

REM

O Caminho de Esperança e Crescimento do Estágio de Ensino de Educação Física

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

André Filipe Martins Silva

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2025

O Caminho de Esperança e Crescimento do Estágio de Ensino de Educação Física

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

André Filipe Martins Silva

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

Ana Luísa Rodrigues Figueira de Sousa Correia

COORIENTAÇÃO

Maria Luísa Carvalho
Marisela Góis

“Educar é sempre um ato de esperança...”

(Papa Francisco)

AGRADECIMENTOS

Este relatório de estágio representa não apenas o culminar de uma etapa académica, mas também o reflexo do apoio, da confiança e da inspiração que recebi ao longo do caminho. É com profunda gratidão que dirijo estas palavras a todos aqueles que, direta ou indiretamente, estiveram presentes nesta jornada e contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional.

Aos meus primeiros alunos, um muito obrigado pela receptividade e confiança desde o início do estágio. O vosso esforço e dedicação nas aulas, ao longo do ano letivo, proporcionaram-me mais confiança na lecionação e criaram um ambiente verdadeiramente confortável e motivador. Convosco levo ensinamentos únicos e memoráveis para o resto da vida.

À comunidade educativa da Escola Secundária Jaime Moniz, obrigado pelo acolhimento desde o primeiro dia. A todos os funcionários, professores e membros da direção, agradeço a simpatia, o apoio e a confiança. Sou eternamente grato por ter feito parte desta comunidade.

A todos os docentes do Departamento de Educação Física da Universidade da Madeira, agradeço pelos conhecimentos teóricos e práticos, pela orientação e pelo acompanhamento ao longo das aulas, que foram cruciais para a conclusão deste percurso académico e para a realização deste estágio.

Ao Professor Doutor Hélder Lopes, o meu profundo agradecimento por todos os ensinamentos, únicos e fundamentais, que levarei para a vida. Em especial durante este estágio, um muito obrigado pelas palavras de apoio, confiança e amizade em todos os contactos que teve comigo. Sem a sua compreensão e ajuda, este feito não teria sido possível.

Aos colegas de licenciatura e de mestrado, todos tiveram impacto neste meu percurso, e agradeço pelas experiências, ideias, apoio e incentivo que me proporcionaram ao longo da vida académica.

À minha orientadora cooperante, Professora Maria Luísa Carvalho, muito obrigado pelo acolhimento, pelos ensinamentos, pelas lições e orientações que me transmitiu no curtíssimo período em que estivemos juntos. Espero conseguir, tal como a professora tão bem o faz, estabelecer uma relação de amizade e profundo respeito com os meus futuros alunos.

À minha orientadora cooperante, Professora Marisela Góis, agradeço imensamente o acolhimento, os ensinamentos, os feedbacks, as ideias transmitidas e a confiança no meu trabalho. Com a professora ao meu lado em todas as aulas, o meu percurso neste estágio tornou-se mais confortável e acessível, o que me ajudou a desenvolver competências docentes e a crescer profissionalmente de forma única.

À orientadora científica, Professora Ana Luísa Correia, um muito, muito obrigado pelo apoio incondicional, pelas reuniões em horas tardias, pela compreensão em relação ao meu percurso profissional, que por vezes dificultou este estágio, mas, acima de tudo, sou eternamente grato pela amizade e pelo carinho que sempre transmitiu ao longo de todo o meu percurso académico, em especial na entrada para o mestrado e neste estágio. Sem a professora, teria duvidado de mim e das minhas capacidades. Obrigado por me orientar não só nos momentos bons, mas sobretudo nos momentos difíceis. Pode contar sempre comigo para qualquer projeto, especialmente para dançar!

Ao meu colega de estágio, Diogo Silva, a melhor surpresa deste percurso, muito obrigado pelo apoio, compreensão, amizade e pela partilha desta caminhada. Considero que criámos um laço de companheirismo e amizade que me ajudou imenso e espero que o mesmo tenha acontecido contigo ao longo desta etapa tão importante das nossas vidas, e espero que o mesmo tenha acontecido contigo. Conta comigo para tudo.

Ao Eduardo e ao João, meus queridos amigos, sem vocês e a vossa companhia quase todas as noites teria sido mais difícil desligar-me das exigências académicas e profissionais. Muito obrigado pela amizade, pelo carinho e pelo tempo que dedicaram a jogar e a conviver comigo. Um grande abraço para ambos.

À Inês, a “massa” da minha vida, obrigado por todas as conversas, pelo carinho, pelas brincadeiras, pelos momentos de convívio, pelas “bilhardices” e pela amizade que partilhaste comigo. Sem ti e o teu grande apoio, esta longa caminhada teria sido muito mais difícil.

Aos meus irmãos Rodrigo e Guilherme, obrigado pelas birras, casmurrices e discussões, mas, acima de tudo, pelos gestos de carinho, palavras de amizade e por me ensinarem a acreditar e a seguir sempre os meus sonhos, contra tudo e contra todos.

Ao meu irmão Afonso, um carinho especial por ti, que me acompanhaste neste percurso todos os dias, mesmo à distância. Estes anos foram ainda mais difíceis pela tua ausência física, devido ao teu próprio percurso académico, mas estiveste sempre próximo, seja por chamada ou no jogo, todas as noites. Muito obrigado pelo carinho, pela amizade e pelo apoio constante. Por tudo.

Aos meus pais, a minha base, o meu sustento e os meus super-heróis. Papá, obrigado por me ensinares a ser trabalhador, fiel, calmo, carinhoso, amigo e, acima de tudo, forte perante um mundo que por vezes se mostra cruel. Mamã, obrigado por seres a minha referência e a minha professora de Educação Física. Obrigado por me ensinares a ser honesto, disciplinado, responsável, humilde, grato e, acima de tudo, crente. Crente em Deus, em mim e em tudo aquilo que sonhei e lutei. “Acredita que acontece...” Amo-vos muito!

À Carolina, do fundo do meu coração, um obrigado gigante. Pela ajuda, pela cumplicidade, pela compreensão, pela paciência e por todo o amor. Estiveste ao meu lado todos os dias, ouvindo todas as minhas preocupações, queixas, resumos das aulas e das reuniões. Foste o meu pilar e fazes-me feliz todos os dias. Este estágio, e todo o trabalho envolvido, só foi possível com a tua ajuda. A minha querida companheira, eterna. Amote!

RESUMO

Este relatório de estágio resulta de uma experiência formativa no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira, desenvolvida na Escola Secundária Jaime Moniz, durante o ano letivo de 2024/2025. A intervenção pedagógica exigiu uma análise crítica e reflexiva de todas as atividades implementadas, de modo a compreender o seu impacto no processo de ensino-aprendizagem.

O ensino atual requer que os alunos assumam um papel ativo nas aulas, desenvolvendo valores aplicáveis não apenas ao contexto escolar, mas também à sua vida pessoal e social. Neste cenário, o professor desempenha uma função orientadora, incentivando os alunos a construir o seu próprio conhecimento e a desenvolver atitudes e valores, planeando as aulas de forma integrada e significativa. Esta abordagem contribui para a formação de cidadãos mais conscientes, participativos e preparados para enfrentar os desafios da sociedade contemporânea.

Este relatório encontra-se estruturado nas seguintes dimensões do estágio pedagógico: (a) Enquadramento do Estágio; (b) Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem; (c) Prática Letiva; (d) Projeto de Observação de Aulas; (e) Atividade de Extensão Curricular; (f) Atividade de Integração no Meio; (g) Ação Científico-Pedagógica Coletiva e Individual.

A realização do estágio constituiu uma etapa essencial na formação de futuros professores de Educação Física, na medida em que possibilitou a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos, promovendo o desenvolvimento de competências profissionais e uma compreensão mais aprofundada das dinâmicas escolares. Revelou-se igualmente determinante para a nossa transformação pessoal, proporcionando o desenvolvimento de competências específicas que sustentam intervenções pedagógicas futuras mais conscientes, autónomas e ajustadas às exigências da prática educativa.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Ensino-Aprendizagem.

ABSTRACT

This internship report results from a formative experience within the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at University of Madeira, carried out at Escola Secundária Jaime Moniz, during the 2024/2025 academic year. The pedagogical intervention required a critical and reflective analysis of all the activities implemented, in order to understand their impact on the teaching and learning process.

Current education requires students to take an active role in class, developing values that are applicable not only within the school context but also in their personal and social lives. In this scenario, the teacher plays a guiding role, encouraging students to build their own knowledge while fostering attitudes and values, and planning lessons that integrate both dimensions in a meaningful way. This approach contributes to the education of more conscious, participative citizens who are prepared to face the challenges of contemporary society.

This report is structured according to the following dimensions of the teaching practicum: (a) Framework of the Internship; (b) Management of the Teaching and Learning Process; (c) Teaching Practice; (d) Lesson Observation Project; (e) Curricular Extension Activity; (f) Community Integration Activity; (g) Collective and Individual Scientific-Pedagogical Action.

The internship represented an essential stage in the training of future Physical Education teachers, as it enabled the practical application of acquired knowledge, promoted the development of professional competences, and provided a deeper understanding of school dynamics. It also proved to be decisive for our personal transformation, fostering the development of specific competences that support future pedagogical interventions that are more conscious, autonomous, and adapted to the demands of educational practice.

Keywords: Teaching Practicum; Physical Education; Teaching-Learning.

RESUMÉ

Ce rapport de stage résulte d'une expérience formatrice réalisée dans le cadre du Master en Enseignement de l'Éducation Physique dans l'Enseignement Fondamental et Secondaire de l'Université de Madère, menée à la Escola Secundária Jaime Moniz, durant l'année scolaire 2024/2025. L'intervention pédagogique a exigé une analyse critique et réflexive de l'ensemble des activités mises en œuvre, afin d'en comprendre l'impact sur le processus d'enseignement-apprentissage.

L'éducation actuelle requiert que les élèves assument un rôle actif en classe, en développant des valeurs applicables non seulement dans le contexte scolaire, mais aussi dans leur vie personnelle et sociale. Dans ce cadre, l'enseignant joue un rôle de guide, en encourageant les élèves à construire leurs propres savoirs tout en favorisant le développement d'attitudes et de valeurs, et en planifiant des leçons qui intègrent ces dimensions de manière significative. Cette approche contribue à la formation de citoyens plus conscients, participatifs et préparés à relever les défis de la société contemporaine.

Ce rapport est structuré selon les dimensions suivantes du stage pédagogique : (a) Cadre du Stage ; (b) Gestion du Processus d'Enseignement et d'Apprentissage ; (c) Pratique Pédagogique ; (d) Projet d'Observation de Cours ; (e) Activité d'Extension Curriculaire ; (f) Activité d'Intégration dans la Communauté ; (g) Action Scientifique et Pédagogique Collective et Individuelle.

La réalisation du stage a constitué une étape essentielle dans la formation des futurs professeurs d'Éducation Physique, puisqu'elle a permis l'application pratique des connaissances acquises, favorisé le développement de compétences professionnelles et offert une compréhension plus approfondie des dynamiques scolaires. Elle s'est également révélée déterminante dans notre transformation personnelle, en contribuant au développement de compétences spécifiques qui soutiennent des interventions pédagogiques futures plus conscientes, autonomes et adaptées aux exigences de la pratique éducative.

Mots-clés: Stage Pédagogique; Éducation Physique; Enseignement-Apprentissage.

RESUMEN

Este informe de prácticas surge como resultado de una experiencia formativa en el marco del Máster en Enseñanza de Educación Física en la Educación Básica y Secundaria de la Universidad de Madeira, realizada en la Escola Secundária Jaime Moniz, durante el curso académico 2024/2025. La intervención pedagógica requirió un análisis crítico y reflexivo de todas las actividades implementadas, con el fin de comprender su impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La educación actual exige que los alumnos asuman un papel activo en las clases, desarrollando valores aplicables no solo en el contexto escolar, sino también en su vida personal y social. En este contexto, el docente desempeña un papel orientador, fomentando que los alumnos construyan su propio conocimiento, al mismo tiempo que desarrolla actitudes y valores, planificando las clases de manera integrada y significativa. Este enfoque contribuye a la formación de ciudadanos más conscientes, participativos y preparados para afrontar los desafíos de la sociedad contemporánea.

Este informe se estructura en torno a las siguientes dimensiones del periodo de prácticas: (a) Marco del Prácticum; (b) Gestión del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje; (c) Práctica Docente; (d) Proyecto de Observación de Clases; (e) Actividad de Extensión Curricular; (f) Actividad de Integración en la Comunidad; (g) Acción Científico-Pedagógica Colectiva e Individual.

La realización de las prácticas constituyó una etapa esencial en la formación de futuros docentes de Educación Física, al permitir la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, fomentar el desarrollo de competencias profesionales y proporcionar una comprensión más profunda de las dinámicas escolares. Asimismo, resultó determinante para nuestra transformación personal, facilitando el desarrollo de competencias específicas que respaldan intervenciones pedagógicas futuras más conscientes, autónomas y adaptadas a las exigencias de la práctica educativa.

Palabras clave: Prácticas Pedagógicas; Educación Física; Enseñanza-Aprendizaje.

Lista de Abreviaturas

- ACPC – Ação Científico-Pedagógica Coletiva
- ACPI – Ação Científico-Pedagógica Individual
- AEC – Atividade de Extensão Curricular
- AEEF – Aprendizagens Essenciais de Educação Física
- AIM – Atividade de Integração no Meio
- ANCP – Atividades de Natureza Científico-Pedagógica
- AptF – Aptidão Física
- EBSAAS - Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva
- EF – Educação Física
- EFERAM-CIT – Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir e Transformar
- EP – Estágio Pedagógico
- JDC - Jogos Desportivos Coletivos
- ME – Modelos de Ensino
- PA – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória
- PEE – Projeto Educativo da Escola
- PL – Prática Letiva
- PNEF – Programa Nacional de Educação Física
- TGfU – Teaching Games for Understanding
- UD – Unidade Didática
- UMa – Universidade da Madeira
- ZSAF – Zona Saudável da Aptidão Física

Índice

AGRADECIMENTOS	2
RESUMO.....	5
ABSTRACT	6
RESUMÉ	7
RESUMEN	8
Lista de Abreviaturas	9
Introdução	13
1. Enquadramento do Estágio Científico-Pedagógico.....	14
1.1. Caracterização da Escola Secundária Jaime Moniz	18
1.1.1. Enquadramento Contextual	18
1.1.2. Enquadramento Histórico	19
1.1.3. Missão, Valores e Visão	19
1.1.4. Localização	20
1.1.5. Oferta Curricular.....	20
1.1.6. Instalações.....	20
2. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem	22
2.1. Caracterização da turma	22
2.2. Planeamento Anual.....	25
2.2.1. Reflexão dos Planeamentos Anuais.....	25
2.3. Unidades Didáticas	26
2.4. Modelos e Estilos de Ensino.....	27
2.5. Avaliação	31
2.5.1. Critérios de Avaliação	31
2.5.2. Instrumentos de Avaliação	31
2.5.3. Avaliação Inicial	33
2.5.4. Avaliação Formativa e Sumativa	33

2.5.5. Reflexão da Avaliação	34
3. Prática Letiva	35
3.1. 1º Período – Turma 12º44.....	35
3.2. 1º Período – Turma 10º08.....	36
3.2.1. Unidades Didáticas de Tênis de Campo e de Dança	36
3.2.2. Balanço	37
3.3. 2º Período	39
3.3.1. Unidades Didáticas Atletismo e Natação.....	39
3.3.2. Balanço	39
3.4. 3º Período	41
3.4.1. Unidades Didáticas	41
3.4.2. Balanço	41
3.5. Ensino Básico	43
4. Projeto de Observação de Aulas	46
5. Atividade de Extensão Curricular.....	48
6. Atividade de Integração no Meio	51
7. Ação Científico-Pedagógica Coletiva	53
8. Ação Científico-Pedagógica Individual	56
9. Balanço Final do Ano Letivo 2024/2025.....	58
Referências Bibliográficas	63
APÊNDICES	67
APÊNDICE 1 – Planejamento anual turma 12º44.....	68
APÊNDICE 2 – Grelhas Avaliação Inicial Turma 12º44.....	69
APÊNDICE 3 – Avaliação Inicial Teórica Natação.....	72
APÊNDICE 4 – Avaliação Inicial Turma 10º08.....	74
APÊNDICE 5 – Planos de aula 1º Período Turma 12º44	75
APÊNDICE 6 – Planejamento Anual turma 10º08.....	94

APÊNDICE 7 – Unidades Didáticas 1º Período: Tênis de Campo e Dança	95
APÊNDICE 8 – Planos de aula 1º Período Turma 10º08	101
APÊNDICE 9 – Avaliação Área dos Conhecimentos 1ºPeríodo	117
APÊNDICE 10 – Avaliação Sumativa EF 1º Período	124
APÊNDICE 11 – Avaliação Sumativa Geral 1ºPeríodo	125
APÊNDICE 12 – Unidades Didáticas 2º Período: Atletismo e Natação	126
APÊNDICE 13 – Planos de aula 2º Período.....	132
APÊNDICE 14 – Avaliação Área dos Conhecimentos.....	158
APÊNDICE 15 – Avaliação Sumativa EF 2º Período	167
APÊNDICE 16 – Avaliação Sumativa Geral 2º Período	168
APÊNDICE 17 – Unidades Didáticas 3º Período: Voleibol e Futebol	169
APÊNDICE 18 – Planos de aula 3º Período.....	174
APÊNDICE 19 – Avaliação da Área dos Conhecimentos 3ºPeríodo	192
APÊNDICE 20 – Avaliação Sumativa EF 3º Período	199
APÊNDICE 21 – Avaliação Sumativa Geral 3º Período	200
APÊNDICE 22 – Planos de aula 2º Ciclo Turma 6º3	201
APÊNDICE 23 – Tabela de Observações Realizadas.....	205
APÊNDICE 24 – Documentos referentes à Atividade de Extensão Curricular	207
APÊNDICE 25 – Artigo Ação Científico Pedagógica Coletiva	210
APÊNDICE 26 - Apresentação Ação Científico Pedagógica Coletiva.....	250
APÊNDICE 27 – Artigo Ação Científico Pedagógica Individual	265
APÊNDICE 28 – Apresentação Ação Científico Pedagógica Individual	279
APÊNDICE 29 – Poster Ação Científico Pedagógica Individual	290

Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e reflete o percurso formativo desenvolvido ao longo do ano letivo 2024/2025.

