco primário para doenças cardiovasculares e para a obesidade (ONU, 2019).

Com este trabalho pretendemos exemplificar como este flagelo pode ser combatido numa escola secundária, utilizando o ginásio de musculação.

## Domínios de Autonomia Curricular - DAC

"áreas de confluência de trabalho interdisciplinar e/ou de articulação curricular" (artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 55/2018) que assumem extrema importância para o desenvolvimento de aprendizagens de carácter interdisciplinar e significativas.

## ESTRATÉGIAS PARA A PROMOÇÃO DO GINÁSIO

**População-Alvo:** Alunos, pessoal docente e não-docente da ESFF.

**Número de utilizadores:** Passar dos atuais 9 alunos, para 20 alunos em simultâneo.

***Open Week*:** Durante uma semana, todas as turmas têm uma aula de EF naquele espaço.

**APT:** Sempre que os professores que têm Apoio no Gabinete não tiverem alunos, realizam Apoio ao Ginásio.

## Aplicação AppESFF

## Comunicação

| Offline | Online | Produção de conteúdos |
|---|---|---|
| • Folhetos informativos espalhados pela escola;<br>• Comunicação pelo professor nas aulas de EF na primeira semana de cada período. | • Promoção do Ginásio nas redes sociais da escola (Ex: *Instagram, TikTok, Youtube*). | • Estimular o envolvimento e interação com o ginásio. (Ex: informações de saúde, exercícios, alimentação...) |

## PROGRAMA FF +SAÚDE

**Público-Alvo**

90 alunos

10 pessoal docente e não docente

Indicados pelos professores de EF após os resultados dos testes do *FitEscolas* (que não praticam qualquer tipo de atividade física fora de escola e têm obesidade (eventualmente excesso de peso).

No início de cada ano letivo, o pessoal docente e não docente realiza um inquérito e um rastreio dos fatores de risco (colesterol, glicémia e pressão arterial). Através destes resultados, selecionam-se mais 10 participantes.

## Nutrição

| Protocolo | Workshops / Showcooking | Ações de sensibilização | Ações de formação | Cantinho das dúvidas |
|---|---|---|---|---|
| • Protocolo com o Centro de Saúde do Bom Jesus. | • Promover *workshops / showcooking* de nutricionistas na escola, sobre alimentação saudável. | • Ações de sensibilização para uso de suplementos desportivos. | • Destinadas para a comunidade educativa.<br>• Temas: leitura de rótulos e desmistifação de alguns mitos sobre a alimentação. | • Espaço para os alunos escreverem as dúvidas que queiram colocar a um nutricionista. |

## Recomendações para aumentar a prática de atividade Física

Um vez por mês, realizar atividades no exterior

| Tipo de atividade | Entidade | Local |
|---|---|---|
| Padel | Centro de Padel e Lazer | Rua das Hortas |
| Escalada | Madeira Climbing Center | Rua Conde Carvalhal |
| Orientação | Associação de Orientação da Madeira | Parque de Santa Catarina |
| Patinagem | Clube Desportivo e Recreativo dos Prazeres | Pista de Patinagem dos Prazeres |
| Natação | Clube Desportivo de São Roque | Piscinas Olímpicas da Penteada |
| Canoagem | Clube Naval do Funchal | Cais de São Lázaro |

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A área da Educação Física tem um potencial que é conhecido e reconhecido por todos, sendo uma das vertentes da disciplina o combate ao sedentarismo e ao excesso de peso.

Tendo em conta a existência e disponibilidade de recursos humanos qualificados, bem como de uma ótima instalação que poucas escolas têm o privilégio de possuir, é possível encontrar estratégias para potenciar o ginásio e implementar, de uma forma mais específica, um programa destinado a um grupo específico de alunos e profissionais da escola, que estejam no limiar de fatores de risco.

O sedentarismo e a obesidade são um flagelo que necessitam ser combatidos não só com informação e sensibilização, mas fundamentalmente com propostas concretas de operacionalização que deem a possibilidade de desde tenra idade se poderem fazer escolhas ativas e saudáveis, devidamente supervisionadas.

## REFERÊNCIAS

Comissão Europeia (2022). *Eurobarómetro Especial 525. Desporto e atividade física*. https://bit.ly/3T4jCmJ
ONU (2019). Mais de 80% dos adolescentes no mundo não praticam atividades físicas suficientes, diz OMS. *ONU News*. https://news.un.org/pt/story/2019/11/1695381

## Apêndice 9.3 - Artigo da ACPI

# Potencialidades e Estratégias de Promoção do Ginásio de Musculação da Escola Secundária de Francisco Franco

Ferreira, M. [1]; Nóbrega, M. [2] & Lopes, H. [1,3]

[1]Universidade da Madeira; [2]Escola Secundária de Francisco Franco; [3]CIDESD

**Resumo**

De acordo com o Eurobarómetro (Comissão Europeia, 2022), Portugal encontra-se muito abaixo da média da União Europeia, no que respeita aos índices de atividade física ou prática desportiva. Segundos os dados publicados, 73% dos portugueses afirmaram nunca se exercitar ou praticar desporto, 5% fazem-no "raramente", 18% "com alguma regularidade" e apenas 4% "regularmente". Acresce o facto de que a inatividade física é um fator de risco primário para doenças cardiovasculares e para a obesidade (ONU, 2019).

A Escola Secundária de Francisco Franco, face à sua tipologia unicamente secundária, detém uma ótima instalação que poucas escolas têm o privilégio de possuir - um ginásio de musculação - que revela potencial para ser dinamizada de forma mais rentável, não só junto dos alunos, mas também do pessoal docente e não docente. Este tipo de instalação normalmente associa-se ao treino de força, sendo que a este nível são bem conhecidos os seus benefícios, onde destacaríamos a redução da massa gorda e a melhoria no metabolismo da glicose (previne diabetes e doenças cardiovasculares) (Ruivo, 2015).

Neste artigo, pretendemos dar a conhecer estratégias de como potenciar o ginásio, focando-se em cinco áreas-chave: o ginásio propriamente dito, a comunicação, a nutrição, os domínios de autonomia curricular e a App da escola. Propomos também a criação do Programa FF +Saúde, destinado a um grupo específico de alunos e profissionais da escola, que estejam no limiar de fatores de risco, por terem obesidade e não fazerem qualquer atividade física, com o intuito de lhes proporcionar uma melhor qualidade de vida.

O sedentarismo e a obesidade são um flagelo que precisam cada vez mais ser combatidos não só com informação e sensibilização, mas fundamentalmente com propostas concretas de operacionalização que deem a possibilidade de desde tenra idade se poderem fazer escolhas ativas e saudáveis, devidamente supervisionadas.

**Palavras-Chave:** Ginásio de musculação; Escola; Sedentarismo; Obesidade; Estratégias.

**Abstract**

According to the Eurobarometer (European Commission, 2022), Portugal is far below the European Union average, with regard to physical activity or sports practice. According to published data, 73% of Portuguese people said they never exercise or practice sports, 5% do it “rarely”, 18% “with some regularity” and only 4% “regularly”.
In addition, physical inactivity is a primary risk factor for cardiovascular disease and obesity (UN, 2019).
The Escola Secundária de Francisco Franco, given its only secondary typology, has an excellent facility that few schools have the privilege of having - a bodybuilding gym - which reveals potential to be promoted in a more profitable way, not only with the students, but also of teaching and non-teaching staff. This type of installation is normally associated with strength training, and at this level its benefits are well known, where we would highlight the reduction of fat mass and the improvement in glucose metabolism (prevents diabetes and cardiovascular diseases) (Ruivo, 2015 ).
In this article, we intend to present strategies on how to enhance the gym, focusing on five key areas: the gym itself, communication, nutrition, areas of curricular autonomy and the school's App. We also propose the creation of the FF +Saúde Program, aimed at a specific group of students and school professionals, who are on the threshold of risk factors, because they are obese and do not do any physical activity, with the aim of providing them with a better quality of life. of life.
Sedentarism and obesity are a scourge that increasingly need to be fought not only with information and awareness, but fundamentally with concrete operational proposals that give the possibility of making active and healthy choices, duly supervised, from an early age.

**Keywords:** Bodybuilding gym; School; Sedentary lifestyle; Obesity; Strategies.

## Introdução

De acordo com o Eurobarómetro (Comissão Europeia, 2022), Portugal encontra-se muito abaixo da média da União Europeia, no que respeita aos índices de atividade física ou prática desportiva. Segundos os dados publicados, 73% dos portugueses afirmaram nunca se exercitar ou praticar desporto, 5% fazem-no "raramente", 18% "com alguma regularidade" e apenas 4% "regularmente" (figura 1).

**Figura 52 -** Frequência do exercício físico ou prática desportiva

| | UE27 2022 | UE27 Δ 2017 | PT 2022 | PT Δ 2017 |
|---|---|---|---|---|
| Regularmente | 6 | -1 | 4 | -1 |
| Com alguma regularidade | 32 | -1 | 18 | -3 |
| Raramente | 17 | +3 | 5 | -1 |
| Nunca | 45 | -1 | 73 | +5 |
| Não sabe | 0 | = | 0 | = |

Fonte: Comissão Europeia (2022, p. 1)

Segundo a Organização Mundial de Saúde, nas últimas décadas, a atividade física e consequentemente os níveis de aptidão física têm decrescido entre crianças e adolescentes, uma vez que cerca de 80% não atingem a recomendação de pelo menos 60 minutos diários de atividade física, moderada a vigorosa, o que acentua o risco de aparecimento de doenças (ONU, 2019).

Considerando que educar é desenvolver as capacidades e potencialidades de cada um, para que o processo pedagógico possa ser rentabilizado é necessário que exista uma personalização baseada numa permanente dinâmica de diagnóstico, prescrição e controlo e não a aplicação de soluções estereotipadas e pré-formatadas que, por muito bom resultado tenham dado no passado, estarão sempre datadas (Lopes et al., 2021).

Com este artigo pretendemos dar a conhecer algumas formas de se combater ou contrariar estes indicadores numa escola secundária da Região Autónoma da Madeira - a Escola Secundária de

Francisco Franco (ESFF), utilizando-se o ginásio de musculação. Este trabalho incide em duas propostas: i) a promoção do ginásio junto dos alunos, pessoal docente e não-docente; ii) a criação de um programa para alunos, pessoal docente e não-docente com fatores de risco associados, no intuito de combater o sedentarismo e a obesidade, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.

## 1. O contexto do estudo

A Escola Secundária de Francisco Franco, que deve o seu nome ao escultor madeirense Francisco Franco, localiza-se na Rua João de Deus, n.º 9, na freguesia de Santa Luzia, na cidade do Funchal. Esta escola funciona em regime diurno num sistema de dois turnos (manhã e tarde) e em regime noturno e conta com cerca de 2300 alunos, distribuídos por 104 turmas dos vários cursos do ensino secundário (ESFF, 2021), nomeadamente cursos científicos-humanísticos, cursos profissionais e cursos de educação e formação.

Por se situar numa das freguesias menos populosas do concelho do Funchal, recebe alunos de todas as outras freguesias e de todos os concelhos da Região, sendo que a maior parte dos alunos provêm de locais situados fora da freguesia (e muitos de fora do concelho), o que alarga a influência da escola para além da sua natural área geográfica.