O estágio pedagógico (EP) representa uma etapa determinante na formação de qualquer professor, ao permitir a aplicação prática dos conhecimentos teóricos num ambiente real de ensino. No meu caso, esta experiência decorreu em contextos distintos, o que contribuiu para um crescimento pessoal e profissional mais completo. Apesar de iniciar o ano letivo a lecionar uma turma do 12º ano, fui forçado a interromper esse percurso. Lecionei de forma contínua uma turma 10º ano e, já no 3.º período, tive a oportunidade de lecionar uma turma do 6º ano do 2.º ciclo. Esta variedade de contextos proporcionou-me uma visão alargada e concreta da realidade da Educação Física (EF) em diferentes níveis de ensino.

O principal objetivo deste documento é apresentar, analisar e refletir sobre a intervenção pedagógica realizada, as aprendizagens adquiridas e os desafios enfrentados ao longo do estágio. Este registo procura refletir o caminho percorrido enquanto professor estagiário, funcionando como um testemunho do processo de aprendizagem, de autoavaliação e de preparação para o exercício consciente, responsável e comprometido da docência em EF.

1. Enquadramento do Estágio Científico-Pedagógico

O estágio científico-pedagógico realiza-se no âmbito do Mestrado em Ensino da Universidade da Madeira (UMa), estando regulamentado pelo Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada, homologado a 27 de dezembro de 2016. Este enquadramento está em conformidade com o Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março. Estes documentos definem as condições específicas para a realização dos estágios pedagógicos na UMa, estabelecendo os princípios legais e institucionais que orientam a prática profissional dos mestrandos em contexto educativo.

Dentro deste documento vou guiar-me pelos artigos 2º e 4º: Objetivos da prática de ensino supervisionada na escola e Deveres do Formando, respetivamente.

A Prática de Ensino Supervisionada na Escola (PESE) tem como objetivos:

- a. Desenvolver a capacidade de análise e reflexão sobre as situações de Ensino-Aprendizagem (EA) 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 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.

Os deveres do formando especificam inicialmente que o mesmo tem a obrigação de cumprir com os regulamentos da UMA e das normas de funcionamento da escola onde se realiza o PESE. Continua enumerando os seguintes deveres:

- 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, nos termos do artigo 6.º deste regulamento.

O estágio tem como base o desenvolvimento de competências fundamentais no futuro professor, como a reflexão, o pensamento crítico e a autonomia. O principal objetivo é a formação de um docente que reconheça o aluno como o centro do processo educativo, promovendo a sua participação ativa na aprendizagem. Esta perspetiva assume particular relevância na atualidade, onde se exige uma constante atualização profissional e a adoção de metodologias, estratégias e modelos de ensino adequados ao contexto inserido. Pretende-se, assim, um educador capaz de ensinar os conteúdos da sua disciplina com rigor e exigência, incentivando os alunos a adotarem uma postura igualmente participativa e responsável no processo de Ensino-Aprendizagem (Schram & Carvalho, 2002).

O EP desenvolvido ao longo do ano letivo de 2024/2025 constituiu a concretização das aprendizagens adquiridas ao longo da formação académica. A integração plena na comunidade educativa e a responsabilidade de orientar, inicialmente,

uma turma do 12º e, posteriormente uma turma do 10.º ano, proporcionou uma oportunidade, experiências únicas e cruciais para o desenvolvimento e consolidação de competências pedagógicas essenciais ao exercício da docência.

Este percurso teve início em setembro de 2024 e estendeu-se até junho de 2025, compreendendo todas as fases do ano letivo. Antes do início das atividades letivas, revelou-se imprescindível realizar uma análise aprofundada do contexto institucional.

Neste sentido, a consulta ao Projeto Educativo da Escola (PE) foi fundamental para a compreensão da missão, visão e valores que norteiam a prática educativa da instituição. Paralelamente, o estudo dos documentos orientadores disponibilizados, nomeadamente os critérios de avaliação e o regulamento interno, permitiu um planeamento pedagógico coerente, informado e alinhado com os pressupostos da escola.

A partir dessa contextualização, foram definidos objetivos específicos que nortearam a ação pedagógica ao longo do estágio:

- Relacionar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da formação em EF com a prática pedagógica, adaptando os conceitos à realidade concreta do contexto escolar.
- Desenvolver uma capacidade de observação global, analítica e crítica, de forma a compreender a dinâmica escolar, identificar desafios emergentes e ajustar metodologias de ensino às necessidades dos alunos.
- Conceber e implementar planos de aula ajustados aos objetivos curriculares, tendo em consideração a heterogeneidade da turma, os recursos disponíveis e estratégias pedagógicas eficazes para promover o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional dos alunos.
- Aperfeiçoar técnicas de avaliação formativa e sumativa, assegurando uma monitorização contínua do progresso dos estudantes e permitindo a adequação das práticas educativas ao ritmo e às necessidades individuais.
- Fomentar uma reflexão crítica e sistemática sobre as práticas pedagógicas adotadas, reconhecendo êxitos e identificando áreas de melhoria com vista à progressão profissional contínua.
- Reforçar competências comunicativas, promovendo relações interpessoais positivas com alunos, colegas, docentes e demais agentes educativos, num ambiente de cooperação e partilha.

- Desenvolver estratégias pedagógicas inclusivas que respondam às necessidades específicas dos alunos, garantindo um ambiente de aprendizagem acessível, diversificado e equitativo.
- Integrar, de forma transversal, a promoção da saúde e do bem-estar nas práticas pedagógicas, incentivando a adoção de estilos de vida saudáveis e a prática de atividade física extra curricular, ou seja, fora das aulas de EF.

A definição destes objetivos reflete a necessidade de articular os saberes teóricos com a prática pedagógica, fomentando o desenvolvimento de competências observacionais, analíticas e adaptativas. A reflexão constante sobre o processo de EA revelou-se determinante para a identificação de pontos fortes e áreas suscetíveis de melhoria, contribuindo decisivamente para o desenvolvimento profissional.

O EP compreende diversas dimensões estruturantes que se articularam de forma coerente e integrada: a Prática Letiva (PL), a Atividade de Extensão Curricular (AEC), as Atividades de Integração no Meio (AIM) e as Atividades de Natureza Científico-Pedagógica (ANCP). Cada uma destas vertentes desempenha um papel fundamental na formação docente, desde a aplicação dos conhecimentos em contextos reais até à promoção de uma postura reflexiva e investigadora.

A participação nas AEC e AIM contribuiu significativamente para o desenvolvimento de competências sociais e culturais, promovendo uma compreensão mais abrangente e sensível das necessidades educativas dos alunos e da comunidade. Neste âmbito, destaca-se a participação no projeto interdisciplinar “Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir e Transformar” (EFERAM-CIT), cuja implementação permitiu uma análise aprofundada do perfil da turma e a personalização das estratégias de ensino.

Por fim, as ANCP, realizadas tanto individualmente como em colaboração com outros elementos da comunidade educativa, desempenharam um papel essencial no reforço da competência investigadora e na consolidação de uma prática pedagógica fundamentada na evidência. A dinamização de ações formativas dirigidas a docentes e estudantes da licenciatura em EF, nomeadamente no âmbito de uma ação regional de grande relevância, proporcionou momentos significativos de partilha de experiências e reforço das redes de conhecimento e cooperação profissional.

1.1. Caracterização da Escola

1.1.1. Enquadramento Contextual

As escolas caracterizam-se por instituições essenciais para o desenvolvimento e bem-estar de indivíduos, organizações e sociedades, uma vez que é nelas que a maioria das crianças e jovens adquire conhecimentos diversos e desenvolve competências dificilmente alcançáveis noutros contextos (Fernandes, 2009).

O mesmo autor acrescenta que, na escola, aprender e ensinar coexistem de forma complementar, de modo que professores e alunos assumem simultaneamente os papéis de aprendizes e orientadores. O docente deve reconhecer que o conhecimento é contínuo e auxiliar os alunos, com diferentes capacidades, a compreender a sociedade e a intervir nela de forma crítica e responsável

Com a evolução da sociedade, a escola precisa deixar de ser um ambiente rígido para se tornar dinâmica, flexível e inovadora. Pois, de acordo com Cordeiro (2020), atualmente, as fontes de informação são cada vez mais diversificadas, pelo que a Escola deixa de ser a única responsável pela transmissão de conhecimento. Nesse sentido, e face ao avanço tecnológico, é imprescindível que o sistema de EA se adapte às mudanças, evitando a estagnação e respondendo de forma adequada às necessidades dos alunos.

Diante da abundância de informação, a instituição escolar deixa de ser apenas fonte de conhecimento e assume o papel de orientar os alunos na seleção e gestão da informação útil, sendo também um espaço para o desenvolvimento social, afetivo e cognitivo dos alunos.

Segundo Cordeiro (2020), a escola integra-se de forma central na vida da criança e é fundamental respeitar que cada aluno tem diferentes capacidades e ritmos de aprendizagem, pelo que Lopes e Fernando (2014), consideram que os professores devem, assim, trabalhar com cada aluno individualmente, promovendo autonomia, iniciativa, criatividade e sentido crítico, desenvolvendo competências aplicáveis fora do contexto escolar.

1.1.2. Enquadramento Histórico

A escola, fundada em 1836, teve como objetivo modernizar o sistema educativo, promovendo uma formação científica e contribuindo para o progresso social.

Inicialmente instalada no Colégio dos Jesuítas, a escola teve uma frequência elitista, condicionada pelo elevado custo das propinas. Em 1901, foi elevada a liceu central. A mudança para o atual edifício, em 1942, refletiu um aumento significativo da população escolar, acompanhando a crescente valorização do ensino secundário.

Ao longo das décadas, a escola adaptou-se às sucessivas transformações políticas e educacionais, tendo desempenhado um papel de destaque tanto durante o Estado Novo como no período pós-Revolução de 1974, consolidando-se como uma referência regional no acesso ao ensino superior e na formação de quadros qualificados.

Atualmente, afirma-se como uma instituição de excelência, fiel ao seu lema "Tradição e Inovação", mantendo o compromisso com uma educação de qualidade, inclusiva e alinhada com as exigências da sociedade contemporânea. (ESJM, s.d.)

1.1.3. Missão, Valores e Visão

A escola orienta a sua missão pelos princípios da democracia, equidade, solidariedade e interculturalidade, procurando desenvolver plenamente as potencialidades de cada aluno. Reconhecendo o conhecimento como ferramenta fundamental para a inserção no mercado de trabalho e para a continuação dos estudos, a escola promove uma formação abrangente, assente no desenvolvimento pessoal, cognitivo e social dos estudantes. Nesse sentido, assume o compromisso de proporcionar uma educação de excelência, com o objetivo de se afirmar como uma instituição de referência na região.

Os valores que sustentam a identidade da escola baseiam-se numa perspetiva humanista e inclusiva, promovendo o respeito, a responsabilidade, a proatividade, a excelência e a cidadania. Estes princípios orientam não só a prática educativa, mas também a formação integral dos alunos, preparando-os para uma participação ativa e consciente na sociedade. A escola valoriza, assim, a construção de um ambiente educativo que fomente a autonomia, o pensamento crítico e o compromisso cívico.

1.1.4. Localização

Localizada no centro histórico do Funchal, na Região Autónoma da Madeira, beneficia de um enquadramento geográfico e cultural privilegiado. A proximidade de espaços emblemáticos como o Mercado dos Lavradores, museus e outras instituições culturais reforça o seu papel estratégico no contexto urbano da cidade.

A escola mantém uma ligação enraizada à sua história e às tradições educativas madeirenses. Simultaneamente, projeta-se como uma instituição voltada para os desafios contemporâneos, conciliando o legado histórico com uma visão educativa orientada para o futuro.

1.1.5. Oferta Curricular

A oferta curricular da escola está estruturada de acordo com os princípios definidos no seu Projeto Educativo, tendo como objetivo central preparar os alunos para o prosseguimento de estudos no ensino superior. Fiel ao seu lema "Tradição e Inovação", a escola disponibiliza, no 10.º ano, diversos cursos científico-humanísticos, nomeadamente nas áreas de Ciências e Tecnologias, Artes Visuais, Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades, proporcionando uma formação sólida e abrangente, ajustada às aptidões e interesses dos estudantes.

Complementarmente, a escola oferece cursos de Educação e Formação (CEF), destinados a alunos que necessitam de percursos alternativos para concluir os seus estudos. Estes cursos, organizados em diferentes modalidades (tipo IV, V ou VI), promovem uma vertente mais prática e profissionalizante, facilitando a inserção no mercado de trabalho. Esta diversidade formativa reflete o compromisso da escola com uma educação inclusiva e de qualidade, respondendo de forma eficaz às necessidades e aspirações académicas e profissionais dos seus alunos.

1.1.6. Instalações

A escola dispõe de um edifício principal complexo e bem equipado, que inclui diversas salas de aula, biblioteca, sala de audiovisuais, cantina, sala de professores, reprografia, espaços administrativos e pedagógicos, bem como o Núcleo Museológico, que preserva a memória institucional. A escola conta ainda com um edifício anexo, onde funcionam salas adicionais e um laboratório. As instalações exteriores incluem zonas verdes, estacionamento e vários espaços desportivos ao ar livre. Todos os espaços estão

devidamente apetrechados com instalações sanitárias adequadas para toda a comunidade escolar.

No que respeita às infraestruturas desportivas, oferece uma ampla gama de equipamentos que possibilitam o pleno desenvolvimento da disciplina de EF, destacando-se a piscina coberta, o pavilhão desportivo, ginásio, polidesportivo, campo de Futebol com relva sintética, sala de musculação e salas de esgrima. A gestão destes espaços é feita de forma rotativa ao longo do ano letivo, sob coordenação de um docente da área, assegurando o acesso equitativo por parte de todas as turmas. Este sistema, dividido em seis rotações, permite uma utilização eficiente das instalações e garante uma experiência diversificada e inclusiva para os alunos.

2. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem

Introduzindo esta temática, torna-se importante orientar o leitor na sequência de acontecimentos vivenciados ao longo do ano letivo passado, fazendo um correto enquadramento do processo Ensino-Aprendizagem de forma a contextualizar devidamente as opções tomadas.

Iniciei o ano letivo com uma turma de 12º ano onde, juntamente com as professoras orientadoras fui começando a organizar o planeamento e organização da PL. Acontece que, devido a um acidente de trabalho da minha orientadora cooperante, que ocorreu numa das minhas aulas, tive de interromper a lecionação com a turma do 12º ano.

Após este acontecimento terrível que alterou por completo todo o trabalho executado até ao momento, ficou decidido que iria continuar o estágio numa das turmas da professora orientadora cooperante do meu colega de estágio, uma turma de 10º ano. Juntamente com a orientadora cooperante organizámos a PL de acordo com o que ela já tinha planeado para o ano letivo.

No final do 1º Período tive de me ausentar presencialmente do estágio, mas, através de um contacto permanente com a professora cooperante, planeei as aulas de acordo com os feedbacks recebidos. Neste período em que estive ausente, a orientadora cooperante liderou a lecionação das aulas. Após o meu regresso, confrontei-me com uma grave lesão que limitou a minha intervenção pedagógica, pois não conseguia exemplificar a maioria dos exercícios que havia planeado.

Apesar de considerar que estas situações afetaram a minha PL, com a importantíssima ajuda das professoras orientadoras e do meu colega de estágio, consegui superar as dificuldades, ajustar todo o planeamento e cumprir com a organização que preparei.

De seguida, analiso os diferentes itens dos processos de gestão de EA que organizei ao longo do ano letivo, sempre com o apoio das professoras orientadoras científica e cooperantes, bem como do meu colega de estágio.

2.1. Caracterização da turma

a. Turma 12º44

A turma 12º44 do Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades da escola era composta por um total de 19 alunos, dos quais 18 são raparigas e apenas 1 rapaz. A composição maioritariamente feminina deste grupo, revelou-se determinante

desde logo nas escolhas de modalidades por parte da turma e, posteriormente, teve influência na qualidade da interação entre os alunos e conseqüente dinâmica das aulas.

A apresentação à turma foi realizada na primeira aula do ano letivo, num momento que serviu, não só para estabelecer o primeiro contacto com os alunos, como para criar um ambiente de confiança e expor os objetivos gerais da disciplina de EF. Nessa mesma aula, foi também aplicado um questionário enviado pela professora orientadora cooperante, com o intuito de recolher informações iniciais sobre hábitos desportivos, histórico clínico, preferências de modalidades, entre outros dados relevantes, permitindo assim uma caracterização da turma.

Apesar da aplicação deste questionário inicial em contexto de aula, os dados recolhidos não me foram posteriormente disponibilizados pela professora cooperante, uma vez que foram processados e arquivados a nível interno pela escola.

Devido à interrupção forçada da minha PL no início do ano, não voltei a contactar nem com a professora responsável nem com a turma em questão, o que impossibilitou o acesso a qualquer informação relevante sobre o grupo sobre o grupo.

Relativamente aos questionários de caracterização do EFERAM-CIT, foi aplicado o Questionário sobre a Educação Física e Estilo de Vida na aula nº 4, sendo que todos os alunos responderam ao questionário. Apesar de todos os alunos terem respondido ao questionário não dei seguimento à análise das respostas do mesmo, devido à interrupção da lecionação aquela turma.

Tratando-se de uma turma do 12.º ano, a escolha das modalidades a abordar ao longo do ano letivo foi feita pelos próprios alunos, em conformidade com a prática habitual da escola para este nível de ensino.

A primeira impressão sobre a turma foi bastante positiva. Os alunos revelaram-se comunicativos, respeitadores e participativos. Não se identificaram comportamentos disruptivos nem existiam alunos que chamassem a atenção de forma negativa ou excessivamente positiva. A turma mostrou-se equilibrada em termos comportamentais, o que contribuiu para um ambiente propício à aprendizagem e à construção de uma boa relação pedagógica.

b. Turma 10º08

A minha intervenção na turma 10º08 iniciou-se com observação e caracterização global da turma, em conjunto com informações gerais sobre a turma fornecidas pela orientadora cooperante.

A turma 10º08, do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias da escola, era constituída por 19 alunos, dos quais 14 eram raparigas e 5, rapazes. A média de idades rondava os 15,3 anos, sendo que, no início do ano letivo, os alunos apresentavam idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos.

No que diz respeito aos dados de saúde, registou-se que quatro alunos indicaram possuir restrições visuais, utilizando óculos e/ou lentes de contacto. Além disso, dois alunos declararam sofrer de problemas respiratórios, nomeadamente asma. De acordo com os procedimentos definidos pela escola, estes alunos foram orientados a entregar uma declaração médica no Gabinete do Aluno e ao Diretor de Turma, de forma a oficializar e registar as suas condições de saúde no sistema escolar.

No início do meu contacto com esta turma, a professora cooperante partilhou comigo os documentos que tinha recolhido no arranque do ano letivo. Neles constavam informações pessoais relevantes dos alunos, dados sobre possíveis restrições físicas ou de saúde, bem como a sua autoavaliação e preferências relativamente à disciplina de EF. Esta partilha foi fundamental para que pudesse caracterizar e conhecer melhor o grupo, bem como planear a minha intervenção pedagógica de forma mais ajustada às suas necessidades e características.

A escolha das matérias e modalidades a abordar ao longo do ano letivo foi realizada pela professora cooperante no início do ano escolar, numa fase em que eu ainda estava a realizar o meu estágio na turma 12º44 sob a supervisão de uma orientadora cooperante distinta. Assim, quando iniciei a minha PL, as modalidades já estavam definidas, tendo o meu trabalho sido desenvolvido com base nesse planeamento pré-estabelecido.

As primeiras impressões sobre a turma foram recolhidas durante duas aulas de observação que tive oportunidade de acompanhar antes de iniciar a lecionação. A turma revelou-se, de forma geral, bastante empenhada na prática das atividades propostas, com algumas exceções pontuais. Identifiquei alguns comportamentos de desvio, bem como alguma tendência de determinados alunos para se distraírem do contexto de aula em momentos de menor supervisão. Ainda assim, a maioria dos alunos mostrou-se participativa, educada, ativa e com uma atitude positiva face às tarefas desenvolvidas, o que criou um ambiente propício à aprendizagem e ao desenvolvimento de competências na disciplina de EF.

Após referir esta transição que foi obrigatória para a continuação do meu estágio, gostava de referir o quão difícil foi o abandonar de um projeto que comecei a traçar com

a turma 12^o44, e a transição para a nova turma do 10^o08. A maior dificuldade foi assentar na nova realidade de que tinha de começar de novo numa turma algumas semanas após o começo do ano letivo. A motivação de começar do “zero” era inexistente, e sentia que estava lentamente a ficar para trás nesta corrida que é o estágio pedagógico. Apesar deste sentimento, com o grande apoio da professora orientadora científica, e a disponibilidade e ajuda da professora orientadora cooperante, consegui aos poucos orientar o trabalho e planeamento para a nova turma. Esta foi uma experiência que considero única no contexto de estágio pedagógico, já que nenhum dos meus colegas passou por algo assim. Acredito que esta mudança repentina exigiu de mim grande esforço, principalmente mentalmente, e me preparou melhor para mudanças de contexto e alterações de planeamentos.

2.2. Planeamento Anual

O planeamento anual (PA) é uma ferramenta essencial para a organização do processo de EA em EF, permitindo ao professor estruturar os objetivos, conteúdos e estratégias pedagógicas ao longo do ano letivo. Este planeamento garante uma gestão eficaz do tempo, assegurando que todos os domínios da disciplina são abordados de forma equilibrada e progressiva. Além disso, promove a coerência pedagógica, facilita a adaptação às necessidades da turma e às condições contextuais, e orienta o processo avaliativo com maior transparência e equidade. Funciona ainda como um suporte para a reflexão crítica sobre a prática docente, contribuindo para a melhoria contínua do professor, e favorece o trabalho colaborativo com outros docentes, promovendo uma abordagem curricular mais coesa e articulada (Stănescu, 2013).

Na consulta do Plano Nacional de Educação Física (PNEF) (Jacinto et al. 2001), analisámos que o PA deve ser um esboço, tendo em conta a organização geral do ano letivo, definida e sujeito a alteração face o calendário escolar, as características das instalações disponíveis e as condições climáticas, aproveitando ao máximo todos os recursos existentes.

2.2.1. Reflexão dos Planeamentos Anuais

a. Turma 12^o44

O planeamento anual para a turma do 12.^o ano foi elaborado após a realização da primeira aula. Na Escola Secundária Jaime Moniz, neste ano de escolaridade é prática habitual dar-se a possibilidade dos próprios alunos escolherem as matérias de ensino que pretendem desenvolver ao longo do ano letivo.

As escolhas dos alunos distribuíram-se entre dois subdomínios definidos pelo programa da disciplina: o subdomínio obrigatório, que integra as subáreas dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), da Ginástica e Atletismo, e das Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE); e o subdomínio de opção, que contempla diferentes matérias opcionais. No âmbito dessas escolhas, os alunos deveriam selecionar: duas matérias de JDC, uma matéria da subárea de Ginástica e Atletismo, uma matéria de Atividades Rítmicas e Expressivas e duas matérias do subdomínio de opção.

Tendo em consideração o contexto escolar específico da escola, a disciplina de Natação é obrigatória, sendo automaticamente incluída como uma das matérias opcionais. Assim, restava aos alunos escolher mais uma matéria dentro desse subdomínio. As matérias de ensino selecionadas pelos alunos foram: Basquetebol, Voleibol, Atletismo, Dança, Badminton e Natação.

Para além da seleção das matérias, o planeamento anual teve ainda em conta a rotatividade das instalações desportivas atribuídas à turma, fator determinante na organização temporal e logística das aulas. O planeamento anual completo pode ser consultado no [apêndice 1](#).

b. Turma 10º08

O planeamento anual da turma 10º08 foi elaborado no início do ano letivo pela professora orientadora cooperante, antes da minha intervenção na turma. Como iniciei a minha PL a meio do 1.º período, adotei o plano previamente definido, que já organizava a distribuição das modalidades ao longo do ano. As matérias de ensino escolhidas foram Ténis de Campo, Dança, Atletismo, Natação, Voleibol e Futebol.

A partir do momento em que assumi a lecionação da turma dei continuidade a esse planeamento, respeitando a estrutura já estabelecida e utilizando-a como base para o desenvolvimento das aulas. O meu trabalho centrou-se no planeamento das Unidades Didáticas (UD), na preparação e execução das aulas a partir do plano previamente criado, ajustando metodologias, tarefas e estratégias em função das necessidades e evolução da turma.

2.3. Unidades Didáticas

As UD estruturam o processo de EA ao longo de um intervalo de tempo variável, englobando todos os elementos do currículo. Estas são caracterizadas por Carmona

(2012) como “um instrumento que ajuda a organizar as aprendizagens e a articular conhecimentos”.

A autora, citando Pais (2011), acrescenta que “as UD constituem “unidades de programação” onde se encontram respostas às perguntas: o que ensinar? (objetivos e conteúdos); como ensinar? (atividades, organização temporal e espacial, materiais e recursos); e quando ensinar? (duração temporal, sequência de atividades e conteúdos)”.

Segundo Gil (2014), citando Bento (1998), o conteúdo e a estrutura das UD são definidos pelos objetivos, pelas indicações de matérias e pelas linhas metodológicas dos programas e do Plano Anual. Estas orientações visam garantir uma sequência lógica e metodológica da matéria, coordenar as atividades do professor e dos alunos e orientar a ação pedagógica, conferindo a cada aula um contributo significativo para o desenvolvimento dos alunos.

Cumprindo com estes aspetos, ao longo da PL planeámos seis UD: Ténis de Campo e Dança, no 1º período; Atletismo e Natação, no 2º período; Voleibol e Futebol, no 3º período.

2.4. Modelos e Estilos de Ensino

Nos últimos anos, têm vindo a surgir novos Modelos de Ensino (ME) que procuram valorizar abordagens inovadoras no desenvolvimento dos alunos, promovendo uma auto-organização dinâmica do desempenho motor (Clemente, 2012). O autor acrescenta que cabe ao professor, no momento do planeamento da tarefa, considerar os objetivos e potencialidades dos alunos compreenderem o objetivo em causa na tarefa.

Mesquita e Graça (2011) afirmam que existem ME em que o foco recai mais no professor e outros centrados no aluno, sendo necessário encontrar um equilíbrio entre orientação e autonomia, de forma a promover uma ligação duradoura à prática desportiva.

Segundo Metzler (2017), existem oito ME amplamente utilizados na EF: Instrução Direta, Sistema Personalizado de Instrução (PSI), Aprendizagem Cooperativa, Educação Desportiva (Sport Education), Ensino por Pares, Investigação (Inquiry Teaching), Abordagem Tática dos Jogos (TGfU) e Ensino para a Responsabilidade Pessoal e Social (TPSR). Cada modelo tem características próprias quanto à organização das tarefas, aos papéis do professor e dos alunos, bem como aos objetivos pedagógicos.

A escolha do modelo mais adequado deve ser feita de forma reflexiva, tendo em conta os resultados de aprendizagem pretendidos, os conteúdos a lecionar, o perfil dos

alunos, a preparação do professor e as limitações do contexto. Assim, o modelo instrucional torna-se uma ferramenta para promover aprendizagens significativas, alinhando objetivos, conteúdos e contexto educativo.

Durante a minha PL, recorri à aplicação de diferentes ME como forma de estruturar as aulas de acordo com os objetivos definidos, os conteúdos a abordar e o perfil dos alunos. Estes modelos pedagógicos oferecem formas distintas de organizar a aprendizagem e foram selecionados de forma estratégica para garantir eficácia, progressão e adequação às exigências de cada contexto.

O Modelo de Instrução Direta (MID) foi o mais utilizado em modalidades de caráter técnico, como Natação, Dança e Atletismo, devido à sua clareza na explicação e eficácia na correção e repetição dos gestos técnicos. Já nos JDC, apliquei o modelo TGfU (Teaching Games for Understanding), centrado na compreensão do jogo e na tomada de decisão, o que permitiu um ensino mais próximo da lógica interna destas matérias de ensino.

Segundo Arques (2009), para garantir um elevado tempo de empenhamento motor, é fundamental que as atividades sejam estruturadas em segmentos temporais bem definidos. Neste processo, torna-se essencial que os alunos assumam um forte compromisso com as tarefas propostas, desenvolvendo simultaneamente um sentido acrescido de responsabilidade na concretização dos critérios de êxito estabelecidos para a aprendizagem durante a execução das atividades.

De acordo com o mesmo autor, o MID tem demonstrado elevada eficácia no ensino de conteúdos que seguem uma lógica progressiva de aprendizagem de determinadas habilidades motoras, revelando-se, assim, uma abordagem particularmente vantajosa.

Este modelo foi concebido com o objetivo de promover a aquisição de competências e conhecimentos fundamentais numa determinada área de ensino, estimulando o processo de aprendizagem de forma gradual e sistemática, recorrendo a uma abordagem baseada no princípio estímulo-resposta (Lopes, 2012).

Quina (2009) refere, relativamente ao TGfU, que os objetivos centrais são desenvolver a compreensão do jogo, aumentar a motivação para a aprendizagem e prática das modalidades e, através do planeamento, trabalhar a componente tática antes da técnica, estruturando o jogo em fases. Para alcançar estes objetivos, o modelo apresenta modificações de jogo para facilitar a compreensão.

Segundo Prudente (2006), nos JDC de invasão, a componente tático-estratégica é essencial para alcançar os objetivos do jogo. Mais do que a mera execução técnica, torna-se necessário desenvolver a compreensão do jogo, sendo este entendimento possível apenas através da capacidade de pensar o jogo, algo que se garante através da utilização dos TGfU.

Complementando os ME escolhidos, recorri a diferentes estilos de ensino, sempre com a preocupação de adequar as minhas escolhas pedagógicas aos objetivos das aulas, às características das turmas e ao contexto em que me encontrava inserido.

Segundo Martins et al. (2020), os diferentes estilos de ensino podem ser situados num espectro, cuja variação depende essencialmente da tomada de decisão entre professor e aluno. Neste espectro, existe uma barreira imaginária, designada por “Barreira da Descoberta”, que distingue os estilos convergentes dos divergentes.

Os estilos convergentes caracterizam-se pelo recurso à memória e à replicação, envolvendo processos cognitivos mais básicos e superficiais. Entre estes encontram-se o estilo Comando, o estilo Tarefa e o estilo de Avaliação Recíproca. Por outro lado, os estilos divergentes recorrem a processos cognitivos mais complexos e profundos, como a descoberta, a criação e o pensamento crítico. Neste grupo inserem-se, por exemplo, o Programa Individual, a Descoberta Guiada e a Resolução de Problemas (Martins et al., 2020).

O estilo de ensino por tarefa foi, sem dúvida, o mais utilizado durante a maioria das aulas. Este estilo revelou-se particularmente eficaz na introdução e desenvolvimento das UD, sobretudo em contextos em que não dispunha de informações completas sobre o nível dos alunos, como no início das intervenções na turma de Ensino Básico. Através deste estilo, os alunos puderam assumir decisões relativas ao ritmo e à gestão do seu próprio trabalho (espaço, tempo, ordem de realização), promovendo a autonomia e permitindo que o professor se focasse no acompanhamento individual e no feedback. Este estilo facilitou o rigor na execução, a repetição orientada e a consolidação das aprendizagens, como referem Mosston e Ashworth (2008).

Complementarmente, recorri ao estilo recíproco em momentos específicos, principalmente em exercícios de modalidades como o Ténis de Campo e o Voleibol. Nestes contextos, os alunos trabalharam em pares, alternando os papéis de executante e observador, sendo o segundo responsável por fornecer feedback com base em critérios previamente definidos. Esta metodologia revelou-se útil para reforçar a responsabilidade, a cooperação e a comunicação entre os alunos, bem como para desenvolver competências

cognitivas e emocionais relacionadas com a análise do desempenho e a empatia no processo de aprendizagem.

O estilo de autoavaliação foi implementado sobretudo no final de cada período letivo, com o objetivo de promover a autorreflexão e a autonomia dos alunos. Com base nos critérios de avaliação definidos e na sua perceção pessoal, os alunos foram convidados a avaliar o seu percurso, identificando os seus progressos, dificuldades e áreas de melhoria. Esta abordagem contribuiu para o desenvolvimento da autorregulação, da consciência crítica e do compromisso com a sua evolução enquanto praticantes e aprendizes.

Embora com menor frequência, também apliquei o estilo inclusivo, mais concretamente nas aulas de Natação, onde os alunos foram organizados por pistas de acordo com o seu nível de proficiência. As tarefas foram ajustadas consoante as suas capacidades individuais, permitindo que todos participassem ativamente no processo de aprendizagem, respeitando o seu ritmo e promovendo a inclusão. Este estilo mostrou-se essencial para garantir a participação de todos, nomeadamente em contextos com grande heterogeneidade.

Importa referir que todos os estilos de ensino adotados durante a minha PL se situaram atrás da barreira da descoberta, segundo a taxonomia proposta por Mosston e Ashworth (2008). Ou seja, os estilos utilizados caracterizam-se por envolverem uma estrutura de ensino mais dirigida, em que o professor mantém uma posição ativa na organização e supervisão das aprendizagens, ainda que concedendo ao aluno níveis distintos de autonomia e participação consoante o estilo adotado. Estes estilos foram escolhidos pela sua eficácia em garantir um ambiente de aprendizagem controlado, seguro e orientado para os objetivos pedagógicos definidos, especialmente relevantes no contexto de um EP, onde é essencial assegurar o equilíbrio entre a gestão da turma e o desenvolvimento de competências.

De acordo com Lopes et al. (2019), as metodologias ativas colocam o estudante no centro do processo de EA, reforçando a sua responsabilidade na própria formação. Neste contexto, o papel do professor passa a ser o de orientar, permitindo simultaneamente que o aluno construa o seu percurso.