De acordo com o Relatório do Observatório de Educação da RAM (OERAM) de 2021, no ano letivo 2020/2021, exerciam funções docentes na escola 277 professores: 271 do Quadro de Escola e do Quadro de Zona Pedagógica e apenas 6 professores contratados. De salientar que a grande maioria (80,5% dos docentes) possui mais de 20 anos de experiência profissional.

Quanto ao pessoal não docente, existiam no período homólogo 77 funcionários, dos quais 81,8% também com mais de 20 anos de serviço.

## 2. Estratégias para a promoção do Ginásio

A Escola Secundária de Francisco Franco detém um Ginásio de Musculação, situado no piso superior do pavilhão polidesportivo da escola. Esta infraestrutura tem aproximadamente 350m$^2$ e coloca à disposição dos seus utilizadores várias máquinas de musculação, duas passadeiras, uma elíptica, uma bicicleta, vários steps, espaldares, espelho, pesos livres, bolas medicinais, suíças e colchões. Trata-se de um espaço em ótimo estado de conservação e com uma grande diversidade de equipamento disponível, o que propicia as condições necessárias para a prática da atividade física e para os mais variados treinos e objetivos. Este tipo de instalação associa-se normalmente ao treino de força, sendo que a este nível são bem conhecidos os seus benefícios, designadamente na redução

da massa gorda e na melhoria no metabolismo da glicose (previne diabetes e doenças cardiovasculares) (Ruivo, 2015).

Atendendo a estes fatores, consideramos que este espaço revela um enorme potencial para ser dinamizado de forma mais rentável, não só junto dos alunos, mas também do pessoal docente e não docente, pelo que, de forma a cumprir este desiderato, iremos abordar algumas estratégias para a promoção do Ginásio, focando cinco áreas-chave: o ginásio propriamente dito, a comunicação, a nutrição, os domínios de autonomia curricular e a App da escola.

### 2.1 O Ginásio

O Ginásio tem regras de acesso definidas no Regulamento Interno da Escola (ESFF, 2022). Destaque-se que atualmente o acesso a esta infraestrutura é limitado a 9 utilizadores em sessões de 45 minuto, só podendo ser utilizado quando acompanhados pelos professores de Educação Física.

Em termos da população-alvo, para além dos alunos, pretendemos divulgar o ginásio junto do pessoal docente e não-docente da ESFF, com o objetivo de passar dos atuais 9 utilizadores, para 20 utilizadores em simultâneo. Para este efeito, pretende-se, igualmente dinamizar uma *Open-Week*, ou seja, durante uma semana, todas as turmas têm uma aula de Educação Física naquele espaço.

A escola coloca ao dispor dos alunos um apoio designado APT - Apoio Pedagógico à Turma. Trata-se de um apoio pedagógico no qual os docentes têm horas destinadas para orientar os alunos das suas turmas (preferencialmente), para esclarecimento de dúvidas ou consolidação de algumas matérias. É como se fossem "explicações" sem custos para os alunos. Na disciplina de Educação Física, este apoio é dinamizado de duas formas: no gabinete, para esclarecimento de dúvidas ou treino de determinadas matérias; ou no ginásio. A proposta é quando os professores que têm horas de apoio no gabinete não tiverem alunos, realizem esse apoio no Ginásio.

O Ginásio pode ter diferentes tipos de utilizadores: os que já vêm com uma prescrição pré-concebida; os que procuram ajuda na avaliação e prescrição do exercício; ou os que pretendem uma utilização de forma pontual.

Na *prescrição pré-concebida*, o professor deve acompanhar e monitorizar os exercícios, garantindo que existe rigor técnico e segurança, sob pena de ocorrerem outro tipo de problemas, nomeadamente na saúde músculo-esquelética dos utilizadores daquele espaço.

Na *avaliação e prescrição*, o professor deve realizar primeiramente uma avaliação completa, depois de realizada a estratificação do risco cardiovascular, deverão ser realizadas a avaliação da composição corporal, medições realizadas em repouso (frequência cardíaca e pressão arterial), avaliação da aptidão cardiorrespiratória, da aptidão muscular e da flexibilidade (Ruivo, 2015). Na posse de todos estes dados, o professor pode então "partir" para uma prescrição individualizada do

exercício físico, manipulando as variáveis da Frequência, Intensidade, Tempo e Tipo (*FITT Factors*). As prescrições do exercício têm por finalidade aprimorar a aptidão física, promover a saúde e garantir a segurança durante a participação nos exercícios (Ruivo, 2020). As prescrições dos exercícios devem ser modificadas consoante as respostas e as adaptações individuais observadas, uma vez que as respostas fisiológicas e percetivas ao exercício agudo variam inter e intra-indivíduos que executam diferentes tipos de exercícios. As adaptações ao treino com exercícios de diferentes amplitudes e ritmos dependem também do estado de saúde e do potencial genético (Ruivo, 2020).

Para quem procura o ginásio de forma pontual, a preocupação deve ser no sentido de promover o gosto pela utilização do próprio ginásio e a correção dos próprios exercícios, para os praticantes não fazerem exercícios com cargas demasiado elevadas e/ou com aplicações assimétricas da força que possam levar a lesões.

Simultaneamente, e para quem não possa frequentar o ginásio presencialmente, deve-se divulgar, por exemplo, a ferramenta didática da aptidão física desenvolvida por colegas de anos anteriores, com diversos exercícios calisténicos.

### 2.2 Comunicação

A comunicação/divulgação do ginásio deve realizar-se em dois modelos: offline e online.

O modelo offline consiste quer na distribuição de folhetos informativos pela escola quer na afixação de conteúdos em um placard do ginásio. Por outro lado, assenta ainda na promoção do ginásio pelo professor nas aulas de Educação Física na primeira semana de cada período.

O modelo online consiste na promoção do ginásio nas redes sociais da escola (ex: *Instagram*, *TikTok* e *Youtube*, entre outras), bem como na produção e divulgação de conteúdos que possam estimular o envolvimento e interação com o ginásio (ex: informações de saúde, exercícios, alimentação, etc.).

### 2.3 Nutrição

Dada a importância da relação entre a atividade física e a nutrição, esta é uma área-chave a ser desenvolvida. Neste âmbito, propomos o estabelecimento de um protocolo com o Centro de Saúde do Bom Jesus para a realização de atividades como: workshops / showcooking por parte de nutricionistas sobre alimentação saudável; ações de sensibilização (ex: sobre os efeitos nocivos para a saúde do uso de suplementos desportivos) e ações de formação destinadas à comunidade educativa para abordar temas como a leitura de rótulos, a desmistificação de alguns mitos sobre a alimentação. Ainda a este respeito, é importante facultar um *cantinho das dúvidas*, um espaço para os alunos exporem as duas dúvidas/preocupações que deveriam ser respondidas por um nutricionista.

### 2.4 Domínios de Autonomia Curricular

Os Domínios de Autonomia Curricular (DAC) são "áreas de confluência de trabalho interdisciplinar e/ou de articulação curricular" (artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 70/2021, de 3 de agosto) que assumem extrema importância para o desenvolvimento de aprendizagens de carácter interdisciplinar e significativas. Neste sentido, poderiam ser criados DAC relacionados com o trabalho desenvolvido no ginásio. Alguns exemplos de disciplinas envolvidas neste trabalho transdisciplinar são a Multimédia / TIC, o Desenho, a Matemática e a Física, entre outras, que atendendo às Aprendizagens Essenciais definidas para cada disciplina e ao Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, podem cruzar conteúdos disciplinares e encontrar metodologias de trabalho comuns, de forma a garantir as aprendizagens dos alunos.

### 2.5 Aplicação AppESFF

A ESFF dispõe de uma aplicação informática designada *AppESFF*, que permite ao aluno consultar o saldo do cartão do bar da escola, visualizar as refeições adquiridas, a ementa semanal, bem como os movimentos efetuados.

Uma das formas de promover o ginásio e potenciar a sua utilização é através do uso desta aplicação, sendo que esta pode ser atualizada no sentido de integrar registos referentes ao ginásio, tais como: *acessos* (ex: visualizar os últimos 20 acessos), *avaliações* (ex: consultar as avaliações realizadas), *marcações* (ex: realizar marcações de treino e avaliações) e *agenda* (ex: calendarização de toda a atividade do ginásio).

## 3. Programa FF +Saúde

Atendendo ao contexto e aos recursos disponíveis na ESFF, propomos a criação de um programa que dê resposta a um grupo específico de alunos e profissionais da escola, que estejam no limiar de fatores de risco, por terem obesidade e não fazerem qualquer atividade física, com o intuito de lhes proporcionar uma melhor qualidade de vida. De salientar que para a escola a implementação deste programa não tem qualquer custo acrescido.

Os objetivos do programa são: assegurar a compreensão da importância da atividade física como fator de saúde; implementar um programa para alunos, pessoal docente e não docente, com a saúde em risco; aumentar os níveis de aptidão física; combater a obesidade dos intervenientes e formar consumidores de atividade física para toda a vida.

O público-alvo são 90 alunos e 10 elementos do pessoal docente e não docente, num total de 100 participantes. Os alunos são indicados pelos professores de Educação Física após os resultados

dos testes do FitEscolas (destina-se àqueles que não praticam qualquer tipo de atividade física fora de escola e têm obesidade ou eventualmente excesso de peso). Relativamente ao pessoal docente e não docente, no início de cada ano letivo, são realizados um inquérito e um rastreio dos fatores de risco (colesterol, glicémia e pressão arterial), sendo que através destes resultados são selecionados mais 10 participantes.

O programa divide-se em três diferentes pacotes: vermelho, laranja e amarelo. Cada um dos pacotes tem diferentes números de sessões de treino e consultas de nutrição, sendo que o vermelho é o pacote com maior número de sessões e o amarelo o menor. Os participantes são encaminhados para um destes pacotes consoante diversos fatores como o risco para a sua saúde, motivação e disponibilidade para a frequência do programa.

De forma a aumentar a prática da atividade física por parte dos participantes deste programa, efetuamos algumas recomendações, a saber: encaminhar o maior número possível de alunos envolvidos neste programa para o Desporto Escolar, de acordo com as suas motivações e interesses; solicitar aos professores que organizem uma atividade extraescola com vista a criar novas experiências a título demonstrativo; envolver a família e amigos na participação do programa; criar objetivos mesuráveis e realistas a curto prazo; evidenciar a variedade e alegria no programa de exercícios e estimular o treino a pares ou em grupo.

## Considerações Finais

A área da Educação Física tem um potencial que é conhecido e reconhecido por todos, sendo uma das vertentes da disciplina o combate ao sedentarismo e ao excesso de peso.

Tendo em conta a existência e disponibilidade de recursos humanos qualificados na escola em estudo, bem como de uma ótima instalação que poucas escolas têm o privilégio de possuir, é possível encontrar estratégias para potenciar o ginásio e implementar, de uma forma mais específica, um programa destinado a um grupo específico de alunos e profissionais da escola que se encontrem no limiar de fatores de risco.

O sedentarismo e a obesidade são um flagelo que necessitam ser combatidos não só com informação e sensibilização, mas fundamentalmente com propostas concretas de operacionalização que deem a possibilidade de desde tenra idade se poderem fazer escolhas ativas e saudáveis, devidamente supervisionadas. Estas são algumas das muitas propostas que se podem fazer para fazer face a este flagelo e proporcionar uma melhor qualidade de vida a um grupo específico de alunos e profissionais desta escola.