A integração destes modelos, aliada aos estilos de ensino adotados, contribuiu para tornar as aulas mais dinâmicas, ajustadas às necessidades dos alunos e focadas no desenvolvimento das competências previstas no currículo da disciplina.

2.5. Avaliação

2.5.1. Critérios de Avaliação

A avaliação na disciplina de EF é contínua, com enfoque essencialmente formativo, sendo orientada pelas Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF). Esta estrutura baseia-se em três grandes áreas de avaliação:

- Atividades Físicas: Inclui subáreas como JDC (ex: Andebol, Futebol), Ginástica, Atividades Rítmicas e Expressivas (ex: danças), Atletismo e outras. Os níveis de desempenho são classificados como Introdução (I) e Elementar (E), e refletem não só habilidades e técnicas, mas também atitudes e conhecimentos integrados em cada matéria.
- Aptidão Física (AptF): Avalia a condição física através de testes aeróbios e neuromusculares, com base nas tabelas do programa FITescola. Os alunos devem situar-se na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) em pelo menos quatro dos seis testes aplicados.
- Conhecimentos: Abrange conteúdos programáticos teóricos ajustados a cada ano de escolaridade. A avaliação é feita através de testes escritos e/ou trabalhos, onde se espera que o aluno demonstre competências como interpretar, explicar, reconhecer e aplicar conhecimentos relacionados com a atividade física, saúde, treino e socorrismo.

A classificação final dos alunos depende da conjugação do desempenho nestas três áreas. Cada área tem critérios específicos, sendo a área das Atividades Físicas organizada por pontuação atribuída aos níveis “I” (nível introdutório – 1 ponto), “e” (parte do nível elementar – 2 pontos) e “E” (nível elementar – 3 pontos). O desempenho nos testes de AptF e a nota nos conhecimentos teóricos podem influenciar positivamente ou negativamente a nota final.

2.5.2. Instrumentos de Avaliação

No passado ano letivo, para a avaliação da turma 12^o44, optei por utilizar um instrumento de avaliação de construção própria, uma tabela tipo check-list. Nesta tabela, organizei os nomes dos alunos e os diversos tópicos correspondentes às AEEF de cada conteúdo lecionado. Ao longo das aulas, fui preenchendo este registo, assinalando os

tópicos que cada aluno conseguia realizar com sucesso, permitindo assim um acompanhamento contínuo e objetivo da evolução de cada um.

A avaliação de cada aluno refletiu a quantidade e qualidade dos tópicos que conseguiu concretizar, assegurando-se, assim, uma relação direta entre o desempenho evidenciado e os critérios definidos. Este método revelou-se particularmente útil, não só pela sua simplicidade e aplicabilidade prática em contexto de aula, mas também por garantir um feedback imediato e formativo, promovendo a transparência e a motivação dos alunos face ao seu próprio processo de aprendizagem.

Para esta turma apenas realizei a avaliação inicial devido ao problema que ocorreu com a professora orientadora que originou a impossibilidade de continuar com a turma.

Apenas realizei 3 fichas de avaliação para as matérias de ensino de Natação, Voleibol e Badminton, que podem ser consultadas nos apêndices [2](#) e [3](#).

Relativamente ao instrumento de avaliação utilizado na turma do 10º08, a metodologia adotada revelou-se extremamente enriquecedora e diferenciadora. Optámos por realizar uma avaliação contínua, procedendo à observação e registo do desempenho dos alunos em cada aula, em vez de concentrar a avaliação apenas em momentos formais no final da UD. Esta abordagem permitiu acompanhar de forma mais rigorosa e detalhada a evolução individual de cada aluno ao longo do processo de EA.

O processo de avaliação foi desenvolvido em articulação com a professora orientadora cooperante, sendo realizadas observações e registos de forma individual e autónoma tanto por mim como pela professora. No final de cada aula, reuníamos para discutir e comparar as nossas apreciações, debatendo os desempenhos observados e chegando a consensos relativamente às classificações atribuídas. Esta dinâmica de colaboração contínua foi, na minha perspetiva, extremamente positiva e formativa, pois permitiu-me refletir sistematicamente sobre o meu discernimento observacional e capacidade de avaliação discriminativa, assim como, confrontar perspetivas distintas e tomar decisões fundamentadas e partilhadas.

Senti-me sempre apoiado neste processo, o que me proporcionou uma maior segurança e confiança na tomada de decisões avaliativas. Como a professora orientadora várias vezes salientou, trabalhámos efetivamente como um verdadeiro par pedagógico, valorizando o trabalho colaborativo e o diálogo constante na construção das avaliações. Este modelo permitiu ainda uma maior justiça e objetividade na avaliação dos alunos, uma vez que as decisões foram sempre ponderadas e discutidas, tendo em conta a evolução e o desempenho efetivo de cada aluno ao longo do tempo.

Esta dinâmica de grupos de trabalho poderia ser uma estratégia a aplicar nos núcleos da disciplina de EF, onde, por exemplo, os professores com menos experiência podiam se juntar aos professores mais experientes e ajudar no planeamento, lecionação e avaliação da turma. Pela minha experiência ao longo deste ano, senti que o professor iniciante tem muito a ganhar com o par pedagógico mais experiente: facilidade no planeamento, segurança na lecionação e confiança na avaliação. A comunicação constante dentro e fora do contexto de aula permite um trabalho mais cuidadoso e eficiente da parte de ambos os docentes.

Em suma, considero que esta estratégia de avaliação contínua, colaborativa e reflexiva constituiu um elemento fundamental no meu desenvolvimento enquanto professor estagiário, promovendo uma visão mais abrangente, justa e pedagógica da avaliação em EF.

2.5.3. Avaliação Inicial

Gonçalves et al. (2014), citando o autor Ferreira (2005), afirma que a avaliação inicial é fundamental no planeamento do processo de EA, já que permite orientar e organizar o trabalho da turma, assumir compromissos coletivos, adequar o nível dos objetivos e proceder a alterações à composição curricular no planeamento anual.

A avaliação inicial que realizei na íntegra, na turma 12^o44 foi a da matéria de ensino de Natação. A avaliação inicial de Badminton e de Voleibol ficou interrompida devido ao acidente com a orientadora cooperante que ocorreu durante a aula e por isso não foi finalizada. Devido às circunstâncias apresento a única avaliação inicial que completei com a turma 12^o44 no [apêndice 2](#).

Em relação à turma 10^o08, a avaliação inicial da mesma foi realizada pela professora orientadora cooperante que partilhou comigo para melhor compreensão do nível da turma. Essa avaliação foi referente às atividades já apresentadas no planeamento anual e encontra-se no [apêndice 4](#).

2.5.4. Avaliação Formativa e Sumativa

Segundo o Decreto-Lei n^o 139/2012, de 5 de julho, a avaliação das aprendizagens realizada nas disciplinas que integram os planos de estudo dos cursos do Ensino Secundário compreende as modalidades de avaliação formativa e de avaliação sumativa. Além disso, caracterizam a avaliação formativa como contínua e sistemática e com função

diagnóstica, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias. Já a avaliação sumativa, consiste num juízo globalizante que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina, área não disciplinar e módulos, quanto à progressão nas disciplinas não terminais, à transição para o ano de escolaridade subsequente, à conclusão e certificação do nível secundário de educação.

Segundo Simões, Fernando e Lopes (2014), a avaliação formativa permite acompanhar, de forma contínua e detalhada, a evolução dos alunos, auxiliando o professor no processo de EA através de ajustes metodológicos ou mesmo de alterações sempre que os objetivos iniciais não sejam atingidos. Já a avaliação sumativa ocorre de forma pontual, no final da unidade de ensino, com o propósito de verificar se os objetivos foram alcançados e se houve progresso relativamente à avaliação diagnóstica.

Sousa e Gouveia (2018), partilham perspetiva semelhante relativamente à caracterização de ambas as avaliações e acrescentam que “a avaliação sumativa complementa a formativa, distinguindo-se pelo colmatar de todas as pequenas avaliações formativas realizadas ao longo das aulas e pelo peso que representa na avaliação final do aluno”.

A avaliação é uma componente essencial no processo de ensino e aprendizagem, assumindo um papel fundamental na orientação do trabalho do professor e no acompanhamento do percurso dos alunos.

2.5.5. Reflexão da Avaliação

Ao longo do meu EP em EF, tive a oportunidade de aplicar e refletir sobre os diferentes tipos de avaliação – formativa e sumativa – com o objetivo de promover aprendizagens significativas e ajustadas às necessidades dos alunos.

A interrupção da lecionação na turma 12º44, impossibilitou a conclusão do processo avaliativo iniciado neste grupo. No entanto, após a minha reorganização do plano de estágio, tive a oportunidade de assumir a lecionação da turma 10º08, onde acompanhei de forma contínua e ativa o processo avaliativo ao longo dos três períodos.

Na turma 10º08, desenvolvi estratégias de avaliação formativa, com o objetivo de monitorizar o progresso dos alunos durante as aulas, fornecer feedback contínuo e promover a autorregulação das aprendizagens. Estas estratégias incluíram observações sistemáticas, registos de desempenho, debates com a professora orientadora que realizou

este processo comigo e momentos de autoavaliação por parte dos alunos, permitindo uma compreensão mais profunda do seu desenvolvimento.

Paralelamente, realizei a avaliação sumativa no final de cada período, tendo por base os critérios definidos pelo grupo disciplinar de EF, respeitando os domínios do desempenho nas diferentes matérias de ensino, da AptF e do conhecimento teórico. Esta avaliação procurou refletir de forma justa e rigorosa o percurso de cada aluno, tendo sempre em conta a sua evolução, participação e envolvimento ao longo das aulas.

Para além da avaliação sumativa realizada no âmbito da disciplina de EF, procurei também acompanhar o percurso dos alunos nas restantes disciplinas, com o intuito de compreender melhor o seu desempenho global e contexto académico. Ao longo do ano letivo, manifestei interesse em saber como decorriam as aprendizagens noutras áreas curriculares, questionando informalmente os alunos sobre o seu progresso e eventuais dificuldades.

Adicionalmente, participei de forma assídua nas reuniões de avaliação dos diferentes períodos, o que me permitiu ter uma visão mais abrangente do percurso escolar de cada aluno. Este acompanhamento revelou-se fundamental para identificar situações em que os alunos enfrentavam desafios noutras disciplinas, permitindo-me ajustar a minha intervenção pedagógica e, sempre que possível, apoiar de forma mais integrada o seu sucesso escolar. Esta abordagem reforçou a importância de uma visão holística do aluno e da colaboração entre professores no acompanhamento das trajetórias educativas. Os documentos de avaliação sumativa dos alunos, tanto da disciplina de EF como de todas aquelas que realizaram ao longo do ano letivo, podem ser consultados nos apêndices [9](#), [10](#), [14](#), [15](#), [19](#) e [20](#).

3. Prática Letiva

3.1. 1º Período – Turma 12º44

A minha intervenção pedagógica na turma 12º44, embora breve e interrompida precocemente, marcou o início do meu percurso de lecionação no EP. O tempo que tive com esta turma foi limitado, o que condicionou significativamente o planeamento e desenvolvimento da PL.

Devido à curta duração da minha presença junto da turma, não tive oportunidade de implementar UD completas, o que impossibilitou o cumprimento de uma planificação pedagógica estruturada e contínua.

Realizei uma avaliação diagnóstica inicial com o objetivo de conhecer os níveis de desempenho dos alunos, mas essa avaliação acabou por ser parcial e incompleta, dado que não foi possível dar seguimento à análise nem planear em conformidade com os dados recolhidos. Além dessa avaliação inicial consegui ainda aplicar parte dos testes de AptF, previsto do projeto EFERAM tendo ficado os restantes para uma aplicação futura que nunca chegou a acontecer. Também a aplicação do teste COGTEL foi incompleta já que apenas metade da turma a efetuou, impossibilitando uma análise de dados útil. O Questionário sobre a EF e o Estilo de Vida foi aplicado, porém, não foi realizada uma análise dos resultados. Por fim os questionários de caracterização da turma referentes à Motivação, Perceção da EF e Perceção do Professor de EF não foram aplicados devido às circunstâncias anteriormente expostas.

No total, lecionei apenas algumas aulas, o que dificultou a construção de uma relação mais consolidada com os alunos e a aplicação de estratégias de ensino e avaliação mais abrangentes. Apesar destas limitações, procurei sempre manter uma atitude profissional, empenhada e dedicada, tirando o melhor partido possível do tempo e das condições que tive para ensinar.

Embora esta prática esteja inevitavelmente associada a um momento difícil e marcante do meu estágio, guardo com estima a breve experiência com a turma 12º44. Foi com grande honra que lecionei esta turma, ainda que por pouco tempo, e reconheço o valor da oportunidade que tive de iniciar com eles o meu percurso como docente. A forma como fui acolhido e o interesse demonstrado pelos alunos foram elementos que contribuíram para um começo positivo, apesar das adversidades que se seguiram.

3.2. 1ºPeríodo – Turma 10º08

3.2.1. Unidades Didáticas de Ténis de Campo e de Dança

No 1.º período, planeei duas UD centradas nas modalidades de Ténis de Campo e Dança, que pertencem a áreas distintas da EF: uma de natureza técnica e individual, a outra com um forte componente expressivo e coletivo. No caso do ténis, o foco foi colocado na aprendizagem dos gestos técnicos fundamentais e na introdução à lógica básica do jogo. Na Dança, os objetivos passaram pelo incentivo à criatividade, domínio, desenvolvimento do vocabulário motor e expressão, assim como da capacidade de trabalhar colaborativamente em grupo, com vista ao desenvolvimento e um projeto coreográfico coerente.

Inicialmente, na lecionação destas UD, estruturei o ensino com base no modelo de instrução direta, por considerar essencial garantir uma explicação clara e uma correção rigorosa dos movimentos. Posteriormente, e com o avançar do processo de EA, planeei a intervenção pedagógico-didática utilizando, não só, o estilo por tarefa, como forma de permitir que os alunos praticassem autonomamente ao seu ritmo, favorecendo a repetição e o aperfeiçoamento, como o estilo recíproco. Este foi pensado para momentos de trabalho a pares, no ténis, e em pequenos grupos, no caso da Dança, nomeadamente na fase de criação coreográfica, promovendo a cooperação e a partilha de responsabilidades. De seguida apresento as UD em questão.

3.2.2. Balanço

A reflexão final que faço do 1º Período é de um sentimento misto. Por um lado, um grande entusiasmo de finalmente dar início à minha caminhada como professor, mas, por outro, um sentimento de confusão, ansiedade e dificuldade que senti ao longo do mesmo. No começo do período, tenho a perceção que planeei bem as aulas que se destinavam às avaliações iniciais dos meus alunos na turma 12º44. Com o acontecimento do acidente, logo no início de outubro, ou seja, no início do período, após apenas 6 aulas realizadas com os alunos, fiquei perdido em relação ao que iria acontecer e aos procedimentos a adotar. Com uma demora, que apenas piorava o meu pensamento sobre o assunto, finalmente houve a decisão que eu passaria a ser orientado pela Drª Marisela e iria intervir numa das suas turmas. Nesse momento, senti que todo o trabalho que tinha planeado e realizado para a turma 12º44 tinha “ido por água abaixo”. Avaliações iniciais não terminadas, aptidão física incompleta, teste de COGTEL incompleto, questionários por fazer... um acumular de situações que só me deixavam angustiado em relação ao futuro.

Com um grande apoio da professora orientadora científica e um acolhimento especial da professora orientadora cooperante, mudei para a turma 10º08, onde passei, primeiramente, por um processo de observação, para então dar continuidade à lecionação da professora, neste caso da UD de Ténis de Campo. Nesta UD, adaptei o trabalho que a professora já estava a fazer com os alunos e, por isso, a minha intervenção foi apenas no planeamento semanal, seguindo as indicações da professora. Tive a perceção que a lecionação desta matéria de ensino foi muito dinâmica e impactante nos alunos, já que, aula a aula, observávamos uma evolução generalizada. Senti-me confortável na matéria

de ensino e procurava constantemente dar feedback ajustado a cada situação e a cada aluno de forma individual. Creio que cumpri com sucesso os objetivos delineados pela professora e por mim.

A UD de Dança, inicialmente pensada e planeada como unidade de ensino mista, onde, numa primeira fase, os alunos realizavam aulas planeadas pela professora cooperante e, posteriormente, a abordagem era alterada, e passaríamos para a utilização de uma aplicação como base coreográfica, que podia, não só ser aplicada nas aulas, como utilizada para treinar em casa, como trabalho extra. Infelizmente, no início desta UD estive impedido de lecionar durante duas semanas, por motivos profissionais e, por esse motivo, apenas acompanhei o progresso dos alunos através de reuniões com a professora orientadora cooperante. Quando integrei novamente a lecionação da Unidade Didática de Dança, optámos por dar continuidade ao trabalho realizado pela professora e aprofundar as danças sociais do Cha-cha e do Merengue. Apesar da adaptação ao planeamento inicial, considero que a lecionação das aulas de Dança foi muito inspiradora e libertadora, não só para os alunos como também para mim. Senti que, com o passar das aulas, a timidez e vergonha dos alunos diminuiu e, no final da UC, todos trabalhavam os diferentes conteúdos de Dança dando o seu melhor, sem medo da crítica social decorrente do pensamento crítico dos seus pares.

Refletindo sobre o trabalho realizado no primeiro período e considerando a complexidade e particularidade deste início de processo de estágio, considero agora, que, mesmo tendo sido extremamente difícil gerir as emoções e os diversos constrangimentos logísticos e administrativos que surgiram, teria sido positivo terminar as avaliações iniciais e da aptidão física, bem como a análise de informações da aptidão física, do COGTEL e dos questionários da turma 12^o44. Apesar de ter sido por razões que fugiram ao meu controlo, senti que o meu trabalho ficou aquém do que seria esperado, pois estes tópicos ficaram incompletos e por analisar, não se revertendo numa mais-valia para o processo ensino aprendizagem dos alunos em causa, pois fui precocemente afastado desta turma. Além disso, pelo facto de integrar a turma 10^o08 a meio do período, a UD de Ténis de Campo já se encontrava planeada e totalmente estruturada pela professora cooperante, restando-me estruturar e intervir nas restantes aulas. Esta situação não sendo a ideal, foi a possível face às circunstâncias, dando-me a possibilidade de lecionar conteúdos de Ténis de Campo e intervir, de forma direta, no processo ensino/Aprendizagem dos alunos, o que foi muito gratificante. Numa situação futura, o ideal será planejar a UD primeiramente e posteriormente, então, estruturar os planos de aula.

Em relação à matéria de ensino da Dança, sem dúvida que a minha ausência durante algumas aulas condicionou o planeamento inicial, mas, o cuidado colocado no ajustamento em todo o processo, e as adaptações daí decorrentes, asseguraram que se atingissem os objetivos propostos. Incentivei os alunos a utilizarem a aplicação em casa, como complemento à matéria das aulas, tendo constatado que muitos fizeram, até com familiares, algumas das coreografias, no jogo que propus.

3.3. 2º Período

3.3.1. Unidades Didáticas Atletismo e Natação

As UD previstas para o 2.º período foram Atletismo e Natação, matérias de forte exigência técnica e com grande relevância no currículo da disciplina. O Atletismo teve como foco principal as provas de velocidade, com particular atenção à partida, à técnica de corrida e ao controlo do tempo. A Natação, lecionada em contexto específico (piscina), centrou-se no desenvolvimento das capacidades de deslocamento, respiração e propulsão, ajustadas aos diferentes níveis dos alunos.

Tendo em conta a natureza destas modalidades, o ensino foi planeado com base no modelo de instrução direta, assegurando clareza na comunicação e segurança na execução. Paralelamente, previ a utilização do estilo por tarefa para permitir que os alunos realizassem os exercícios ao seu ritmo, promovendo a repetição orientada. Em determinados momentos da UD de Atletismo, planeei ainda o recurso ao estilo recíproco, através de tarefas a pares, onde os alunos observavam, registavam e cronometravam o desempenho dos colegas, desenvolvendo assim competências de análise e responsabilidade partilhada.

3.3.2. Balanço

No 2º Período comecei por lecionar as aulas de Atletismo. Anteriormente, no bloco de Ténis de Campo já tinha abordado as corridas de velocidade e de estafetas em algumas aulas politemáticas. Dei continuidade ao trabalho já feito com os alunos e optei por lecionar as diferentes disciplinas do Atletismo, por semanas, começando pelas corridas – velocidade, estafetas e barreiras – e passando para o salto em altura e o lançamento do peso e do dardo. No final da UD planeei uma competição de todas as vertentes do Atletismo onde, em estações, os alunos puderam competir entre si.

Posteriormente, abordei a matéria de ensino da Natação, onde procurei, através da repetição dos exercícios e do feedback constante e individualizado, consolidar as técnicas de nado de crol e costas. Nesta UD, constatei uma falha muito grande na assiduidade dos alunos. Em todas as aulas que realizei, tinha pouco mais que metade da turma a realizar a aula. Os motivos evocados eram diversificados, ou por lesões, ou por doença, ou por causa da menstruação, no caso das raparigas, ou simplesmente não compareciam. Inclusivamente, a duas alunas, tive de recorrer a uma avaliação teórica, porque não realizaram qualquer aula da UD de Natação. Os restantes alunos que participaram em todas as aulas, menos de metade, demonstraram um grande empenho e dedicação na execução das aulas e, em todos eles, considero que houve uma boa evolução.

Tanto no Atletismo como na Natação consegui, com sucesso, abordar todos os conteúdos previstos no início do período, verificando evolução por parte dos alunos. Pelo facto de ter tido experiências anteriores de lecionação, como professor de Adaptação ao Meio Aquático, senti-me especialmente confortável na lecionação das aulas de Natação. Nesta matéria de ensino, considero ter bons conhecimentos e adequadas vivências que me permitiram intervir com segurança. No entanto, e após terminar as UD de Natação e de Atletismo, perceciono que tive uma evolução na minha postura, na capacidade de intervenção e no conhecimento didático destas matérias de ensino. Com o apoio das professoras orientadoras, semanalmente, fui adaptando os meus planos de aula e estruturando exercícios e progressões adequadas para a evolução dos meus alunos.

Em relação aos aspetos a melhorar, o planeamento geral das UD deveria ter sido executado mais cedo, de modo a orientar o planeamento semanal e apoiar-me na progressão ao longo das aulas. Senti um lapso maior na UD de Atletismo onde, apesar da preparação prévia, deveria ter sido mais explícita e pormenorizada nas diferentes matérias de ensino. Numa situação futura, pretendo realizar mais trabalho autónomo com os alunos, como o fiz na corrida de velocidade, recorrendo a fichas de observação. Considero a utilização das fichas, ótima para a evolução do desempenho na matéria e para o desenvolvimento da análise crítica dos alunos porque, com elas, participam ativamente no processo de aprendizagem, analisando e apontando os pontos fortes e menos fortes nas diferentes fases da corrida do colega. Todo o processo era realizado de forma recíproca, permitindo uma reflexão conjunta e responsável. Considero, pois, que esta estratégia poderia ter sido aplicada nas restantes vertentes do Atletismo.

Na Natação, o planeamento da UD foi delineado a pensar na evolução dos alunos em ambas as técnicas de nado, porém, podia ter adotado uma estratégia mais autónoma

para os alunos, possivelmente planeando aulas onde os alunos tivessem capacidade não só de evoluir tecnicamente, mas também de analisar criticamente a execução dos colegas e autoavaliar a sua própria execução.

No geral, considero que a concretização das UD de Atletismo e de Natação foram um sucesso relativamente aos objetivos que delineei com a professora orientadora cooperante.

3.4. 3º Período

3.4.1. Unidades Didáticas

No 3.º período, as UD foram dedicadas ao Voleibol e ao Futebol, duas modalidades coletivas com forte componente tática e técnica. No Voleibol, a progressão centrou-se nos gestos técnicos fundamentais e na construção de situações simples de jogo cooperativo. No Futebol, além da técnica, foi dado destaque à componente tática, com o objetivo de desenvolver a tomada de decisão e a compreensão do jogo.

Para estas Unidades, o planeamento incluiu o modelo de instrução direta, essencial para momentos mais técnicos, onde a demonstração e a correção imediata são fundamentais. No caso do Futebol, previ a aplicação do modelo TGfU, centrado na resolução de problemas em contexto de jogo, valorizando a lógica interna da modalidade e incentivando a tomada de decisão. O estilo por tarefa foi igualmente previsto para garantir momentos de prática individual orientada, enquanto o estilo recíproco foi pensado para atividades a pares no Voleibol, promovendo a cooperação e o feedback entre colegas durante a execução dos gestos técnicos.

3.4.2. Balanço

No 3º Período dei continuidade às poucas aulas de Voleibol que já tinha começado a lecionar no período anterior, devido à rotação das instalações desportivas associada à turma. O planeamento das aulas de Voleibol foi feito com a estratégia de que os alunos tivessem o máximo tempo a jogar e em contacto com a bola. Por esta razão, a UD incidiu, particularmente, na consolidação dos exercícios técnicos de toque de dedos, manchete, remate, serviço por baixo e por cima, onde os alunos trabalhavam a pares, ajudando-se mutuamente. Além da repetição dos exercícios técnicos, dei prioridade ao jogo 2x2, jogo reduzido onde os alunos tinham muito impacto no jogo, realizando sempre uma ou duas

ações por jogada, respeitando a regra dos 3 toques. Deste modo permitia que todos os alunos tivessem a oportunidade de tocar na bola em cada jogada.

O planeamento da UD de Futebol foi fortemente afetado por questões logísticas e institucionais que inicialmente não foram previstas nem contempladas. Assim, das 9 aulas de Futebol inicialmente previstas e devidamente planeadas, apenas foram cumpridas 6. As restantes não se realizaram por motivos pessoais da professora cooperante ou pelo acontecimento do Desporto Escolar (DE) que ocupou as instalações desportivas. Das 6 aulas lecionadas para esta UD, apenas 2 aulas foram sobre a matéria de ensino de Futebol, o que ficou muito aquém daquilo planeado na UD. Uma aula foi utilizada para a apresentação dos trabalhos e teste de conhecimentos, outra para testes de AptF, outra foi utilizada para a atividade extracurricular e finalmente uma outra, para a autoavaliação. As 5 aulas que foram planeadas na UD para a leção de Futebol foram cortadas quase que por completo, o que me leva a percecionar uma falha e um não cumprimento dos objetivos da UD.

Além disso foram realizados também o preenchimento dos questionários finais de Motivação e Perceção da EF e do Professor. A análise destes dados foi realizada através da média das respostas dos alunos e as principais informações a retirar foram:

- Nas Competências Pessoais e Sociais, os alunos demonstram elevada competência em comportamentos sociais básicos, como dizer “obrigado”, pedir desculpa, ajudar os outros e partilhar, que indica empatia, respeito e colaboração;
- Na Motivação, os alunos demonstram gosto por aprender e melhorar e procuram reconhecimento dos outros (colegas e professores), conciliando também com um exagero no âmbito da competitividade;
- Na Perceção do Professor, o professor é visto como alguém que motiva, valoriza o esforço e promove superação. Contudo, há também sinais de pressão emocional, pois os alunos mostram-se sensíveis a críticas e muito atentos à opinião do professor, o que pode gerar ansiedade de desempenho.

Esta análise das respostas aos questionários foi feita considerando a média das respostas dos alunos e realizada de acordo com os tópicos onde essa média ultrapassou o valor de 4 ou desceram abaixo do valor 3. As restantes categorias foram todas entre os valores de 3 e 4 e por isso consideradas médias, e, por esse motivo, menos relevantes.

É importante realçar que o facto de o 3º Período ter sido muito curto dificultou o planeamento, reduzindo consideravelmente o número de aulas inicialmente previsto para abordar a matéria de Futebol.

Como pontos a melhorar, novamente reforço as UD que poderiam ser mais pormenorizadas e até mesmo mais variadas, mais especificamente na UD de Voleibol. Tendo em conta o planeamento delineado com a professora cooperante, as aulas de Voleibol basearam-se muito na repetição e feedbacks individualizados, bem como num trabalho recíproco entre os pares que formavam as equipas. Num futuro, gostaria de explorar a possibilidade de integrar o TGfU na modalidade de Voleibol, de modo a abordar a matéria de forma mais tática, atribuindo mais autonomia das ações dos alunos.

Não posso deixar de falar da UD de Futebol que, infelizmente, por vários motivos, ficou muito aquém das minhas expectativas e daquilo que desejava. Apesar de ter sido planeada com foco no TGfU, o trabalho realizado no âmbito tático foi muito escasso. Gostava de ter dado continuidade a trabalho de jogo reduzido, conceitos de superioridade do ataque, ações específicas de 1x1 ou 2x1... entre outras possibilidades. Considero a realização desta UD o meu “calcanhar de Aquiles”, o meu ponto fraco da PL. Ainda assim, sei que, naquilo que controlei, tudo fiz para planear e executar as aulas de acordo com o previsto para esta UD, e que o seu planeamento foi muito importante para a minha caminhada como futuro professor.

Termino a reflexão deste 3º Período percecionando um sucesso na lecionação e concretização da UD de Voleibol contrapondo-se com uma sensação de frustração pelo facto de não ter conseguido aplicar e intervir, como desejava, na UD de Futebol. Apesar das dificuldades encontradas, a concretização dos restantes elementos planeados foi um sucesso, nomeadamente as avaliações da AptF, da Área dos Conhecimentos, Atividade Extracurricular e o preenchimento dos questionários de Motivação e Perceção.

3.5. Ensino Básico

No 3.º período do ano letivo, tive a oportunidade de realizar uma PL no 2.º Ciclo do Ensino Básico, junto da turma do 6.º ano, nº 3. Esta turma era composta por um total de 18 alunos, dos quais 10 eram rapazes e 8 raparigas.

Antes de iniciar a lecionação, tive a oportunidade de observar duas aulas com o intuito de conhecer a dinâmica do grupo, assim como, compreender melhor o contexto em que iria intervir. Durante estas observações, foi possível perceber que se tratava de

uma turma bastante competitiva, com a ocorrência de um número considerável de comportamentos de desvio. As situações de conflito e desorganização surgiam com facilidade, especialmente durante os momentos de jogo, e a linguagem utilizada por alguns alunos não era, por vezes, adequada ao contexto escolar, chegando mesmo a ser desrespeitosa em relação ao professor.

Em conversa com o professor titular da turma, foi-me confirmada a perceção de que o comportamento geral da turma era problemático, marcado por frequentes atrasos, faltas injustificadas e atitudes de confronto com a autoridade. A competitividade excessiva, aliada à baixa autorregulação dos alunos, contribuía para um ambiente de aula instável e com elevada exigência no que respeitava à gestão comportamental.

Para estruturar a minha intervenção pedagógica, o professor cooperante orientou-me no planeamento das aulas. Informou-me que os conteúdos programáticos previstos para o ano já haviam sido lecionados, sendo a principal necessidade da turma a prática de jogo e a consolidação de aprendizagens através da aplicação prática. Como tal, recomendou que desse prioridade à organização de jogos reduzidos, com regras claras e limitações específicas, de forma a maximizar o tempo útil de prática e minimizar as oportunidades de ocorrência de comportamentos de desvio.

Com base nestas orientações, planeei um total de quatro aulas centradas na modalidade de andebol, lecionadas entre os dias 21 de maio e 2 de junho. Apesar de estar inicialmente previsto a intervenção em seis aulas, devido a constrangimentos de natureza académica e organizacional, tal não foi possível, como foi o caso da aula de 4 de junho que não se realizou, uma vez que, os alunos realizaram a prova de aferição (MODA) no horário da disciplina.

Do ponto de vista pedagógico e pessoal, esta experiência representou um desafio significativo. As quatro aulas lecionadas foram exigentes, marcadas por constantes atitudes de confronto, linguagem inadequada entre colegas e episódios de desrespeito à minha autoridade enquanto professor. Face a estas situações, mantive sempre uma postura firme, mas respeitadora, procurando estabelecer limites claros e reforçar valores como o respeito, a responsabilidade e a convivência cordial em grupo. Em casos mais graves, optei por retirar temporariamente os alunos da atividade e dialogar com eles de forma individual, refletindo conjuntamente sobre os comportamentos observados e as consequências dos mesmos no ambiente da aula.

Em reflexão com o professor orientador cooperante, tivemos a oportunidade de analisar crítica e construtivamente a particularidade e os desafios deste contexto de

intervenção pedagógica com que nós, alunos estagiários, éramos confrontados e debatíamos estratégias e alternativas possíveis de minimizar o impacto desafiante que é a intervenção rotativa de diferentes professores estagiários por curtos períodos de tempo, na estabilidade emocional e organizacional da turma, alterando rotinas e laços afetivos, o que se repercute na estabilidade do processo EA e expressam, naturalmente, em dificuldades de reconhecimento da autoridade do professor e a consequente adoção de atitudes de desafio.

Apesar das dificuldades, considero que consegui estruturar aulas dinâmicas, com elevado tempo de prática e com oportunidades para todos os alunos vivenciarem, de forma equitativa, ações ofensivas e defensivas no contexto do jogo de andebol. Nas últimas sessões, proporcionei aos alunos momentos de jogo em campo inteiro, permitindo-lhes experienciar uma vertente do jogo que ainda não haviam vivenciado até então.

Esta curta, mas intensa, experiência no 2.º Ciclo revelou-se extremamente valiosa para a minha formação. Permitiu-me conhecer uma realidade escolar distinta, lidar com um grupo desafiante e aplicar estratégias de gestão comportamental em tempo real. Mais do que ensinar conteúdos, esta PL obrigou-me a refletir sobre o meu papel enquanto educador, sobre a importância de transmitir valores e garantir um ambiente de aprendizagem seguro e estruturado. Acredito que, apesar do curto período de intervenção, consegui deixar uma marca positiva na turma e contribuir para o seu desenvolvimento, dentro das possibilidades que o contexto permitiu.

4. Projeto de Observação de Aulas

Ao longo do presente ano letivo, desenvolvi, conjuntamente com o meu colega de estágio, um projeto de observação de aulas com o objetivo de enriquecer a minha formação enquanto professor estagiário de EF. Este projeto consistiu na observação sistemática de aulas lecionadas pelo meu colega de estágio e por professores experientes, tanto na escola como noutras escolas com contextos distintos. Através desta experiência, procurei compreender diferentes estilos de ensino, estratégias metodológicas e formas de gestão da aula e da turma, de modo a refletir sobre a minha própria prática pedagógica.

A observação constitui uma estratégia fundamental de aprendizagem, permitindo desenvolver competências de ensino, investigação e reflexão (Serafini & Pacheco, 1990). Ao assistir a aulas, o professor recolhe informações concretas que sustentam a reflexão sobre a prática (Meireles, 2013).