**Referências**


Comissão Europeia (2022). *Eurobarómetro Especial 525. Desporto e atividade física*. https://bit.ly/3T4jCmJ

Lopes, H., Gouveia, E., Correia, A., Alves, R., Fernando, C., Prudente, J., Antunes, H., & Rodrigues, A. (2021). O apoio tecnológico à adoção de um estilo de vida ativo e sustentável. In H. Spínola & S. Carreira, *Literacia científica: ensino, aprendizagem e quotidiano*. Centro de Investigação em Educação da Universidade da Madeira.

ONU (2019). *Mais de 80% dos adolescentes no mundo não praticam atividades físicas suficientes, diz OMS*. https://news.un.org/pt/story/2019/11/1695381

Ruivo, R. (2015). *Manual de avaliação e prescrição de exercício*. Self.

Ruivo, R. & Soncin, R. (2015). *Treino de força. Seleção de exercícios e sua análise cinesiológica e biomecânica*.

ESFF (2021). *Projeto educativo 2021-2025*. https://bit.ly/3AN6lXk

ESFF (2022). *Regulamento Interno*. https://bit.ly/3AMfnE6

## Apêndice 10 – ACPC

### Apêndice 10.1 - Apresentação da ACPC

Escola Secundária de Francisco Franco

UNIVERSIDADE da MADEIRA

Faculdade de Ciências Sociais
Departamento de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Núcleo de Estágio da Escola Secundária de Francisco Franco

# Potencialidades e desafios da Educação Física na organização de atividades de complemento curricular

Mário Gabriel Guedes Ferreira
4 de fevereiro de 2023

**Orientador Científico:** Professor Doutor Hélder Lopes
**Orientador Cooperante:** Professor Miguel Nóbrega

# Sumário


1. Introdução
2. Opções Metodológicas
3. Apresentação e Discussão dos Dados
4. Estratégias / Recomendações
5. Considerações Finais
6. Referências

# Objetivos

- Conhecer o processo de organização das diferentes atividades da componente não letiva nas escolas públicas que lecionam o ensino secundário na RAM.
- Compreender o papel dos professores de Educação Física na orientação dos alunos nos diferentes espaços escolares, no âmbito das atividades de complemento e enriquecimento curricular.
- Perceber o papel da disciplina de Educação Física na prossecução do Projeto Educativo da Escola.
- Identificar estratégias e tarefas a desenvolver pelos professores de Educação Física nas atividades de complemento curricular, com vista a garantir que as necessidades de acompanhamento pedagógico dos alunos são satisfeitas.

# Estatuto da Carreira Docente (RAM)

Decreto Legislativo Regional n.º 6/2008/M, de 25 de fevereiro, retificado pela Declaração de Retificação n.º 21/2008, de 24 de abril, e alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.º 17/2010/M, de 18 de agosto, n.º 20/2012/M, de 29 de Agosto e n.º 7/2018/M, de 17 de abril

(artigos 72.º, 73.º e 78.º do ECD)

# Componente não letiva

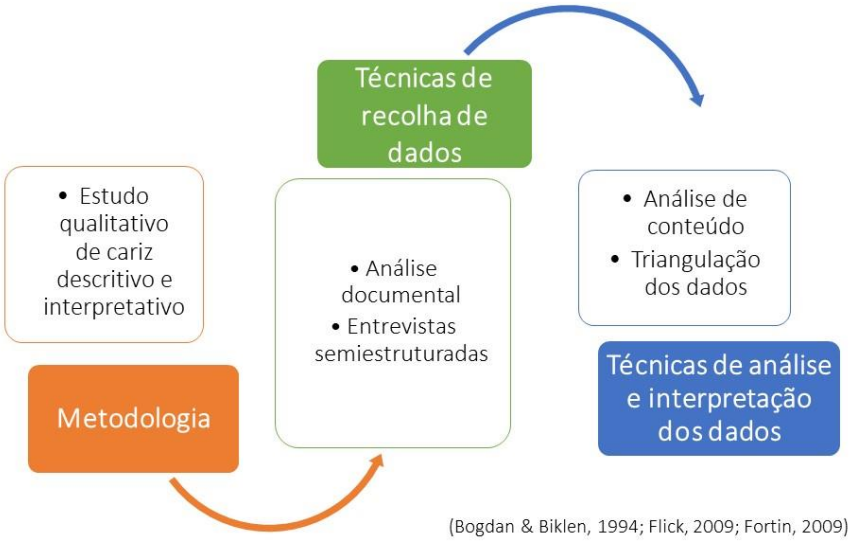
**Trabalho desenvolvido a nível da escola:**
**deve contribuir para a realização do Projeto Educativo da escola:**

*a*) **A colaboração, acompanhamento e supervisão das atividades de complemento curricular** que visem promover o enriquecimento cultural e a inserção dos educandos na comunidade;
*b*) A **informação e orientação educacional** dos alunos em colaboração com as famílias e com as estruturas escolares locais;
*c*) A participação em **reuniões de natureza pedagógica** legalmente convocadas;
*d*) A participação devidamente autorizada em ações de formação contínua que incidam sobre conteúdos de natureza pedagógica e científico-didática com ligação à matéria curricular lecionada, bem como as relacionadas com as necessidades de funcionamento da escola definidas no respetivo projeto educativo ou plano de escola e ainda as conexas com matérias transversais à educação;
*e*) A realização de estudos e de trabalhos de investigação que entre outros objetivos visem contribuir para a promoção do sucesso escolar e educativo;
*f*) A assessoria técnico-pedagógica de órgãos de administração e gestão da escola;
*g*) O acompanhamento e apoio aos docentes em período probatório;
*h*) O desempenho de outros **cargos de coordenação** pedagógica;
*i*) A **orientação e acompanhamento dos alunos** nos diferentes espaços escolares;
*j*) O **apoio individual a alunos** com dificuldades de aprendizagem;
*l*) A produção de materiais pedagógicos, no âmbito do conteúdo funcional e pedagógico do docente.

(artigo 78.º do ECD)

# Opções Metodológicas

# Técnicas de Recolha e Análise dos Dados




(Bogdan & Biklen, 1994; Flick, 2009; Fortin, 2009)

# Contexto do estudo: Escolas públicas da RAM que lecionam o ensino secundário

Fonte: Rede Escolar 2022/2023

# Tipologia das escolas da RAM

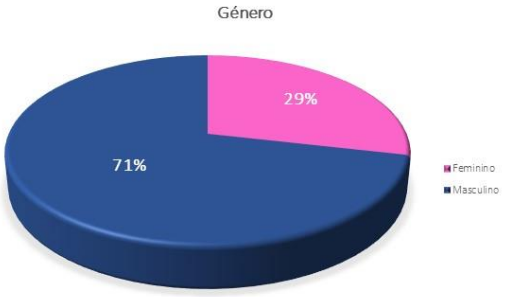
| Tipologia | N.º | Designação |
|---|---|---|
| Escolas Secundárias | 2 | Escola Secundária Francisco Franco<br>Escola Secundária Jaime Moniz |
| Escolas Básicas (2.º e 3.º CEB) e Secundárias | 9 | Escola Básica e Secundária Dr. Luís Maurílio da Silva Dantas<br>Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva<br>Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco<br>Escola Básica e Secundária de Machico<br>Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol<br>Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares<br>Escola Básica e Secundária de Santa Cruz<br>Escola Básica e Secundária Bispo D. Manuel Ferreira Cabral<br>Escola Básica e Secundária D. Lucinda Andrade |
| Escola Básica (1.º, 2.º e 3.º CEB) e Secundária com Pré-Escolar (a partir dos 3 anos) | 1 | Escola Básica e Secundária com Pré-Escolar da Calheta |
| Escolas Básicas (1.º, 2.º e 3.º CEB) e Secundária com Pré-Escolar e Creche (0 aos 3 anos) | 2 | Escola Básica e Secundária com Pré-Escolar e Creche do Porto Moniz<br>Escola Básica e Secundária com Pré-Escolar e Creche Professor Dr. Francisco Freitas Branco |
| Total | 14 | |

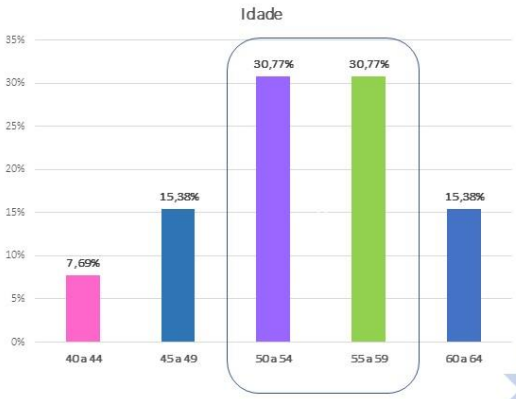
Fonte: Rede Escolar 2022/2023

| Código | Entrevistado | Data de realização | Hora | Formato | Duração |
|---|---|---|---|---|---|
| E1 | Presidente do Conselho Executivo | 21-11-2022 | 11:00 | Presencial | 22:00 |
| E2 | Presidente do Conselho Executivo | 28-11-2022 | 15:00 | Online | 20:00 |
| E3 | Presidente do Conselho Executivo | 28-11-2022 | 15:30 | Online | 35:00 |
| E4 | Presidente do Conselho Executivo | 29-11-2022 | 09:00 | Presencial | 8:00 |
| E5 | Presidente do Conselho Executivo | 30-11-2022 | 11:45 | Presencial | 17:00 |
| E6 | Presidente do Conselho Executivo | 30-11-2022 | 14:30 | Online | 25:00 |
| E7 | Presidente do Conselho Executivo | 04-12-2022 | 10:00 | Presencial | 10:00 |
| E8 | Presidente do Conselho Executivo | 05-12-2022 | 15:30 | Presencial | 12:00 |
| E9 | Presidente do Conselho Executivo | 05-12-2022 | 17:00 | Online | 11:00 |
| E10 | Presidente do Conselho Executivo | 06-12-2022 | 09:00 | Presencial | 15:00 |
| E11 | Presidente do Conselho Executivo | 12-12-2022 | 15:00 | Online | 14:00 |
| E12 | Adjunto do Conselho Executivo | 21-12-2022 | 10:00 | Online | 14:00 |
| E13 | Adjunto do Conselho Executivo | 05-01-2023 | 15:00 | Online | 09:00 |
| E14 | Presidente do Conselho Executivo | 05-01-2023 | 16:00 | Online | 10:00 |

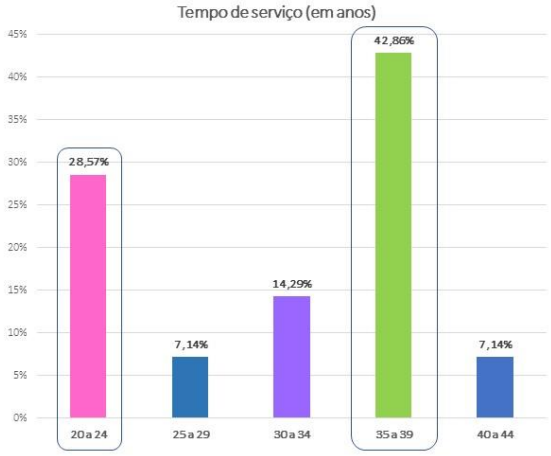
# Apresentação e Discussão dos Dados

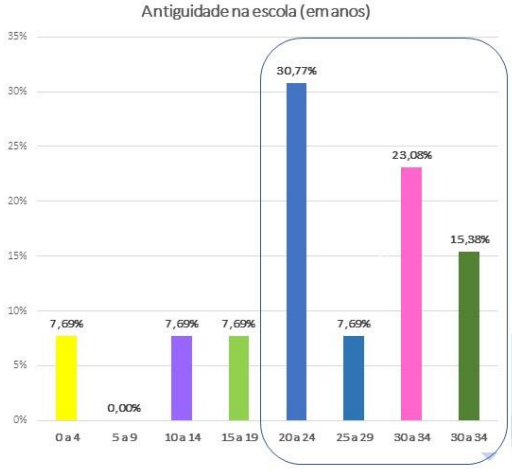
## Dados pessoais e profissionais



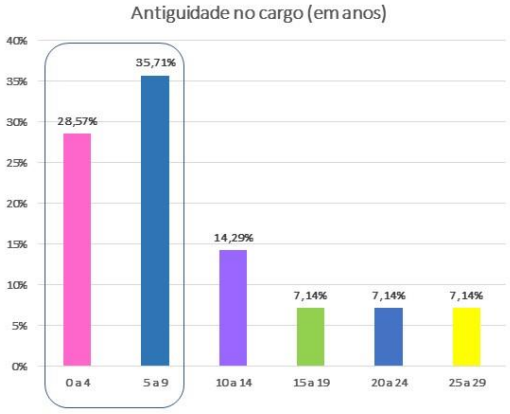



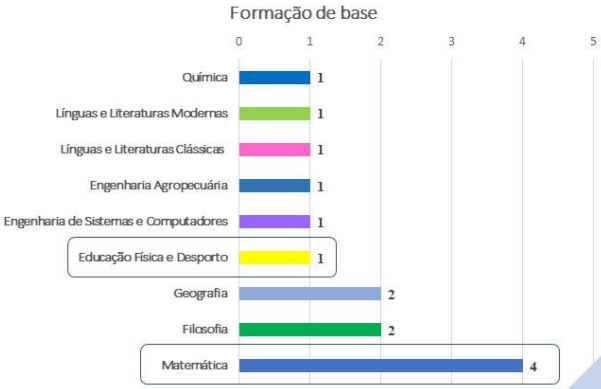
## Dados pessoais e profissionais




## Dados pessoais e profissionais



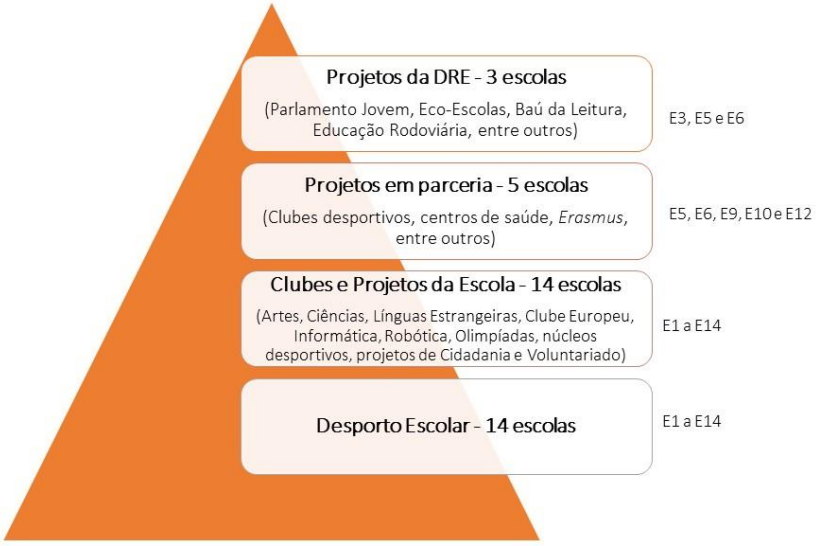
## Eixos de Análise

## Organização dos horários dos professores

# Prestação de trabalho a nível da escola

| Componente não letiva | Atividades desenvolvidas | N.º de escolas | Escolas |
|---|---|---|---|
| **Reuniões de natureza pedagógica** (alínea c) do artigo 78.º do ECD) | Ex: Conselhos de Turma e reuniões de articulação interdisciplinar | 14 | E1 a E14 |
| **Atividades de complemento curricular** (alínea a) do artigo 78.º do ECD) | Ex: clubes, projetos da escola, entre outros | 14 | E1 a E14 |
| **Orientação educacional dos alunos** (alínea b) do artigo 78.º do ECD) | Apoios Pedagógicos à Turma / Apoio Pedagógicos Acrescido (disciplinas sujeitas a exame nacional) | 11 | E1, E2, E3, E4, E7, E9, E10, E11, E12, E13 e E14 |
| **Cargos de coordenação pedagógica** (alínea h) do artigo 78.º do ECD) | Ex: Direção de Turma, Avaliador Interno, Coordenador de Ciclo, Coordenador TIC, entre outros | 7 | E1, E3, E4, E5, E8, E12 e E13 |
| **Apoio individual a alunos com dificuldades de aprendizagem** (alínea j) do artigo 78.º do ECD) | Apoio a alunos com necessidades educativas específicas | 3 | E6, E11 e E14 |
| **Orientação educacional dos alunos** (alínea b) do artigo 78.º do ECD) | Salas de estudo / Tutorias / Explicações | 2 | E5 e E8 |
| | Codocência / Substituições | 2 | E6 e E7 |
| **Acompanhamento dos alunos nos diferentes espaços escolares** (alínea i) do artigo 78.º do ECD) | Gabinete do Aluno - Decreto Legislativo Regional n.º 21/2013/M, de 25 de junho - Estatuto do Aluno e Ética Escolar | 1 | E3 |

# Atividades de Enriquecimento Curricular



## Contributo da Educação Física para o Projeto Educativo de Escola

Aplicação dos diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

8 escolas - E1, E4, E6, E9, E10, E11, E12, E13

Procura pelo êxito individual e do grupo e relacionamento com cordialidade e respeito pelos outros companheiros.

7 escolas - E2, E3, E5, E7, E8, E9, E14

Conhecimento dos fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicação das regras de higiene e de segurança.

2 escolas - E6 e E9

Adaptado de: Aprendizagens Essenciais da Educação Física - Ensino secundário

## Atividades desenvolvidas pelos professores de Educação Física

| | |
|---|---|
| Desporto Escolar (atividades realizadas em parceria com a DSDE) | 14 escolas E1 a E14 |
| Projetos da escola (em articulação com a comunidade educativa) | 14 escolas E1 a E14 |
| Clubes e núcleos desportivos (campeonatos inter-turmas; atividades desportivas fora da escola e interescolar) | 8 escolas E2; E4; E5; E7; E10; E11; E13; E14 |
| Apoio / coadjuvação à disciplina de Educação Física | 3 escolas E5; E12; E14 |
| Animação de pátios/recreios | 3 escolas E3; E7; E8 |
| Domínios de Autonomia Curricular (ex: Cidadania e Desenvolvimento) | 3 escolas E4; E10; E11 |
| Apoio ao ginásio | 2 escolas E1 e E8 |
| Articulação com clubes desportivos | 2 escolas E5 e E12 |
| Mediação de conflitos (Equipa de Intervenção Disciplinar) | 1 escola E11 |

## Evidências Científicas

Segundo a OMS, nas últimas décadas, a atividade física e consequentemente os níveis de aptidão física têm decrescido acentuadamente entre crianças e adolescentes, acentuando o risco de aparecimento de doenças.

Cerca de 80% dos jovens não atingem a recomendação de pelo menos 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa (ONU, 2019).

Com base nos avanços tecnológicos, o estilo de vida adotado tem cooperado para o aumento da adiposidade corporal, em consequência da diminuição dos níveis de atividade física e o aumento da alimentação hipercalórica (Carvalho et al., 2020).

O treino de força reflete em melhores resultados na composição corporal de quem o pratica, seja ao nível da perda de peso, diminuição da massa gorda e no aumento da massa muscular (Rama, 2016).

## Atividades desenvolvidas pelos professores de Educação Física

**Desporto Escolar** (atividades realizadas em parceria com a DSDE)
- 14 escolas: E1 a E14

**Projetos da escola** (em articulação com a comunidade educativa)
- 14 escolas: E1 a E14

**Clubes e núcleos desportivos** (campeonatos inter-turmas; atividades desportivas fora da escola e interescolar)
- 8 escolas: E2; E4; E5; E7; E10; E11; E13; E14

**Apoio / coadjuvação à disciplina de Educação Física**
- 3 escolas: E5; E12; E14

**Animação de pátios/recreios**
- 3 escolas: E3; E7; E8

**Domínios de Autonomia Curricular** (ex: Cidadania e Desenvolvimento)
- 3 escolas: E4; E10; E11

**Apoio ao ginásio**
- 2 escolas: E1 e E8

**Articulação com clubes desportivos**
- 2 escolas: E5 e E12

**Mediação de conflitos** (Equipa de Intervenção Disciplinar)
- 1 escola: E11

# Domínios de Autonomia Curricular (DAC)

"áreas de confluência de trabalho interdisciplinar e/ou de articulação curricular" (artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 55/2018) que assumem extrema importância para o desenvolvimento de aprendizagens de carácter interdisciplinar e significativas.

# Domínios de Autonomia Curricular (DAC)

## Atividades desenvolvidas pelos professores de Educação Física

**Desporto Escolar** (atividades realizadas em parceria com a DSDE)
- 14 escolas: E1 a E14

**Projetos da escola** (em articulação com a comunidade educativa)
- 14 escolas: E1 a E14

**Clubes e núcleos desportivos** (campeonatos inter-turmas; atividades desportivas fora da escola e interescolar)
- 8 escolas: E2; E4; E5; E7; E10; E11; E13; E14

**Apoio / coadjuvação à disciplina de Educação Física**
- 3 escolas: E5; E12; E14

**Animação de pátios/recreios**
- 3 escolas: E3; E7; E8

**Domínios de Autonomia Curricular** (ex: Cidadania e Desenvolvimento)
- 3 escolas: E4; E10; E11

**Apoio ao ginásio**
- 2 escolas: E1 e E8

**Articulação com clubes desportivos**
- 2 escolas: E5 e E12

**Mediação de conflitos** (Equipa de Intervenção Disciplinar)
- 1 escola: E11

## Animação de Pátios e Recreios

- Ocupação do tempo livre dos alunos
- Dinamização de atividades e competições.