Silva (2013) apresenta a observação de aulas como um processo benéfico tanto para quem observa como para quem é observado, potenciando a reflexão e o debate sobre a PL. Esta experiência, sobretudo em contextos diferentes, contribui para o desenvolvimento profissional, possibilitando identificar fragilidades, superá-las e ampliar a perspetiva sobre metodologias e abordagens de outros docentes (Reis, 2011).

A observação das aulas na escola teve início na sequência do período em que, devido a um acidente, me vi temporariamente impossibilitado de lecionar, o que levou à mudança de turma no decurso do ano letivo. Este contexto proporcionou-me a oportunidade de continuar envolvido no ambiente escolar de forma ativa e construtiva, permitindo-me manter contacto com a realidade da docência e prosseguir o meu processo formativo através da observação direta. As restantes observações, realizadas noutra escola e com diferentes professores, foram organizadas de acordo com a minha disponibilidade profissional e concretizadas em contextos que se revelaram mais adequados e convenientes à minha integração e aprendizagem. A lista de observações com todos os pormenores que recolhi pode ser consultada no [apêndice 22](#).

A observação das aulas do meu colega de estágio permitiu-me acompanhar de perto um percurso semelhante ao meu, partilhando desafios, estratégias e reflexões num contexto de aprendizagem colaborativa. Este tipo de observação revelou-se particularmente enriquecedor, pois possibilitou o diálogo constante, a troca de impressões imediatas e a construção conjunta de soluções para situações didáticas.

Por outro lado, a observação de professores experientes, realizada em diferentes escolas e contextos educativos, ofereceu uma perspectiva mais ampla e diversificada da prática pedagógica. Pude contactar com diferentes realidades escolares, estilos de ensino e formas de organização das aulas, o que me permitiu identificar boas práticas, estratégias de comunicação eficazes e diferentes abordagens na promoção do envolvimento e da participação ativa dos alunos.

A conjugação do acompanhamento de um par em formação e da observação de docentes com mais anos de experiência em contextos variados teve um impacto muito positivo na minha evolução enquanto professor. Contribuiu para uma maior consciencialização das minhas áreas de melhoria, reforçou a importância da reflexão contínua sobre a PL e permitiu-me construir uma base mais sólida para a minha intervenção pedagógica.

Este projeto revelou-se essencial para a minha formação inicial como docente, servindo não só como fonte de inspiração, mas também como um meio de análise crítica e aprendizagem ativa.

5. Atividade de Extensão Curricular

A integração da canoagem como atividade extracurricular foi muito proveitosa já que, como atividade náutica, a canoagem promove o desenvolvimento de competências motoras específicas e complementares, enriquecendo os objetivos pedagógicos da Natação e proporcionando uma abordagem mais abrangente ao ensino desta modalidade. Paralelamente, oferece aos alunos a possibilidade de interagir com o meio ambiente, fomentando a educação ambiental e o respeito pela natureza.

Sob o ponto de vista pedagógico, a atividade permite abordar conteúdos relacionados com a segurança aquática, técnicas específicas da modalidade e o trabalho em equipa, uma vez que a canoagem é frequentemente praticada em duplas ou grupos. Estas competências estão em conformidade com os parâmetros curriculares nacionais, que preconizam a EF como um meio privilegiado para o desenvolvimento de competências sociais e de cooperação (Decreto-Lei n.º 55/2018).

A localização da escola, privilegiada com fácil acesso ao mar proporciona condições ótimas para a realização de atividades no meio aquático, permitindo assim a exploração dos recursos naturais locais e promovendo o contacto dos alunos com diferentes contextos de prática desportiva. Deste modo, a inclusão da canoagem no currículo de EF não só diversifica e complementa as competências adquiridas pelos alunos, como também contribui para o seu desenvolvimento integral, evidenciando a relevância da atividade no contexto educativo.

A realização da atividade extracurricular de canoagem visa atingir os seguintes objetivos:

- Promoção da saúde física e mental dos alunos: reconhecendo os benefícios do exercício físico regular para o bem-estar global dos estudantes.
- Estimulação da colaboração e interação social: promovendo o trabalho em equipa, o espírito de cooperação e o fortalecimento do sentido de pertença ao grupo e à escola.
- Valorização e aproveitamento dos recursos naturais locais: sensibilizando os alunos para a preservação ambiental e a importância da sustentabilidade, através do contacto direto com o meio natural.
- Desenvolvimento de competências motoras específicas: como equilíbrio, coordenação, força e resistência, que, para além de serem essenciais na

prática da Natação, têm aplicabilidade transversal em diferentes contextos desportivos e do quotidiano.

- Promoção de uma abordagem pedagógica integrada e holística: em consonância com as orientações curriculares e as competências gerais previstas para os alunos à saída da escolaridade obrigatória.

Para a realização da atividade, foram previamente estabelecidos contactos com o Clube Naval do Funchal, entidade responsável pela organização da sessão, com vista à definição da data, horário e condições logísticas.

Inicialmente, a atividade foi programada para o dia 07 de maio de 2025, entre as 16h30 e as 18h30, nas instalações do Centro Náutico de São Lázaro, com um custo de 4€ por aluno. Contudo, devido a condições climatéricas adversas e à emissão de alerta amarelo para toda a região, com especial incidência no estado do mar, a atividade não se realizou na data prevista. Perante as circunstâncias, a sessão foi adiada e remarcada para o dia 21 de maio de 2025, mantendo-se o horário previamente estabelecido, das 16h30 às 18h30, no mesmo local.

Relativamente ao transporte, a deslocação dos alunos foi a pé, sob o acompanhamento do Professor Estagiário e da Professora Cooperante, desde a escola até ao Centro Náutico.

Foram elaborados os respetivos termos de consentimento com todos os dados necessários, permitindo a autorização formal dos encarregados de educação para a participação dos alunos na atividade. Paralelamente, foi emitida uma comunicação oficial à Direção Executiva e à Diretora de Turma, formalizando a realização da atividade, previamente contemplada no planeamento anual de atividades. Os documentos que elaborei para partilha com os encarregados de educação e com a Direção Executiva podem ser consultados no [apêndice 23](#).

Apesar de inicialmente estar prevista a participação dos 18 alunos da turma, apenas 11 alunos realizaram efetivamente a prática da atividade, sendo que um desses alunos não participou através da iniciativa da entidade, mas sim por conta própria já que pratica habitualmente canoagem. No entanto, dos restantes alunos, quatro marcaram presença, tendo colaborado ativamente na realização de um trabalho de registo e apresentação da atividade, recolhendo testemunhos e opiniões dos colegas sobre a experiência vivida, compilando tudo num documento Powerpoint.

Durante a atividade, os alunos demonstraram grande entusiasmo, espírito de entreajuda e uma forte motivação para a prática da canoagem. O percurso foi realizado

com total segurança, com saída a partir da baía do centro náutico, tendo os alunos cumprido com responsabilidade as instruções transmitidas. Os testemunhos recolhidos indicaram uma avaliação global extremamente positiva, salientando-se a diversão, o carácter inovador da atividade e a vontade de repetir a experiência no futuro. Os alunos referiram também o desafio físico inerente ao ato de remar, especialmente devido às condições do mar, mas consideraram a superação destas dificuldades como parte do enriquecimento da atividade. Destacaram ainda o contributo da canoagem para o desenvolvimento de capacidades motoras como o equilíbrio, a força, a coordenação e a resistência, reconhecendo o seu impacto positivo no desenvolvimento motor global.

De uma forma geral, a atividade decorreu de forma bastante positiva, sendo de destacar a organização e segurança da mesma, o envolvimento dos alunos, bem como a integração com o meio natural. Como ponto menos favorável, salienta-se apenas a menor adesão à prática ativa por parte da totalidade da turma e a ausência de encarregados de educação, docentes da turma e funcionários, cuja presença poderia ter proporcionado um maior envolvimento da comunidade educativa.

Em suma, a realização desta atividade de canoagem revelou-se uma mais-valia no âmbito pedagógico, desportivo e social, permitindo alcançar com sucesso os objetivos inicialmente definidos e oferecendo aos alunos uma experiência diferenciadora e enriquecedora no contexto da disciplina de EF.

6. Atividade de Integração no Meio

A participação dos professores de EF e, em particular, dos professores estagiários nas atividades de integração promovidas pela escola desempenha um papel fundamental na dinamização da vida escolar, na promoção de hábitos saudáveis e na criação de um espírito de comunidade e pertença entre os alunos. Estas atividades desportivas extracurriculares constituem não só momentos de convívio e competição saudável, mas também oportunidades educativas, onde os alunos desenvolvem competências sociais, de cooperação, de respeito pelas regras e de gestão emocional em contexto competitivo. Enquanto estagiário, reconheci desde cedo a importância destas iniciativas, tanto para o enriquecimento da oferta educativa da escola, como para o meu próprio crescimento profissional enquanto futuro docente de EF.

No início do ano letivo, foram planeadas três grandes atividades inter-turmas: o torneio de basquetebol, o torneio de Voleibol e o torneio de Futebol. Apesar da minha vontade e disponibilidade inicial para colaborar em todos os eventos não foi possível participar em duas das atividades. No final do primeiro período, não pude estar presente no torneio de basquetebol devido à minha situação profissional, que nesse período coincidiu com a data de realização do evento. Posteriormente, no segundo período, apesar de me encontrar disponível, o torneio de Voleibol acabou por ser adiado e, mais tarde, não chegou a realizar-se, o que impossibilitou a minha colaboração nesse projeto.

A minha efetiva participação concretizou-se no torneio de Futebol, realizado no dia 6 de junho de 2025, uma sexta-feira. Desde o início, manifestei a minha disponibilidade para colaborar com a organização, prestando apoio aos professores responsáveis. No próprio dia do evento, contribuí na afixação das informações relativas aos jogos e horários no placard informativo e participei na arbitragem e contabilização de pontos dos encontros da primeira fase do torneio. Apesar de a minha participação ter sido parcial, uma vez que nesse mesmo dia lecionei aulas entre as 8h e as 9h30 e, posteriormente, tive de me ausentar a partir das 11h devido, novamente, à minha situação profissional, procurei, dentro das minhas possibilidades, dar o meu contributo para o bom funcionamento do torneio.

O evento decorreu de forma globalmente positiva, permitindo aos alunos usufruírem de um momento de prática desportiva e convívio, ainda que, naturalmente, tenham surgido algumas situações de tensão e insatisfação, típicas de um ambiente competitivo, nomeadamente algumas picardias entre jogadores e discordâncias

relativamente a faltas e decisões arbitrais. Estas situações, embora desafiantes, constituem também oportunidades pedagógicas de aprendizagem para os alunos, no desenvolvimento do respeito pelas regras e pela autoridade dos árbitros.

Em balanço final, embora só tenha conseguido colaborar diretamente num dos eventos inicialmente planeados, procurei sempre disponibilizar-me e integrar-me nas atividades promovidas pelo grupo de EF, sendo que os constrangimentos que limitaram a minha participação foram, em grande parte, alheios à minha vontade. Ainda assim, considero que a participação que consegui efetivar no torneio de Futebol foi enriquecedora e permitiu-me adquirir experiência na organização e acompanhamento de eventos desportivos escolares. Esta colaboração, mesmo que pontual, contribuiu de forma positiva para o meu percurso formativo, permitindo-me contactar com realidades práticas essenciais para a minha preparação enquanto futuro professor de EF.

7. Ação Científico-Pedagógica Coletiva

A Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC) foi algo preparado e ansiado por mim e com certeza por todos os meus colegas da turma. É um objetivo grande que faz parte da nossa avaliação do estágio e que todos nós trabalhamos com intensidade durante o ano até a sua realização.

A ACPC exigiu uma caminhada de todos os elementos da turma, desde organização de patrocínios, confirmações de convidados e entretenimento para os intervalos, preparação do espaço e do catering do evento... desde o começo do ano dividimos tarefas e conseguimos preparar a ação. Em relação ao meu envolvimento na ação baseou-se essencialmente na preparação e organização do local da ação, captação de patrocínios e ajuda na sala do evento nos dias do mesmo. Nos dias anteriores ao evento ajudei na organização e preparação da sala, na disposição das cadeiras e na organização das zonas do “coffee-break”. O patrocínio que consegui captar foi para os almoços da turma no segundo dia do evento, e durante o evento em ambos os dias permaneci na sala para dar apoio nas transições dos moderadores, na disposição da mesa central, preparação das águas para os apresentadores, entre outras coisas. Por fim, no dia após a ação coletiva ajudei novamente na limpeza do espaço e arrumação das cadeiras e materiais utilizados.

Em relação à minha apresentação, realizada em conjunto com o meu colega de estágio foi muito discutida, tanto entre nós os dois como com a professora orientadora. A temática foi definida com algum tempo de atraso e tivemos de nos focar e dedicar inteiramente à preparação da ação para conseguir elaborar e apresentar um tema com profissionalismo e conhecimento, que promovesse a reflexão e o pensamento crítico na comunidade educativa. O tema que preparámos foi “Importância da Autoperceção Corporal para o Bem-Estar - Contributo das Técnicas de Relaxamento”. Dividimos tarefas entre os dois e com várias reuniões fomos discutindo e melhorando o nosso artigo e apresentação. Apesar de ter havido um período de tempo onde não nos conseguíamos conciliar, ou o trabalho que íamos executando em conjunto foi muito pouco, com ajuda da professora orientadora conseguimos agarrar o projeto com mãos firmes e desenvolver o tema acordado com entusiasmo e orgulho.

Os dias da ACPC foram, de forma resumida, uma correria com grandes emoções. O nervosismo era claro em todos os elementos da turma, uns escondendo mais que os outros. Todos nós desenvolvemos as nossas tarefas como havíamos programado, e o pouco que não correu tão bem foi resolvido com a ajuda de todos. Da minha parte o

nervosismo era constante e com uns picos de aumento perto dos momentos das apresentações. A apresentação do artigo foi muito rápida e consegui transmitir toda a informação que havia resumido sem qualquer problema, sendo esta realizada no primeiro dia da ação.

No segundo dia, a apresentação do tema principal foi realizada de forma eficaz, dentro do tempo previsto e sem nenhum contratempo ou obstáculo tanto intrínseco como extrínseco. Na minha opinião tanto eu como o meu colega conseguimos transmitir a informação como tínhamos estudado e preparado e no momento de dúvidas não houve ninguém a se pronunciar da parte do público. Ainda assim o nosso moderador da apresentação colocou algumas questões sobre a nossa experiência de aplicação da sessão nas nossas turmas, às quais respondemos com tranquilidade e satisfação.

A avaliação posterior da nossa apresentação, incluída na reflexão global da ação, destacou a relevância e atualidade do tema abordado, bem como a pertinência da integração destas práticas na disciplina de EF. Foi referido que o nosso trabalho demonstrou uma abordagem interdisciplinar, evidenciando a relação entre corpo e mente e contribuindo para a reflexão sobre o papel da EF na promoção do bem-estar integral dos alunos. Sublinhou-se ainda a forte adesão dos alunos participantes à intervenção e a mais-valia que estas técnicas podem representar para lidar com o stress e as exigências do contexto escolar.

De um modo geral, a ACPC foi amplamente elogiada pelos participantes e formandos presentes, quer pela qualidade científica e pedagógica dos temas abordados, quer pelo envolvimento, motivação e dinâmica demonstrados por todos os estagiários na organização e condução do evento. As diversas avaliações sublinharam o impacto positivo da ação na atualização de conhecimentos, na aquisição de novas estratégias de intervenção pedagógica e na reflexão crítica sobre a prática docente em EF.

A nível pessoal, esta experiência proporcionou-me um significativo crescimento profissional e pessoal. Para além de ter consolidado conhecimentos científicos, permitiu-me desenvolver competências de comunicação, planeamento, gestão de imprevistos e, sobretudo, de trabalho colaborativo. Senti que, através desta ação, foi possível concretizar uma intervenção educativa com impacto real nos participantes, promovendo não apenas a literacia em saúde e qualidade de vida, mas também a consciencialização sobre a importância do bem-estar físico, emocional e social dos alunos. Terminei este balanço com um sentimento de orgulho e missão cumprida, consciente de que esta experiência enriquecerá, de forma duradoura, a minha futura prática docente.

Apresento nos apêndices [24](#) e [25](#) os documentos do artigo e apresentação da ação que desenvolvi com o meu colega.

8. Ação Científico-Pedagógica Individual

A Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI) foi um processo desenvolvido juntamente com a professora orientadora e o meu colega de estágio. Apesar de algumas mudanças de planos ao longo do ano, no final decidimos enquadrar a ação no seguimento da temática abordada na ação científico-pedagógica: “Importância da Autopercepção Corporal para o Bem-Estar - Contributo das Técnicas de Relaxamento”. Tendo isto em conta, e depois de algum tempo para decidir juntamente com o meu colega decidimos fazer dois trabalhos que se alinhassem e, portanto, o que ficou definido foi que eu realizaria um trabalho mais teórico e de análise de opinião e o meu colega apostaria numa ferramenta didática que compilasse as técnicas de relaxamento para que os professores de EF pudessem utilizar nas suas aulas. O tema do meu projeto ficou como: “A Pertinência das Sessões de Relaxamento nas Aulas de EF: Análise da Percepção de Professores e Alunos”. O mesmo estará disponível para consulta no [apêndice 26](#), juntamente com a apresentação e o poster que desenvolvi para apresentação do projeto, nos apêndices [27](#) e [28](#).