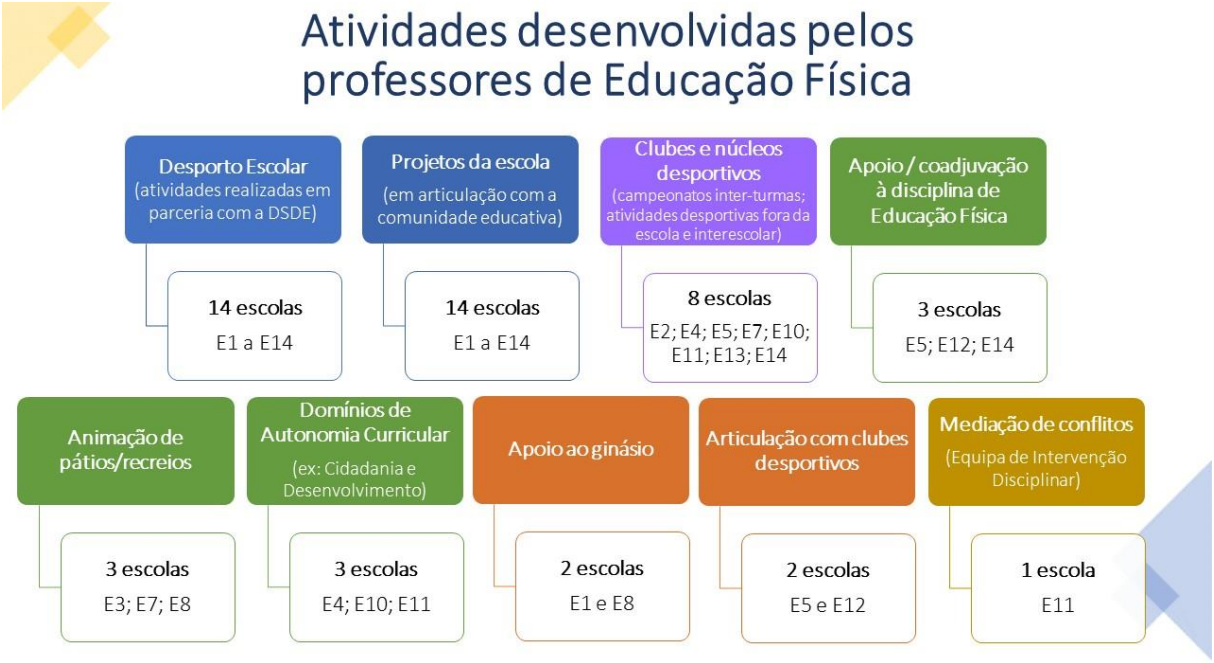
Se é um tempo livre dos alunos, temos que criar a possibilidades para eles se assim entenderem realizar algumas atividades.

Atividades lúdico-desportivas que promovam a atividade física, a socialização e a cooperação.

**Questões para reflexão**

Mais escolas deveriam optar por este tipo de projetos?

Será que as atividades desenvolvidas são suficientemente atrativas e desafiadoras para que os alunos tenham interesse em participar?


Atividades desenvolvidas pelos professores de Educação Física
Desporto Escolar (atividades realizadas em parceria com a DSDE)
14 escolas E1 a E14
Projetos da escola (em articulação com a comunidade educativa)
14 escolas E1 a E14
Clubes e núcleos desportivos (campeonatos inter-turmas; atividades desportivas fora da escola e interescolar)
8 escolas E2; E4; E5; E7; E10; E11; E13; E14
Apoio / coadjuvação à disciplina de Educação Física
3 escolas E5; E12; E14
Animação de pátios/recreios
3 escolas E3; E7; E8
Domínios de Autonomia Curricular (ex: Cidadania e Desenvolvimento)
3 escolas E4; E10; E11
Apoio ao ginásio
2 escolas E1 e E8
Articulação com clubes desportivos
2 escolas E5 e E12
Mediação de conflitos (Equipa de Intervenção Disciplinar)
1 escola E11

Apoio ao Ginásio
Escola Secundária de Francisco Franco
Apoio no Gabinete
Apoio ao Ginásio

## Apoio ao Ginásio

Escola Secundária de Francisco Franco

**Apoio no Gabinete**

- Promove e reforça nos aprendizagens nos alunos, sobre a matéria(s) que estão a lecionar.
- Destina-se aos alunos das turmas que o professor leciona.
- Não está atribuída nenhuma instalação;
- Funciona essencialmente como "explicações".

## Apoio ao Ginásio

Escola Secundária de Francisco Franco

- Apoio ao Ginásio
  - Aptidão Física
    - Prescrição pré-concebida
    - Avaliação e Prescrição
    - Utilização de forma pontual

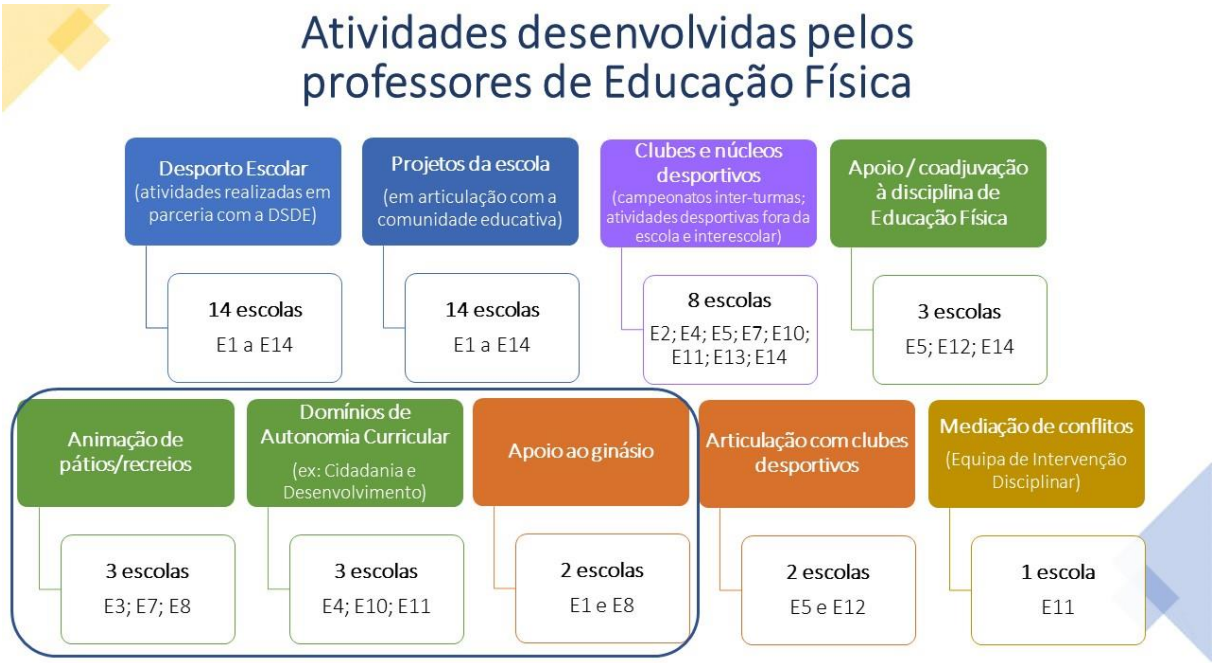
# Apoio ao Ginásio

Aptidão Física

Pode ser realizada, por exemplo através de uma ferramenta digital.

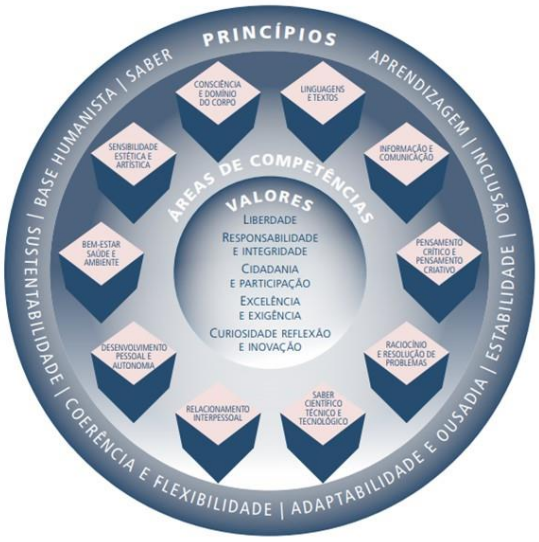
Utilizando o próprio Ginásio

Em todas estas práticas tem de haver rigor técnico e segurança, sob pena de ocorrerem outro tipo de problemas, nomeadamente na sua saúde músculo-esquelética.


Atividades desenvolvidas pelos professores de Educação Física
Desporto Escolar (atividades realizadas em parceria com a DSDE)
14 escolas E1 a E14
Projetos da escola (em articulação com a comunidade educativa)
14 escolas E1 a E14
Clubes e núcleos desportivos (campeonatos inter-turmas; atividades desportivas fora da escola e interescolar)
8 escolas E2; E4; E5; E7; E10; E11; E13; E14
Apoio / coadjuvação à disciplina de Educação Física
3 escolas E5; E12; E14
Animação de pátios/recreios
3 escolas E3; E7; E8
Domínios de Autonomia Curricular (ex: Cidadania e Desenvolvimento)
3 escolas E4; E10; E11
Apoio ao ginásio
2 escolas E1 e E8
Articulação com clubes desportivos
2 escolas E5 e E12
Mediação de conflitos (Equipa de Intervenção Disciplinar)
1 escola E11

Considerações Finais
Estudo com os Delegados de Educação Física e com os responsáveis das áreas
Criação de espaços e fóruns de reflexão
Educação Física
Repensar práticas e formas de atuação
Enquadramento legislativo para projetos desta natureza
Formar cidadãos capazes e interventivos
Campo aberto para se experimentarem situações verdadeiramente inovadoras

# Perfil dos Alunos
# à Saída da Escolaridade Obrigatória




# Referências


- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Carvalho, G., Nunes, A., Moraes, C., & Veiga, G. (2020). Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva, 25*, 2769-2782. https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27452018
- Direção Regional do Planeamento, Recursos e Infraestruturas (2023). *Rede escolar 2022/2023*. https://place.madeira.gov.pt/place21/(S(yw51wihoe0xlodyejavqti0j))/nStyles/Bootstrap/img/assets/DadosEscolas.pdf
- Flick, U. (2009). *Introdução à pesquisa qualitativa* (J. E. Costa, Trad.). Artmed.
- Fortin, M. F. (2009). *O processo de investigação. Da concepção à realização* (N. Salgueiro, Trad.). Lusociência.

# Referências


- ONU (2019). *Mais de 80% dos adolescentes no mundo não praticam atividades físicas suficientes, diz OMS*. https://news.un.org/pt/story/2019/11/1695381
- Rama, L. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino. Modalidades Individuais*. IPDJ
- World Health Organization. (2018). *More active people for a healthier world. The global action plan on physical activity 2018 - 2030*. World Health Organization.


# Referências Legislativas


- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 70/2021, de 3 de agosto. Diário da República n.º 129/2018, Série I. Estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens.
- Decreto Legislativo Regional n.º 6/2008/M, de 25 de fevereiro. Diário da República n.º 39/2008, Série I. Retificado pela Declaração de Retificação n.º 21/2008, de 24 de abril, e alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.º 17/2010/M, de 18 de agosto, n.º 20/2012/M, de 29 de Agosto e n.º 7/2018/M, de 17 de abril.
- Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho. Diário da República n.º 143/2017, Série II. Homologa o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.
- Ministério da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais – Secundário. Educação Física 12.º ano de escolaridade*. http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf

**Apêndice 10.2 - Artigo da ACPC**

# Potencialidades e desafios da Educação Física na organização de atividades de complemento curricular

Ferreira, M. [1]; Nóbrega, M. [2] & Lopes, H. [1,3]

[1]Universidade da Madeira; [2]Escola Secundária de Francisco Franco; [3]CIDESD

## Resumo

Segundo o Estatuto da Carreira Docente da Região Autónoma da Madeira (RAM), o horário semanal dos docentes dos 2.º, 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário integra duas componentes: a componente letiva e a componente não letiva (artigo 72.º), que abrange a realização de trabalho a nível individual e a prestação de trabalho a nível da escola (artigo 78.º).

Através da realização de um estudo qualitativo de cariz descritivo e interpretativo (Flick, 2009; Fortin, 2009; Stake, 2007), procuramos conhecer o processo de organização das atividades da componente não letiva nas escolas públicas que lecionam o ensino secundário na RAM e entender as potencialidades da disciplina de Educação Física na organização de atividades de complemento curricular. Utilizaram-se como técnicas de recolha de dados, a análise documental (Bogdan & Biklen, 1994; Flick, 2009) e entrevistas semiestruturadas (Bogdan & Biklen, 1994; Fortin, 2009) a membros dos Conselhos Executivos das 14 escolas com ensino secundário públicas da RAM e como técnica de análise e interpretação de dados a análise de conteúdo (Bardin, 1995). Os dados foram interpretados segundo os seguintes eixos de análise: i) Organização dos horários dos professores; ii) Prestação de trabalho a nível da escola; iii) Atividades de enriquecimento

curricular; iv) Contributo da Educação Física para o Projeto Educativo de Escola; e v) Atividades desenvolvidas pelos professores de Educação Física.

Constatou-se a existência de enquadramento legislativo na RAM para a realização de atividades de complemento curricular, sendo de destacar que algumas escolas fazem um trabalho meritório, que merece ser divulgado e partilhado. Evidenciou-se também que a Educação Física pode potenciar o trabalho nesta área, por exemplo, incidindo em três níveis distintos: Domínios de Autonomia Curricular, Animação de pátios/recreios e Apoio, assumindo sempre como referencial o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

**Palavras-Chave:** Atividades de complemento curricular; Educação Física; Potencialidades; Desafios.

**Abstract**

According to the Teaching Career Statute of the Autonomous Region of Madeira, the weekly schedule of teachers in the 2nd, 3rd cycles of basic education and secondary education includes two components: the teaching component and the non-teaching component (article 72. º), which covers the performance of work at an individual level and the performance of work at school level (article 78.º).

By carrying out a qualitative study of a descriptive and interpretative nature (Flick, 2009; Fortin, 2009; Stake, 2007), we sought to understand the organization process of non-teaching component activities in public schools that teach secondary education in RAM and understand the potentialities of the Physical Education discipline in the organization of complementary curricular activities. Documentary analysis (Bogdan & Biklen, 1994; Flick, 2009) and semi-structured interviews (Bogdan & Biklen, 1994; Fortin, 2009) were used as data collection techniques with members of the Executive Councils of the 14 public secondary schools and as a data analysis and interpretation technique, content analysis (Bardin, 1995). Data were interpreted according to the following axes of analysis: i) Organization of teachers' schedules; ii) Provision of work at school level; iii) Curriculum enrichment activities; iv) Contribution of Physical Education to the School's Educational Project; and v) Activities developed by Physical Education teachers.

It was verified the existence of a legislative framework in the RAM for carrying out activities to complement the curriculum, and it should be noted that some schools do a meritorious job, which deserves to be publicized and shared. It was also evident that Physical Education can enhance work in this area, for example, focusing on three different levels: Domains of Curriculum Autonomy, Animation of patios/playgrounds and Support, always assuming as a reference the Profile of Students Leaving Compulsory Schooling.

**Keywords:** Complementary curricular activities; Physical Education; Potentialities; Challenges.

## Introdução

Na Região Autónoma da Madeira (RAM), e de acordo com o disposto no Estatuto da Carreira Docente - Decreto Legislativo Regional n.º 6/2008/M, de 25 de fevereiro, retificado pela Declaração de Retificação n.º 21/2008, de 24 de abril, e alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.º 17/2010/M, de 18 de agosto, n.º 20/2012/M, de 29 de agosto e n.º 7/2018/M, de 17 de abril - a duração semanal de trabalho do pessoal docente é de 35 horas, sendo que o horário semanal dos docentes integra uma componente letiva e uma componente não letiva (artigo 72.º).

A componente letiva dos docentes dos 2.º, 3.º ciclos do ensino básico e ensino secundário, incluindo a educação especial, é de vinte e duas horas semanais (artigo 73.º). A componente não letiva abrange a realização de trabalho a nível individual e a prestação de trabalho a nível da escola (artigo 78.º). O trabalho realizado na escola deve ser desenvolvido sob orientação das respetivas estruturas pedagógicas intermédias, com o objetivo de contribuir para a realização do projeto educativo da escola, podendo compreender diversas atividades, nomeadamente:

> "a) A colaboração, acompanhamento e supervisão das actividades de complemento curricular que visem promover o enriquecimento cultural e a inserção dos educandos na comunidade;
>
> b) A informação e orientação educacional dos alunos em colaboração com as famílias e com as estruturas escolares locais;
>
> c) A participação em reuniões de natureza pedagógica legalmente convocadas;
>
> d) A participação, devidamente autorizada, em acções de formação contínua que incidam sobre conteúdos de natureza científico-didáctica com ligação à matéria curricular leccionada, bem como as relacionadas com as necessidades de

funcionamento da escola definidas no respectivo projecto educativo ou plano de escola;

e) A realização de estudos e de trabalhos de investigação que entre outros objectivos visem contribuir para a promoção do sucesso escolar e educativo;

f) A assessoria técnico-pedagógica de órgãos de administração e gestão da escola;

g) O acompanhamento e apoio aos docentes em período probatório;

h) O desempenho de outros cargos de coordenação pedagógica;

i) A orientação e acompanhamento dos alunos nos diferentes espaços escolares;

j) O apoio individual a alunos com dificuldades de aprendizagem;

l) A produção de materiais pedagógicos, no âmbito do conteúdo funcional e pedagógico do docente". (número 3 do artigo 78.º)

Atendendo a este enquadramento normativo, com este estudo pretendemos atingir os seguintes objetivos:

- Conhecer o processo de organização das diferentes atividades da componente não letiva nas escolas públicas que lecionam o ensino secundário na RAM.

- Compreender o papel dos professores de Educação Física na orientação dos alunos nos diferentes espaços escolares, no âmbito das atividades de complemento e enriquecimento curricular.

- Perceber o papel da disciplina de Educação Física na prossecução do Projeto Educativo da Escola.

- Identificar estratégias e tarefas a desenvolver pelos professores de Educação Física nas atividades de complemento curricular, com vista a garantir que as necessidades de acompanhamento pedagógico dos alunos são satisfeitas.

## 1. Opções Metodológicas

Em termos de opções metodológicas, este é um estudo qualitativo de cariz descritivo e interpretativo (Flick, 2009; Fortin, 2009; Stake, 2007), no qual se utilizaram como técnicas de recolha de dados, a análise documental (Bogdan & Biklen, 1994; Flick, 2009) e as entrevistas semiestruturadas (Bogdan & Biklen, 1994; Fortin, 2009) e como técnica de análise e interpretação de dados a análise de conteúdo (Bardin, 1995).

O contexto do estudo foram as escolas públicas que lecionam o ensino secundário da RAM, com exceção das escolas profissionais, num total de 14. Importa salientar a tipologia destas escolas, uma vez que, 2 são exclusivamente escolas secundárias; 9 são escolas básicas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e secundário; 2 são escolas básicas integradas que compreendem, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário e 1 integra ainda a valência de creche (tabela 1).

**Tabela 11**

*Tipologia das escolas da RAM*

| Tipologia | N.º | Designação |
|---|---|---|
| Escolas Secundárias | 2 | Escola Secundária Francisco Franco<br>Escola Secundária Jaime Moniz |
| Escolas Básicas (2.º e 3.º CEB)<br>e Secundárias | **9** | Escola Básica e Secundária Dr. Luís Maurílio da Silva Dantas<br>Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva<br>Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco<br>Escola Básica e Secundária de Machico<br>Escola Básica e Secundária da Ponta do Sol<br>Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares<br>Escola Básica e Secundária de Santa Cruz<br>Escola Básica e Secundária Bispo D. Manuel Ferreira Cabral<br>Escola Básica e Secundária D. Lucinda Andrade |
| Escola Básica (1.º, 2.º e 3.º CEB) e Secundária com Pré-Escolar<br>(a partir dos 3 anos) | **1** | Escola Básica e Secundária com Pré-Escolar da Calheta |
| Escolas Básicas (1.º, 2.º e 3.º CEB) e Secundárias com Pré-Escolar e Creche (0 aos 3 anos) | **2** | Escola Básica e Secundária com Pré-Escolar e Creche do Porto Moniz<br>Escola Básica e Secundária com Pré-Escolar e Creche Professor Dr. Francisco Freitas Branco |
| **Total** | **14** | |

Nota: Direção Regional do Planeamento, Recursos e Infraestruturas (2023)

Foram realizadas 14 entrevistas, designadamente a 12 Presidentes dos Conselhos Executivos e 2 Adjuntos do Conselho Executivo. Destas 14 entrevistas, 6 foram presenciais e as restantes realizadas através da plataforma Zoom. De forma a garantir o anonimato, as entrevistas foram codificadas de 1 a 14 (tabela 2).

**Tabela 12**

*Datas, formatos de realização e duração das entrevistas*

| Código | Entrevistado | Data de realização | Hora | Formato | Duração (em min.) |
|---|---|---|---|---|---|
| E1 | Presidente do Conselho Executivo | 21-11-2022 | 11:00 | Presencial | 22:00 |
| E2 | Presidente do Conselho Executivo | 28-11-2022 | 15:00 | Online | 20:00 |
| E3 | Presidente do Conselho Executivo | 28-11-2022 | 15:30 | Online | 35:00 |
| E4 | Presidente do Conselho Executivo | 29-11-2022 | 09:00 | Presencial | 8:00 |
| E5 | Presidente do Conselho Executivo | 30-11-2022 | 11:45 | Presencial | 17:00 |
| E6 | Presidente do Conselho Executivo | 30-11-2022 | 14:30 | Online | 25:00 |
| E7 | Presidente do Conselho Executivo | 04-12-2022 | 10:00 | Presencial | 10:00 |
| E8 | Presidente do Conselho Executivo | 05-12-2022 | 15:30 | Presencial | 12:00 |
| E9 | Presidente do Conselho Executivo | 05-12-2022 | 17:00 | Online | 11:00 |
| E10 | Presidente do Conselho Executivo | 06-12-2022 | 09:00 | Presencial | 15:00 |
| E11 | Presidente do Conselho Executivo | 12-12-2022 | 15:00 | Online | 14:00 |
| E12 | Adjunto do Conselho Executivo | 21-12-2022 | 10:00 | Online | 14:00 |
| E13 | Adjunto do Conselho Executivo | 05-01-2023 | 15:00 | Online | 09:00 |
| E14 | Presidente do Conselho Executivo | 05-01-2023 | 16:00 | Online | 10:00 |

## 2. Apresentação e Discussão dos Resultados

### 2.1 Caracterização dos entrevistados

Quanto aos dados pessoais e profissionais dos entrevistados, verifica-se que a maioria é do género masculino (figura 1) e possuem idades compreendidas entre os 50 e os 59 anos (figura 2).