Para a realização da ACPI foi necessário combinar com o delegado de EF uma intervenção numa das reuniões semanais, um processo bastante ágil e rápido já que a comunicação com o mesmo foi realizada de forma breve com uma resposta muito positiva.

Para a realização do meu artigo, apresentação e poster, foi fundamental realizar uma pesquisa bibliográfica ampla, assim como construir e aplicar dois questionários a professores de EF e alunos da RAM. A aplicação dos questionários aos professores foi de fácil execução, já que recorri a alguns professores conhecidos e pedi que transmitissem o questionário a diferentes colegas de profissão. Rapidamente ultrapassei o número de respostas que previa.

Aos professores que responderam ao questionário foi solicitado que aplicassem o questionário direcionado para os alunos nas suas turmas, no 2º e 3º ciclo. Essa aplicação do segundo questionário foi um pouco mais demorada, mas bem aceite por parte dos professores e também dos alunos.

Em relação à minha apresentação, percecionei que correu bem, dentro das expectativas e do trabalho realizado. No geral, considero que consegui promover uma reflexão sobre a temática em questão com o enquadramento científico realizado e com a reflexão dos dados recolhidos dos questionários aplicados a professores e alunos e, além

disso, consegui, criar condições para que apresentação da ferramenta proposta pelo meu colega de estágio fosse um sucesso.

Da parte dos professores presentes na formação, o feedback recolhido foi que a temática abordada era um tema pertinente e que o conteúdo desenvolvido na apresentação foi bem estruturado e organizado, com uma comunicação clara e explícita, sugerindo que a apresentação poderia ser mais dinâmica e mais centrada na ferramenta apresentada. Esta apreciação expressa o interesse e maior motivação dos docentes do grupo disciplinar de Educação Física para atividades formativas de carácter mais práticos e relacional.

Em retrospectiva, considero que deveríamos ter apresentado o trabalho mais focado numa interação com o público e não tão expositivo. Algo que certamente irei considerar em futuros projetos. Outra indicação dada pela professora orientadora, foi a de partilha e aplicação da ferramenta no momento da apresentação, de modo que os professores vivenciassem o projeto desenvolvido e assim percecionassem a pertinência da sua aplicação.

Realço que a realização deste projeto influenciou ainda mais a minha opinião muito positiva sobre a utilização de sessões de relaxamento nas aulas de EF. Ao trabalhar, não só para o meu artigo, mas também ao apoiar o meu colega de estágio na realização da ferramenta proposta, fundamentei ainda mais o meu conhecimento sobre a matéria e seus benefícios nos alunos.

Concluindo, considero que consegui cumprir com os objetivos do trabalho com sucesso e, acima de tudo, consegui realizar uma apresentação proveitosa para um público interessante de professores da área que, segundo os feedbacks indicados, acolheram a informação e identificam-se com a importância da matéria.

9. Balanço Final do Ano Letivo 2024/2025

Antes de terminar este relatório com uma reflexão final sobre o EP, gostaria de falar brevemente sobre o meu percurso académico até o ano letivo 2024/2025. Licenciado no ano letivo 2020/2021, o meu percurso académico estava longe de terminado pois já tinha em mente integrar o Mestrado de Ensino de Educação Física. Já antes de entrar na Universidade, sabia perfeitamente que tinha de o fazer, para alcançar o meu sonho de ser professor de EF.

Infelizmente, no ano letivo seguinte não consegui integrar o Mestrado, através do concurso, devido ao alto número de candidatas, não só de colegas da minha turma, como também de anos anteriores. No entanto, propus-me a dar continuidade ao meu processo formativo e, nesse mesmo ano de 2021/2022, ingressei como aluno externo em algumas cadeiras do mestrado em Ensino da Educação Física que completei com sucesso.

Além de me dedicar ao curso e investir nas diversas cadeiras em que me inscrevi, sempre mostrei disponibilidade e estive envolvido de forma contínua no projeto EFERAM-CIT, e de forma particular nas Escolas de Verão da Universidade da Madeira adquirindo, desta forma, competências formativas que me permitiram integrar equipas de trabalho de recolha de dados em diversos contextos educativos.

Na transição para o ano letivo 2022/2023 estava preparado e ansioso por me candidatar novamente ao concurso de colocação no mestrado. Apesar de “pensar” que estava preparado, o pior aconteceu. Por erro meu, não confirmei corretamente as datas do concurso, pelo que não consegui submeter atempadamente a minha candidatura, tendo por isso, ficado mais um ano fora da turma de mestrado. Senti-me perdido... não conseguia acreditar no que tinha sucedido. Ainda assim, com o apoio constante dos docentes e da minha família, não desisti! Ingressei novamente em algumas cadeiras do mestrado como aluno externo e, felizmente, ao longo desse ano consegui completá-las com sucesso.

O ano letivo 2023/2024 foi, finalmente, o ano em que consegui ingressar no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade da Madeira. Estava muito, muito feliz e, nesse ano, terminei as poucas cadeiras teóricas que ainda me faltavam. Depois disso, um misto de entusiasmo e preocupação com o último passo do curso. O Estágio Pedagógico...

O ano letivo 2024/2025 representou um marco decisivo no meu percurso de formação enquanto professor estagiário de EF. Ao longo desse ano, tive a oportunidade

de consolidar aprendizagens, enfrentar desafios reais e desenvolver, em contexto escolar, competências pedagógicas, técnicas e relacionais essenciais ao exercício da docência. O estágio permitiu-me aplicar os conhecimentos adquiridos na formação académica, refletir sobre a minha prática e construir as bases da minha identidade profissional.

No entanto, este percurso não foi linear. Logo no início do ano, fui forçado a interromper a minha PL na turma 12^o44 devido a um acidente que marcou profundamente esta etapa. Esse momento trouxe não só um afastamento físico da escola, mas também uma quebra inesperada na motivação com que tinha iniciado o estágio. Foi difícil aceitar que não poderia continuar o trabalho que estava a começar a construir, e confesso que, por instantes, me questioneei se conseguiria retomar o caminho com o mesmo empenho e motivação. Mas essa pausa obrigatória acabou por ser um importante ponto de viragem, pois nesta etapa de grande incerteza e instabilidade emocional, percebi o quanto queria, de facto, ser professor. Essa certeza foi talvez a mais importante lição pessoal deste ano.

Após a recuperação, regressei com uma nova energia e passei a lecionar a turma 10^o08, com quem desenvolvi uma PL contínua ao longo dos três períodos. Esta experiência permitiu-me planear, implementar e avaliar UD em várias matérias, aplicar diferentes estilos de ensino e construir uma relação pedagógica consistente com os alunos. Pude observar a evolução dos alunos, adaptar as estratégias às suas necessidades e consolidar a minha autonomia como professor em contexto de aula. Paralelamente, desenvolvi competências institucionais e relacionais que me permitiram participar ativamente em reuniões de conselho de turma e momentos avaliativos, aprofundando o conhecimento sobre o funcionamento da escola e o papel do professor enquanto membro de uma equipa educativa.

No 3.^o período, tive ainda a oportunidade de lecionar algumas aulas da turma 6^o3 no 2.^o ciclo, na Escola Ângelo Augusto da Silva. Esta breve intervenção trouxe-me uma nova realidade, exigente do ponto de vista organizacional e comportamental, onde tive de gerir conflitos, impor regras claras e manter a autoridade com firmeza e empatia. Foi uma experiência curta, mas intensa, que me ensinou a importância de estabelecer limites e, ao mesmo tempo, não desistir de educar, mesmo perante a resistência.

Antes de finalizar esta reflexão não posso omitir os pormenores desta PL que considero que podiam ter sido melhores. Tal como referi nos balanços dos três períodos, o principal ponto que considero que poderia ter sido realizado com mais cuidado, pormenor e com mais tempo de preparação foram, sem dúvida, as UD. Ao olhar para trás tenho consciência da dimensão que a UD tem no planeamento realizado aula a aula e

considero que deveria ter dado mais atenção e debruçado com mais pormenor sobre a estruturação das UD, pois teria sido mais proveitoso e facilitador do processo de intervenção pedagógica e opções didáticas tomadas.

Para além do planeamento mais cuidado das UD, não posso deixar de referir as aulas que ficaram por lecionar. Em algumas situações a professora orientadora cooperante assumiu a lecionação e cumpriu com o plano de aula anteriormente preparado. Noutras situações, por ausência da professora orientadora cooperante, ocupação das instalações desportivas pelo DE ou devido a condições climatéricas adversas e incompatíveis com a realização da aula em condições de segurança, o número de aulas que ficaram por lecionar foi relevante. Essa circunstância levou a que o planeamento da UD de Futebol fosse comprometido.

Chegando ao final do ano, ao agrupar e analisar os planos de aula que realizei e as reflexões que então, fiz após cada aula, considero que poderia ter tido um maior rigor e profundidade nas reflexões realizadas e registadas. A reflexão do professor logo após a aula é crucial para o planeamento da aula seguinte. Pormenores observados, a pertinência dos exercícios selecionados, a qualidade das instruções dadas, a eficácia da organização implementada, os feedbacks disponibilizados, que são cruciais na correção e individualização da intervenção, são aspetos que devem ser cuidadosamente apontados, analisados e ajustados, caso necessário, nas aulas seguintes.

Nas AIM, claramente é algo que noutra contexto, e no meu futuro como professor de EF, vou querer participar mais do que fiz este ano letivo. Tendo em conta que a escola acolhe dois núcleos de estágio provenientes de diferentes universidades, considero que o planeamento, organização e apoio nos diferentes eventos que surgiram ao longo do ano letivo foram realizados pelo outro núcleo de estágio, e não por mim e pelo meu colega de estágio. Da nossa parte, apenas foi dado apoio na realização do torneio inter turmas de Futebol e, ainda assim, a organização de equipas, calendários de jogo, horários, poster, entre outros pormenores de planeamento, foram tarefas nunca realizadas por mim ou pelo meu par de estágio. Apesar de considerar que o núcleo de estagiários que estava mais próximo da professora que organizava os eventos teve mais oportunidade nestes eventos, não posso deixar de refletir que existiram outros eventos, fora da nossa área e matéria de EF, mas que podia ter dado apoio. Num futuro, pretendo estar mais presente neste tipo de eventos, realçando em especial o Desporto Escolar que foi algo de que não me envolvi diretamente neste EP.

Face as circunstâncias particulares do meu estágio pedagógico, pautada por algumas interrupções decorrentes de dois acidentes, o primeiro de trabalho, na pessoa da minha primeira orientadora de estágio pedagógico, que determinou a interrupção letiva e a alteração da turma de intervenção, assim como da respetiva orientação, quer pessoal, que me impediu durante um algum tempo de estar presencialmente em contexto de estágio, o planeamento das ANCP foi de alguma forma afetado. A motivação e o plano de pesquisa inicialmente traçado sofreu alterações levando a que ocorressem alguns avanços e recuos e que a adiarão o planeamento e finalização, não só da ação coletiva, como também da ação individual. No entanto, neste conturbado processo e graças ao excelente apoio do meu colega de estágio e das professoras orientadoras, foi possível definir e uma temática pertinente e devidamente enquadrada ao contexto de intervenção pedagógica, conseguindo, desta forma que a realização das ações fosse um sucesso marcando a minha caminhada neste estágio.

Numa intervenção educativa futura, gostaria de ter oportunidade de lecionar algumas UD seguindo outros modelos e estilos de ensino. Senti que a minha prestação como professor, relativamente a este tópico, foi muito centrada na tarefa e na instrução direta. Apesar de ter conseguido alcançar os objetivos da PL e das diferentes UD, gostaria de dar mais oportunidade aos TGfU, pois aquilo que planeei este ano letivo, para a matéria de ensino de Futebol, acabou por se concretizar de forma muito escassa, e não fiquei satisfeito com essa falha.

Desde o início da minha intervenção pedagógica, procurei estabelecer com os alunos uma relação assente, acima de tudo, no respeito mútuo. Mantive sempre uma postura aberta e acessível, demonstrando interesse pelos seus percursos escolares, questionando regularmente sobre o seu desempenho noutras disciplinas, escutando as suas preocupações e procurando ajudar sempre que possível.

Ao longo das aulas, mantive uma atitude coerente, aliando a exigência e a responsabilidade do papel docente ao bom humor, empenho e dedicação que me acompanharam em cada momento. Considero que esta abordagem permitiu-me criar um ambiente de confiança e colaboração, essencial para o desenvolvimento de uma boa relação com a turma no geral e para a evolução dos alunos em aprendizagens significativas.

Termino este ano letivo com a certeza de que cresci. Cresci como futuro professor, ao enfrentar desafios e assumir responsabilidades reais. Cresci como pessoa, ao lidar com imprevistos que me forçaram a parar e a recomeçar. Este estágio não foi apenas uma etapa

académica... foi uma verdadeira experiência de vida. Hoje, olho para trás com orgulho pelo caminho percorrido, pela resiliência demonstrada e, acima de tudo, pela confirmação de que estou onde sempre quis estar – no espaço onde se ensina, se aprende e se transforma. Sei que ainda tenho muito a aprender, mas levo comigo a confiança, a paixão e a vontade de continuar a crescer como professor de EF.

Referências Bibliográficas

Alves, J. L. A. R. (2020). *Relatório do Estágio de EF Realizado na ESJM*. Universidade da Madeira.

Andrade, V. T. F. (2020). *Relatório de Estágio de EF Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco*. Universidade da Madeira.

Arques, F. (2009). Influência da Instrução do Professor e da Visualização Mental numa Prova de Velocidade. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bento, C. A. G. (2023). *Relatório de Estágio de EF Realizado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco*. Universidade da Madeira.

Carmona, A. (2012). Relatório de estágio - A unidade Didática como estratégia de ensino integrado - dos fundamentos didatológicos aos processos de construção. Tese de Mestrado. Castelo Branco: Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Clemente, F. (2012). Princípios Pedagógicos dos Teaching Games for Understanding e da Pedagogia Não-Linear no Ensino da EF. *Movimento*, 18(2), 315-335.

Cordeiro, M. (2020). *Qual a importância da escola?*. Porto Editora. <https://www.portoeditora.pt/paisealunos/para-os-pais/noticias/ver?id=113763>

Correia, A. L., Carvalho, M. L., Pita, D., Castro, M., & Rodrigues, A. (2018). Abordagem das atividades rítmicas expressivas na EF. *Didática da EF: Perspetivas, Interrogações e Alternativas*, 139-175.

Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho. Diário da República n.º 129/2012, Série I de 2012-07-05

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. Diário da República n.º 127/2018, Série I de 2018-07-06.

Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março. Diário da República n.º 60/2006, Série I-A de 2006-03-24

Direção-Geral da Educação. (2018a). *Aprendizagens Essenciais - EF - 10º Ano*.

Direção-Geral da Educação. (2018b). *Aprendizagens Essenciais - EF - 10º Ano* (anexo).

Direção-Geral da Educação. (2018c). *Aprendizagens Essenciais - EF - 10º Ano*. Introdução Geral.

Direção-Geral da Educação. (2018d). *Aprendizagens Essenciais - EF - 12º Ano*.

Direção-Geral da Educação. (2018e). *Aprendizagens Essenciais - EF - 12º Ano* (anexo).

Direção-Geral da Educação. (2018f). *Aprendizagens Essenciais - EF - 12º Ano*. Introdução Geral.

ESJM (ESJM). (s.d.). *História*. ESJM. <https://jaimemoniz.com/wp/historia/>

Fernandes, D. (2009). A importância das escolas. Obtido de A Página da Educação: <https://www.apagina.pt/?aba=7&cat=522&doc=13523>

FITescola. (2017). *Testes*. FITescola. <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Gil, M. (2014). *Unidade Didática*. Educação Física - Escola Secundária Frei Heitor Pinto. <https://educacao-fisica-esfhp.webnode.pt/unidade-didatica/>

Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). *A Avaliação Diagnóstica em EF: uma Abordagem Prática a Nível Macro*. Funchal: Universidade da Madeira.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa De EF 10º, 11º e 12º Anos*. Lisboa: Ministério da Educação, Departamento do Ensino Secundário.

Lopes, H. (2015). *Pedradas no Charco - Contributos para a rotura do processo pedagógico*. Funchal: Universidade da Madeira.

Lopes, H., & Fernando, C. (2014). *Escolas de Hoje: Europa do Futuro*. *Revista Diversidades* (45), 5- 9.

Lopes, H., Correia, A., Rodrigues, A., Gouveia, É., & Alves, R. (2018). *EF nas Escolas da RAM - Compreender, Intervir, Transformar*. Obtido de EFERAM-CIT: <https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit>

Lopes, J., Filho, G., & Amaral, L. (2019). *Metodologias Ativas na EF - Propostas de utilização no Processo de Ensino Aprendizagem*. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.

Lopes, M. (2012). *A aprendizagem em EF : análise de dois modelos de ensino em basquetebol: instrução direta e educação desportiva*. Dissertação para obtenção do grau de Mestre em Supervisão Pedagógica, Universidade Aberta, Departamento de Educação e Ensino à Distância, Lisboa.

Martins, G. D. O., Gomes, C. A. S., Brocardo, J., Pedroso, J. V., Camilo, J. L. A., Silva, L. M. U., Encarnação, M. M. G. A., Horta, M. J. V. C., Calçada, M. T. C. S., Nery, R. F. V. & Rodrigues, S. M. C. V. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*.

Martins, M., Onofre, M., & Costa, J. (2020). *Os Estilos de Ensino em EF: entre a teoria e a prática*. Edições FMH.