**Figura 1**

*Género dos entrevistados*

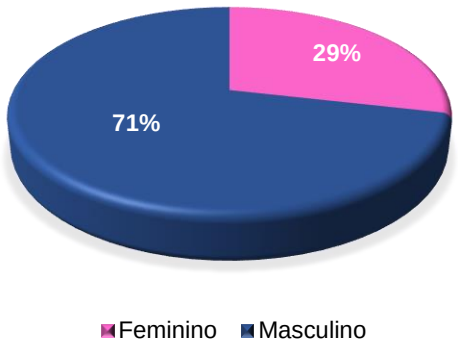
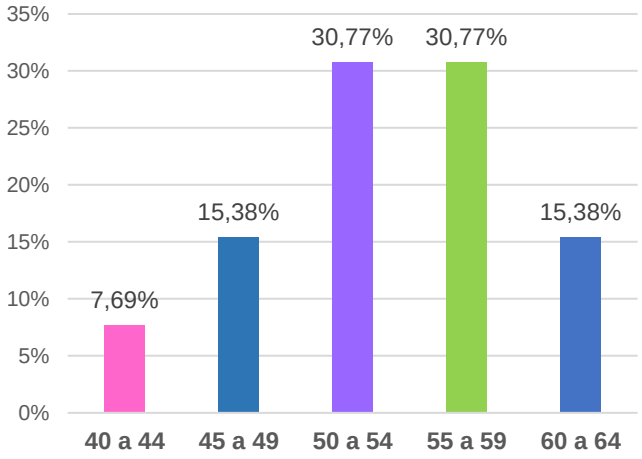



**Figura 2**

*Faixa etária dos entrevistados*




No que se refere ao tempo de serviço, realçamos que não há ninguém com menos de 20 anos e que a grande prevalência é entre 35 a 39 anos de serviço, existindo ainda, perto de um quarto dos entrevistados com tempo de serviço entre os 20 e 24 anos (figura 3). Na sua maioria, exercem funções naquela escola há mais de 20 anos (figura 4).

**Figura 3**

*Tempo de serviço (em anos)*

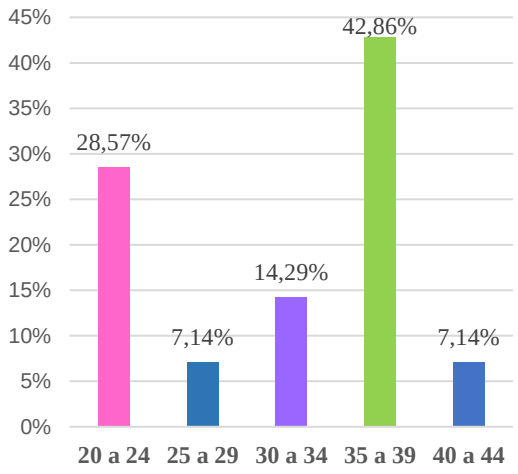
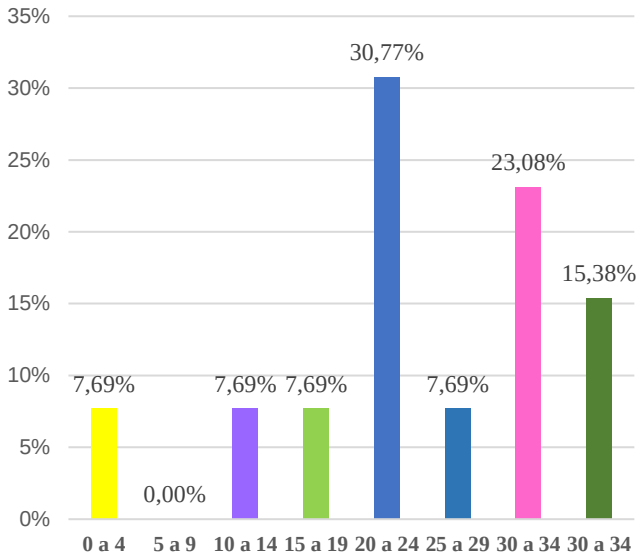



**Figura 4**

*Antiguidade na escola (em anos)*




Relativamente à antiguidade no cargo, constatamos que existe um predomínio de experiência no cargo entre os 0 até aos 10 anos (figura 5). Destacamos ainda que na formação de base destes docentes se destaca a área da Matemática com 4 docentes, realçar que apenas 1 é formado em Educação Física e Desporto (figura 6).

**Figura 5**

*Antiguidade no cargo (em anos)*

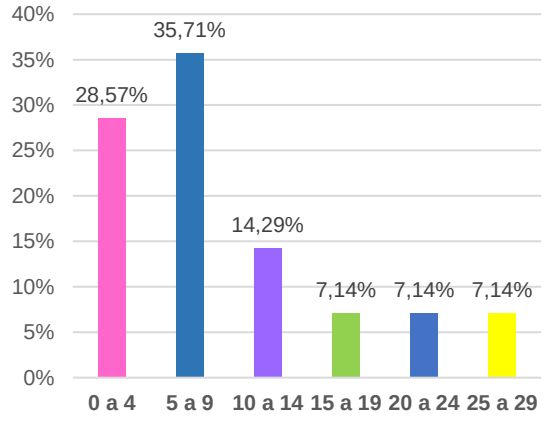
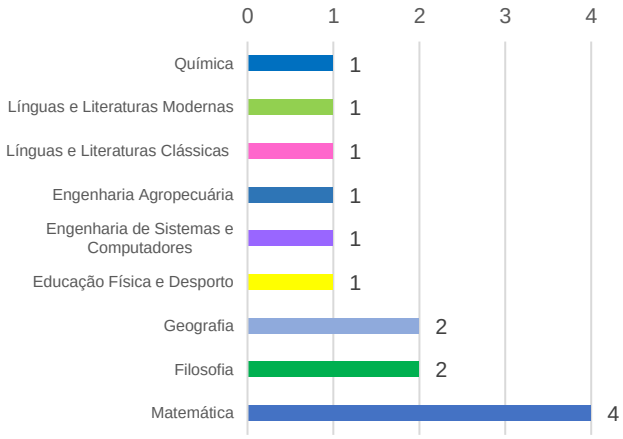



**Figura 6**

*Formação de base*



## 2.2 Eixos de análise e interpretação dos dados

Ao longo do estudo, incidimos sobre os seguintes eixos de análise: i) Organização dos horários dos professores; ii) Prestação de trabalho a nível da escola; iii) Atividades de enriquecimento curricular; iv) Contributo da Educação Física para o Projeto Educativo de Escola; e v) Atividades desenvolvidas pelos professores de Educação Física.

Relativamente à organização dos horários dos professores, no que se refere à componente não letiva, os entrevistados referiram aplicar o definido no Estatuto da Carreira Docente da RAM, ou seja, os horários abrangem a realização de trabalho a nível individual para preparação das aulas e da avaliação do processo de ensino-aprendizagem e a prestação de trabalho a nível da escola.

De entre as inúmeras atividades previstas no Estatuto da Carreira Docente, no que diz respeito à prestação de trabalho a nível da escola, salientamos os seguintes aspetos (tabela 3):

- todas as escolas afirmaram atribuir horas da componente não letiva para a realização de reuniões de natureza pedagógica, designadamente reuniões de Conselhos de Turma e reuniões de articulação interdisciplinar.

- todas as escolas atribuem horas aos docentes para a implementação de atividades de complemento curricular, tais como clubes, projetos da escola, entre outros.

- 11 escolas também canalizam horas da componente não letiva para a realização de Apoios Pedagógicos à Turma / Apoio Pedagógicos Acrescido (no caso das disciplinas sujeitas a exame nacional).

- 7 escolas também direcionam horas para o desempenho de cargos de coordenação pedagógica, tais como Direção de Turma, Avaliador Interno, Coordenador de Ciclo, Coordenador TIC, entre outros.

- 3 escolas indicam horas para o apoio individual a alunos com necessidades educativas específicas.

- 2 escolas dinamizam salas de estudo / tutorias / explicações.

- outras 2 escolas realizam codocência ou substituições.

- Apenas 1 escola mencionou utilizar horas para prestar apoio no Gabinete do Aluno, ao abrigo do Estatuto do Aluno e Ética Escolar.

**Tabela 13**

*Prestação de trabalho a nível da escola*

| Componente não letiva | Atividades desenvolvidas | N.º de escolas | Escolas |
|---|---|---|---|
| **Reuniões de natureza pedagógica** (alínea c) do artigo 78.º do ECD) | Ex: Conselhos de Turma e reuniões de articulação interdisciplinar | 14 | E1 a E14 |
| **Atividades de complemento curricular** (alínea a) do artigo 78.º do ECD) | Ex: clubes, projetos da escola, entre outros | 14 | E1 a E14 |
| **Orientação educacional dos alunos** (alínea b) do artigo 78.º do ECD) | Apoios Pedagógicos à Turma / Apoio Pedagógicos Acrescido (disciplinas sujeitas a exame nacional) | 11 | E1, E2, E3, E4, E7, E9, E10, E11, E12, E13 e E14 |
| **Cargos de coordenação pedagógica** (alínea h) do artigo 78.º do ECD) | Ex: Direção de Turma, Avaliador Interno, Coordenador de Ciclo, Coordenador TIC, entre outros | 7 | E1, E3, E4, E5, E8, E12 e E13 |
| **Apoio individual a alunos com dificuldades de aprendizagem** (alínea j) do artigo 78.º do ECD) | Apoio a alunos com necessidades educativas específicas | 3 | E6, E11 e E14 |
| **Orientação educacional dos alunos** (alínea b) do artigo 78.º do ECD) | Salas de estudo / Tutorias / Explicações | 2 | E5 e E8 |
| | Codocência / Substituições | 2 | E6 e E7 |
| **Acompanhamento dos alunos nos diferentes espaços escolares** (alínea i) do artigo 78.º do ECD) | Gabinete do Aluno - Decreto Legislativo Regional n.º 21/2013/M, de 25 de junho - Estatuto do Aluno e Ética Escolar | 1 | E3 |

No que se refere às atividades de enriquecimento curricular, foram identificadas as seguintes:

- todas as escolas (E1 a E14) realçaram a prática do Desporto Escolar, bem como a dinamização de clubes e projetos da escola, designadamente nas áreas das Artes,

Ciências, Línguas Estrangeiras, Clube Europeu, Informática, Robótica, Olimpíadas, núcleos desportivos e projetos de Cidadania e Voluntariado, entre outros.

- 5 escolas (E5, E6, E9, E10 e E12) enfatizaram a realização de projetos em parceria, quer com clubes desportivos, quer com centros de saúde, bem como projetos Erasmus.

- 3 escolas (E3, E5 e E6) referiram o desenvolvimento de projetos coordenados pela Direção Regional de Educação, tais como o Parlamento Jovem, o Eco-Escolas, o Baú da Leitura, a Educação Rodoviária, entre outros.

Quanto ao contributo da Educação Física para o Projeto Educativo de Escola, e atendendo às Aprendizagens Essenciais para a Educação Física no ensino secundário (Ministério da Educação, 2018), a maioria das escolas (E1, E4, E6, E9, E10, E11, E12, E13) reconheceu a aplicação dos diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Metade das escolas (E2, E3, E5, E7, E8, E9, E14) apontou a procura pelo êxito individual e do grupo e relacionamento com cordialidade e respeito pelos outros companheiros como um dos grandes contributos desta disciplina.

Apenas 2 escolas (E6 e E9) referiram o conhecimento dos fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e a aplicação das regras de higiene e de segurança.

No que concerne às atividades desenvolvidas pelos professores de Educação Física, e como já foi anteriormente referido, todas as escolas (E1 a E14) destacaram a prática do Desporto Escolar, em articulação com a Direção de Serviços do Desporto Escolar da Direção Regional de Educação, bem como a implementação de projetos da escola junto da comunidade educativa.

A dinamização de clubes e núcleos desportivos foi identificada por 8 escolas (E2; E4; E5; E7; E10; E11; E13; E14), que destacaram a realização de campeonatos inter-turmas e atividades desportivas fora da escola.

O apoio/coadjuvação à disciplina de Educação Física foi referido por 3 escolas (E5; E12; E14).

De destacar ainda a animação de pátios/recreios e a operacionalização de domínios de autonomia curricular que foram referidas por 3 escolas (E3; E7; E8 e E4; E10; E11, respetivamente).

O apoio ao ginásio foi identificado por 2 escolas (E1 e E8) e a mediação de conflitos, através de uma Equipa de Intervenção Disciplinar foi referida apenas por 1 escola (E11).

### 2.3 Potencialidades da Educação Física na organização de atividades de complemento curricular

Segundo a Organização Mundial de Saúde, nas últimas décadas, a atividade física e consequentemente os níveis de aptidão física têm decrescido acentuadamente entre crianças e adolescentes (*World Health Organization*, 2018), uma vez que cerca de 80% dos jovens não atingem a recomendação de, pelo menos, 60 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa (ONU, 2019).

Por outro lado, e com base nos avanços tecnológicos, o estilo de vida adotado tem cooperado para o aumento da adiposidade corporal, em consequência da diminuição dos níveis de atividade física e o aumento da alimentação hipercalórica (Carvalho et al., 2020).

Atendendo ainda à evidência científica que o treino de força se reflete em melhores resultados na composição corporal de quem o pratica, seja ao nível da perda de peso, diminuição da massa gorda e no aumento da massa muscular (Rama, 2016), parece-nos

evidente que a Educação Física assume um papel preponderante na promoção da atividade física e de hábitos de vida saudáveis.

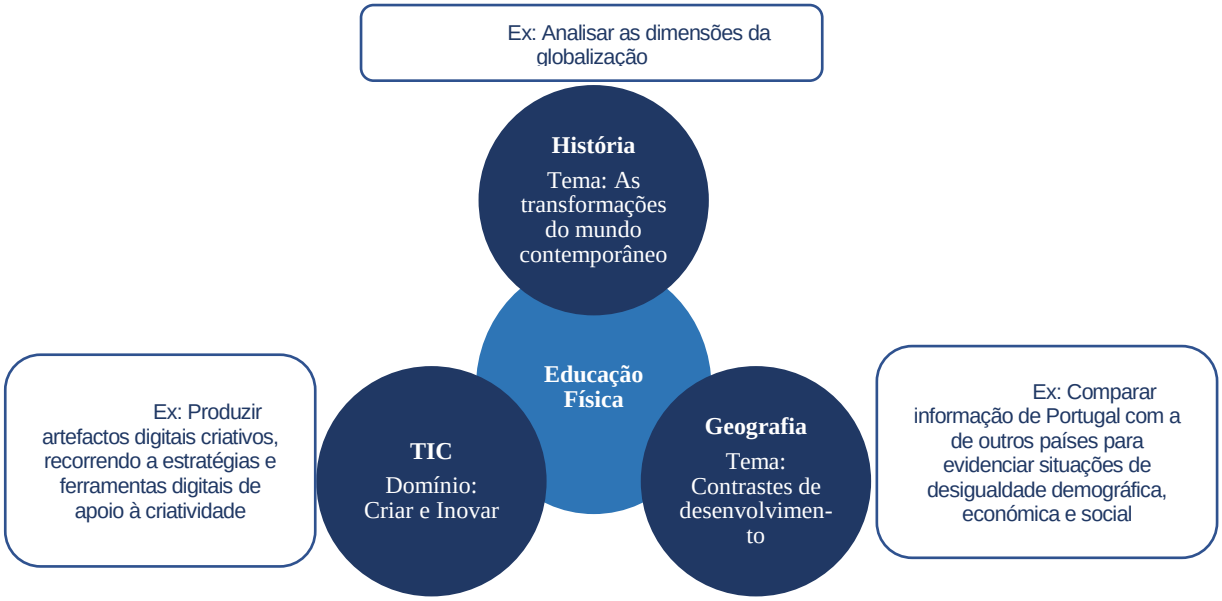
Após a análise dos resultados deste estudo e tendo por base os pressupostos acima referidos, iremos analisar a forma como a Educação Física pode potenciar o trabalho ao nível da organização de atividades de complemento curricular, incidindo em três níveis distintos: Domínios de Autonomia Curricular, Animação de pátios/recreios e o Apoio. Recordemos que apenas 3 escolas atribuem horas para domínios de autonomia curricular, animação de pátios e 2 escolas em relação ao apoio ao ginásio.

### 2.3.1 Domínios de Autonomia Curricular

Os Domínios de Autonomia Curricular, usualmente designados por DAC, são "áreas de confluência de trabalho interdisciplinar e/ou de articulação curricular" (artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho) que assumem extrema importância para o desenvolvimento de aprendizagens de carácter interdisciplinar e significativas. Os DAC pressupõem um trabalho colaborativo entre os docentes de diversas disciplinas e podem culminar com a realização de projetos interdisciplinares, de projetos para e em parceria com a comunidade educativa, como por exemplo, na área da Educação para a Cidadania. Tomemos como exemplo as dimensões da globalização. É possível conjugar disciplinas como História, Geografia, Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) e Educação Física, de forma a cruzar e articular conteúdos disciplinares que abordam esta problemática, sob diferentes perspetivas (figura 7).

**Figura 7**

*Exemplo de um Domínio de Autonomia Curricular*




### 2.3.2 Animação de Pátios/Recreios

No que respeita à possibilidade de atribuição de horas para a dinamização de pátios e recreios, verificamos um campo alargado para dar resposta e colmatar algumas lacunas que são apontadas. Embora este estudo incida no ensino secundário, as animações de pátios dizem respeito a todos os níveis de ensino. Os alunos devem ter a possibilidade, se assim o entenderem, no seu tempo livre, realizar atividades lúdico-desportivas que promovam a atividade física, a socialização e a cooperação. Neste sentido, recordamos que apenas 3 escolas mencionaram que promoviam este tipo de projetos, pelo que lançamos algumas questões para reflexão e futuros estudos sobre esta temática: - Será que mais escolas deveriam optar por este tipo de projetos? - Será que as atividades desenvolvidas são suficientemente atrativas e desafiadoras para que os alunos tenham interesse em participar?

### 2.3.3 Apoio

No caso específico do apoio vamos analisar em particular uma das escolas que leciona apenas o ensino secundário.

Nesta escola existem dois tipos de apoio: no gabinete e ao ginásio. O apoio no gabinete direciona-se para os alunos das turmas que o professor leciona, tendo como objetivo promover e reforçar aprendizagens nos alunos, decorrentes da matéria que estão a abordar. Para este apoio, não está atribuída nenhuma instalação em específico. É uma forma de os alunos poderem ter "explicações". O apoio ao ginásio abrange a aptidão física e pode haver uma prescrição pré-concebida, isto é, o aluno pode pedir ao professor uma avaliação e prescrição, ou utilizar de forma pontual, sem nenhum objetivo em específico. Isto pode ser realizado de duas formas: i) através de uma ferramenta didática e digital (ex: desenvolvida com base no *FitEscolas*) ii) no próprio ginásio, sendo que este surge como uma mais-valia significativa, quando as cargas do peso do corpo já não são suficientes para ultrapassar barreiras motivacionais e/ou para outro tipo de objetivos.

Reforçamos o facto que em todas estas práticas tem de haver rigor técnico e segurança, sob pena de ocorrerem outro tipo de problemas, nomeadamente na saúde músculo-esquelética dos alunos.

## Considerações Finais

O estudo apresentado resulta de entrevistas a membros do Conselho Executivo, essencialmente Presidentes deste órgão de gestão da escola, através das quais tentámos captar o pensamento e o nível de consciência daquilo que é promovido nas escolas. Poderia ser interessante realizar o mesmo tipo de estudo com os Delegados de Educação

Física e com os responsáveis das áreas. Todavia, mais importante que caraterizar, é criar espaços e fóruns de reflexão nos quais se possam partilhar os diferentes projetos e experiências e avaliar se estes estão a atingir os seus propósitos. Isto para que cada escola, cada grupo de Educação Física, cada órgão de gestão possa repensar as suas práticas e ponderar outras formas de atuação, que se adequem aos seus contextos.

Neste estudo constatou-se que há enquadramento legislativo na RAM para a realização de atividades de complemento curricular, existindo algumas experiências já realizadas a este nível. Não se pretende que essas experiências, mesmo que sejam eficazes, tenham de ser generalizadas para todas as escolas, mas estimular que cada uma das escolas encontre as valências mais importantes, para que possamos formar cidadãos capazes e interventivos!

Havendo uma margem considerável do número de horas da componente não letiva dos professores e verificando-se uma grande flexibilidade e variabilidade de atividades realizadas nas escolas, deparamo-nos com um campo aberto para se experimentarem situações verdadeiramente inovadoras, através da disciplina de Educação Física, rentabilizando os seus princípios ativos, os comportamentos que solicita e as adaptações que esta promove, sem esquecer todo o imaginário sócio-desportivo a ela associada.

Quer o trabalho desenvolvido ao nível da componente letiva quer não letiva deve assumir como referencial o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, aprovado pelo Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, que constitui um referencial para o desenvolvimento curricular que deve ser realizado em cada escola.

A Educação Física, em específico, deve contribuir, por exemplo, para promover os princípios da inclusão, adaptabilidade e ousadia, desenvolver as áreas de competências, como o relacionamento interpessoal, consciência e domínio do corpo e diligenciar valores como a responsabilidade e integridade e a excelência e exigência.

## Referências


Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Edições 70.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.

Carvalho, G., Nunes, A., Moraes, C., & Veiga, G. (2020). Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. *Ciência & Saúde Coletiva, 25*, 2769-2782. https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27452018

Direção Regional do Planeamento, Recursos e Infraestruturas (2023). *Rede escolar 2022/2023*. https://bit.ly/42pym3m

Flick, U. (2009). *Introdução à pesquisa qualitativa* (J. E. Costa, Trad.). Artmed.

Fortin, M. F. (2009). *O processo de investigação. Da concepção à realização* (N. Salgueiro, Trad.). Lusociência.

ONU (2019). *Mais de 80% dos adolescentes no mundo não praticam atividades físicas suficientes, diz OMS*. https://news.un.org/pt/story/2019/11/1695381

Rama, L. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino. Modalidades Individuais*. IPDJ.

Stake, R. (2007). *A arte da investigação com estudos de caso*. Fundação Calouste Gulbenkian.

World Health Organization. (2018). *More active people for a healthier world. The global action plan on physical activity 2018 - 2030*. World Health Organization.


## Referências Legislativas


Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 70/2021, de 3 de agosto. Diário da República n.º 129/2018, Série I. Estabelece o currículo dos ensinos

básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens.

Decreto Legislativo Regional n.º 6/2008/M, de 25 de fevereiro. Diário da República n.º 39/2008, Série I. Retificado pela Declaração de Retificação n.º 21/2008, de 24 de abril, e alterado pelos Decretos Legislativos Regionais n.º 17/2010/M, de 18 de agosto, n.º 20/2012/M, de 29 de agosto e n.º 7/2018/M, de 17 de abril. Aprova o Estatuto da Carreira Docente da Região Autónoma da Madeira.

Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho. Diário da República n.º 143/2017, Série II. Homologa o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Ministério da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais - Secundário. Educação Física 12.º ano de escolaridade*. https://bit.ly/42Jqg5G