Meireles, M. (2013). O impacto da estratégia de observação de aulas na mudança das práticas dos professores: Um estudo numa escola da região de Setúbal. (Dissertação de Mestrado, Universidade AbERTA, Lisboa, Portugal)

Mesquita I, Graça A (2011). Modelos instrucionais no ensino do desporto. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 39-68). Cruz Quebrada: Edições FMH.

Metzler, M. (2011). *Instructional Models in Physical Education* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315213521>

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education – First Online Edition*, 2008. Spectrum Institute for Teaching and Learning.

Novo, J. L. C. (2020). *Relatório de Estágio Pedagógico de EF Realizado na Escola Secundária de Francisco Franco*. Universidade da Madeira.

Prudente, J. (2006). Análise da performance táctico-técnica no Andebol de alto nível: estudo das ações ofensivas com recurso à análise sequencial. Tese de Doutoramento. Universidade da Madeira, Funchal.

Quina, J. D. N. (2009). A organização do processo de ensino em EF. Instituto Politécnico de Bragança. <http://hdl.handle.net/10198/2558>

Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Ministério da Educação – Conselho Científico para a Avaliação de Professores.

Serafini, O. & Pacheco, J. (1990). A Observação como Elemento Regulador da Tomada de Decisões: a Proposta de um Instrumento. *Revista Portuguesa de Educação* 3(2), 1-19.

Silva, M. (2013). A Importância da Observação de Aulas no Processo de Avaliação de Desempenho Docente: Conceções de Professores. *Gestão e Desenvolvimento*, 21, 321-344.

Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em EF: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da EF I*, 17-23.

Sousa, H., & Gouveia, É. (2018). Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos. *Didática da EF: Perspetivas, Interrogações e Alternativas*, 92-95.

Stănescu, M. (2013). *Planning Physical Education – from Theory to Practice*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1382–1387. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.051>

APÊNDICES

APÊNDICE 1 – Planejamento anual turma 12º44

Planeamento Anual EF 12º44

2024-2025

Agosto de 2024						
S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Setembro de 2024						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Outubro de 2024						
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembro de 2024						
S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dezembro de 2024						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Janeiro de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Fevereiro de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Março de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Maio de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junho de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julho de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Legenda:

- Aulas 12º44
- Fim de semana/Feriados/Férias/Interrupção Letiva
- Exames Nacionais
- Basquetebol
- Atletismo
- Natação
- Badminton
- Dança
- Voleibol
- EFERAM-CIT

APÊNDICE 2 – Grelhas Avaliação Inicial Turma 12º44

Turma 12º44 | Avaliação Inicial - Natação

Nº	Nome	Nível Introdutório					Nível Elementar						Avaliação	
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6		
1	/	x	x	x	x		x	x	x					e
2	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			E
3	E	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			E
4	E	x	x	x	x	x	x	x	x	x				E
5	E	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			E
6	f	x	x	x	x		x	x	x					e
7	J													
8	l	x	x	x	x	x	x	x	x	x				E
9	l	x		x	x	x	x		x	x				e
10	l													
11	l	x		x										I
12	/													
13	/	x	x	x	x	x	x		x	x				e
14	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			E
15	f													
16	f	x	x	x	x	x	x	x	x	x				e
17	f	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			E
18	N	x	x	x	x	x	x		x	x				e
19	l	x	x	x	x	x	x		x	x				e

NÍVEL INTRODUTÓRIO		NÍVEL ELEMENTAR	
1	Coordenar a inspiração e a expiração.	Coordenar e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços	
2	Combinar as posições de flutuação em seqüências: vertical-horizontal, horizontal facial/dorsal.	Realizar os modos de respiração dos estilos «crol» e «costas», associado aos movimentos propulsivos.	
3	Deslocar com intencionalidade em tarefas simples, a vários níveis de profundidade.	Coordenar a expiração com a imersão, em exercícios de orientação, equilíbrio, propulsão, respiração e salto	
4	Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços.	Deslocar-se em posição dorsal e ventral, diferenciando as fases de entrada das mãos, trajeto propulsivo e recuperação de acordo com os estilos de «costas» e «crol».	
5	Saltar para a piscina, mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.	Saltar de cabeça a partir da posição de pé (com e sem ajuda) fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.	
6		Saltar a partir de pé, entrando na água o mais longe possível, executando diferentes rotações em trajetória aérea, sobre os eixos longitudinal e transversal.	

Turma 12º44 | Avaliação Inicial - Badminton

Nº	Nome	Nível Introdutório								Nível Elementar								Avaliação	
		1	2	3.1	3.2	3.3	3.4.1	3.4.2	4	1	2	3	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5		4
1	/																		
2	/																		
3																			
4																			
5																			
6																			
7	.																		
8																			
9																			
10																			
11																			
12	/																		
13	/																		
14	/																		
15																			
16																			
17																			
18	\																		
19																			

AE BADMINTON		
NÍVEL INTRODUTÓRIO		NÍVEL ELEMENTAR
1	Coopera com os companheiros.	Coopera com os companheiros.
2	Conhece o objetivo do jogo, regulamentação e regras.	Conhece o objetivo do jogo, executa as principais ações T-T.
3.1	Posição base.	Serviço curto e comprido.
3.2	Deslocamento com oportunidade.	Clear
3.3	Diferencia os 2 tipos de pega da raquete.	<u>Lob</u>
3.4.1	Clear	<u>Amorti</u>
3.4.2	<u>Lob</u>	
3.5		Drive
4	Serviço curto e comprido	Remata na sequência do serviço alto do companheiro.

Turma 12°44 | Avaliação Inicial - Voleibol

N°	Nome	Nível Introdutório					Nível Elementar										Avaliação		
		1	2	3	4.1	4.2	5	1	2	3	4.1	4.2	4.3	4.4	5.1	5.2		6	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			

AE VOLEIBOL	
NÍVEL INTRODUTÓRIO	NÍVEL ELEMENTAR
1	Coopera com os companheiros.
2	Conhece o objetivo do jogo e discrimina as ações.
3	Grupos de 4, coopera com os colegas utilizando toque de dedos e manchete.
4.1	Serve por baixo.
4.2	Recebe o serviço em manchete ou com toque de dedos.
4.3	Na recepção, posiciona-se corretamente para passar a bola a um companheiro.
4.4	Na defesa, posiciona-se para executar passe alto ou manchete.
5.1	Situação de jogo 2x2, joga com os companheiros através de passe ou manchete para manter a bola no ar.
5.2	Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate
6	Realiza em situação de jogo passo alto de frente, manchete, serviço por baixo e por cima e remate.

APÊNDICE 3 – Avaliação Inicial Teórica Natação

Ano Letivo 2024/2025 – 1º Período

Avaliação Inicial Teórica – Natação

Ano/Turma: 12º44 Data: 17/09/2024

Nome _____ Nº _____

Professor _____ Avaliação: _____

- Qual das seguintes técnicas de natação é considerada uma técnica de nado alternado?
 - Bruços
 - Mariposa
 - Costas
 - Nenhuma das anteriores
- Na técnica de crol, qual é o momento correto para iniciar a fase de recuperação do membro superior?
 - Quando a mão entra na água
 - Quando o cotovelo ultrapassa a mão na fase propulsiva
 - Durante a expiração
 - Após a pernada
- Na respiração bilateral no crol, quantas braçadas são normalmente realizadas antes de cada inspiração?
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
- Qual é o ângulo aproximado que o antebraço deve formar com o braço durante a fase propulsiva dos membros superiores na técnica de costas?
 - 45°
 - 60°
 - 90°
 - 120°
- Na natação de costas, qual destes elementos é essencial para uma boa técnica?
 - Cabeça fixa e sem movimentação
 - Braços sempre estendidos sem flexão do cotovelo
 - Pernadas lentas e espaçadas
 - Expiração forçada apenas no final da braçada

PARTE 1 – Resposta Curta

1 – Numa tarefa de apanhar objetos do fundo da piscina, a vários níveis de profundidade, o que devemos de fazer na imersão para ter sucesso nessa tarefa?

2 – No meio aquático como conseguimos nos deslocar com sucesso e intencionalidade?

PARTE 2 – Resposta Longa

Na Natação existem técnicas de nado alternadas e simultâneas. Nas técnicas de nado alternadas, crol (estilo livre) e costas, que serão as abordadas este ano letivo, distinguimos as fases propulsiva e de recuperação. A imagem seguinte apresenta essas técnicas.



Crol.



Costas.

1 – Descreva a fase propulsiva:

a. Na técnica de crol.

b. Na técnica de costas.



Bom Trabalho!

APÊNDICE 5 – Planos de aula 1º Período Turma 12º44

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário

Ano Letivo: 2024/2025

Plano de aula

Aula	Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
1	12/09/2024		8:00-9:30	90'/70'	12º44	18		Caderno; Caneta.
Sumário:	Apresentação dos professores e alunos; apresentação das regras e critérios de avaliação; escolha das matérias de ensino.							

Objetivo	Descrição	Esquema gráfico	Organização	Tempo
<u>Contextualização da aula</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Estabelecer primeiro contacto com a turma: Introdução da professora Maria Luísa, seguida da minha apresentação, chamada e apresentação dos alunos. 2.Apresentar as regras da disciplina: desenvolver os tópicos de assiduidade, pontualidade, vestuário, segurança, material entre outros. 3.Apresentar os critérios de avaliação. 4.Apresentar aos alunos o projeto de investigação EFERAM-CIT. 5.Informar os alunos sobre o email da turma criado. 6.Escolher as matérias de ensino: Distribuir e explicar a ficha de escolha de matérias, os alunos preenchem a ficha e entregam. 7.Esclarecer possíveis dúvidas. 		Alunos sentados à frente dos professores.	8:10 – 9:10 60'
<u>Reflexão</u>	<p>Relembrar os alunos das aulas seguintes na piscina: avaliação inicial de natação que influencia na nota intercalar.</p> <p>Relembrar o material – fato de banho, touca, óculos de natação, chinelos.</p>		Alunos sentados à frente dos professores.	9:10 – 9:20 10'

Reflexão Aula N° 1

A aula n°1 foi não só a minha primeira aula com a turma como a primeira aula do ano letivo da turma 12°44. Antes da aula começar, os alunos reuniram-se à frente do campo de futebol, porém como havia alunos que ainda não se conheciam, conforme iam chegando a professora orientadora perguntava se pertenciam ao 12°44. Entretanto com 15 alunos presentes dirigimo-nos para a sala de aula ao lado do campo de futebol onde os alunos sentaram-se e aguardaram um pouco pela possível chegada dos restantes três colegas.

A professora deu início à aula pelas 8:15, apresentou-se como diretora de turma e de seguida apresentou-me como professor estagiário. De seguida dei início à minha apresentação e explicação de regras. Entretanto chegou mais uma aluna e confirmou-se a falta de duas alunas após ser realizada a chamada. Continuei a explicação das regras da disciplina onde essencialmente abordei a assiduidade, pontualidade, vestuário, segurança, material de aula e comportamentos adequados na disciplina. Dei continuidade abordando os critérios de avaliação, onde tentei resumir de forma compreensível a tabela de critérios de referência. Apesar de resumir a tabela, a professora orientadora explicou melhor esses critérios já que é importante os alunos terem a perceção daquilo que os classifica na disciplina. Posteriormente, falei um pouco sobre o projeto de investigação EFERAM-CIT, com a ajuda da professora orientadora e informei os alunos sobre o e-mail de turma criado.


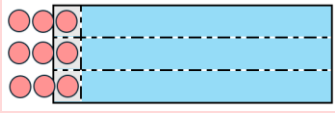
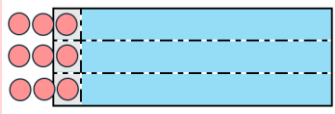
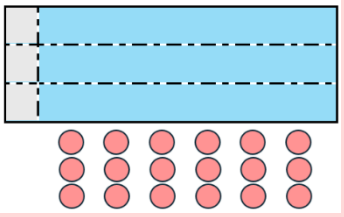
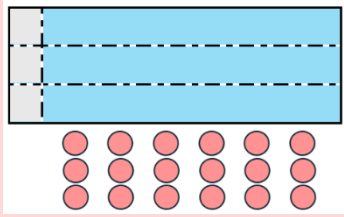
Seguimos a aula com a distribuição da ficha de escolha de matérias e explicámos aos alunos como deveriam preenchê-la. Recolhi as fichas após terminarem de preencher e enquanto os alunos preenchiam um questionário enviado pela professora orientadora através do email, fiz a contagem das fichas. Apesar de ser explicada surgiram algumas lacunas no preenchimento da ficha, que foram rasuradas pela professora orientadora. No final decidiu-se por maioria de votos que as matérias de ensino a serem abordadas seriam: Basquetebol, Voleibol, Atletismo, Dança (livre), Badminton e Natação.


A professora orientadora falou com os alunos de modo a motivá-los, mas também alertá-los para o ano letivo e terminámos a aula informando sobre as aulas da próxima semana que serão na piscina e onde os alunos realizarão a sua avaliação inicial de natação.

~

Plano de aula

Aula	Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
2	17/09/2024	Piscina	11:25-12:55	90'/75'	12º44	18	Natação	Tábuas=18
Sumário:	Avaliação Inicial Matéria de Ensino Natação.							

Objetivo	Exercício/Comportamento desejado	Esquema gráfico	Organização	Tempo
<u>1 - Apresentar a matéria de ensino a avaliar</u>	Contextualizar a matéria de ensino de natação. Compreender os procedimentos e a organização da aula de natação. Os alunos distribuem-se pelas pistas respeitando a lista, de modo a que fique 3 alunos em cada pista.		Alunos sentados de frente para o professor.	E=5' 11:30-11:35
<u>2 - Realizar elementos de flutuação: Estrela e Avião</u>	Ao som do apito, o aluno avança na pista em flutuação. A partir de uma posição de apoio, os alunos devem realizar as posições estáticas de estrela e de avião durante 3 segundos. Devem, também, realizar transição entre posições, numa sequência, exp.: estrela-avião-estrela.		Alunos dentro da piscina distribuídos pelas pistas, pela ordem da lista.	E=3' 11:35-11:37 P=5' 11:37-11:42
<u>3 - Completar piscina utilizando técnicas de nado alternadas: crol e costas</u>	Os alunos devem realizar pistas (ida e volta), utilizando a técnica de nado de crol. (1) O aluno, ao som do apito, circula na pista pelo lado direito. Quando o aluno regressa ao ponto de partida aguarda pela chegada dos colegas e pelo sinal do professor para recomeçar. Os alunos realizam no total 8 pistas (repetem 4 vezes). (2) Repete-se o procedimento com a técnica de nado de costas.		Alunos distribuídos pelas pistas, pela ordem da lista.	E1=3' 11:42-11:45 P1=15' 11:45-12:00 E2=3' 12:00-12:03 P2=15' 12:03-12:18
<u>4 - Apanhar objetos com salto/mergulho.</u>	Através de salto ou mergulho, os alunos entram na piscina e devem recolher os objetos espalhados, à superfície e no fundo da piscina.		Alunos fora da piscina na lateral da pista pela ordem da lista.	E=3' 12:18-12:21 P=5' 12:21-12:26
<u>4 - Realizar saltos para a piscina: mergulho de cabeça (1) e pirueta (2)</u>	1. Os alunos realizam um mergulho de cabeça a partir da posição de pé. 2. Posteriormente os alunos saltam para a água realizando uma pirueta. Caso necessário repete-se o mergulho e /ou a pirueta.		Alunos fora da piscina na lateral da pista pela ordem da lista.	E1=2' 12:26-12:28 P1=5' 12:28-12:33 E2=2' 12:33-12:35 P2=5' 12:35-12:40

<p><u>Preparar aula seguinte</u></p>	<p>Relembrar os alunos que avaliação inicial de natação continuará na próxima aula. Relembrar o equipamento necessário para a aula.</p>		<p>Alunos sentados de frente para o professor.</p>	<p>E=5' 12:40-12:45</p>
--------------------------------------	---	--	--	-----------------------------

Reflexão Aula Nº 2

No dia 17 de setembro de 2024 dei a minha segunda aula do ano letivo à turma 12º44. Encontrámo-nos um pouco antes da aula começar no exterior da piscina perto do campo de futebol onde orientei-os para os balneários para que trocassem de roupa o quanto antes de modo a não atrasar muito a aula. Ainda assim a aula apenas teve início pelas 11:40, e apenas 11 alunos realizaram aula prática, dos quais uma aluna não sabe nadar. Dos 8 alunos que não realizaram aula prática, 3 tiveram falta presencial e 4 tiveram falta de material, já que não apresentaram declaração médica. Apenas um aluno apresentou declaração médica e por isso não teve falta mesmo não realizando a parte prática. Aos alunos que não realizaram a aula, mas estavam presentes foi aconselhado que observassem os seus colegas já que a avaliação inicial teórica, para aqueles que têm declaração médica, será baseada nos exercícios realizados pelos colegas.

Comecei a aula com uma contextualização breve da matéria de ensino de natação e sem perder tempo expliquei a organização dos alunos pelas pistas, sendo que o previsto seria ficar 3 em cada uma das 6 pistas, porém apenas ficaram 2 alunos em cada pista, sendo que na pista 6 ficou apenas uma aluna, aquela que não sabia nadar. Às alunas que entraram primeiro para cada pista foi-lhes atribuído o número 1, e aquelas que entraram posteriormente para cada pista foi-lhes atribuído o número 2. Deste modo, os exercícios seriam realizados primeiramente pelo grupo 1 e de seguida pelo grupo 2 para evitar muita confusão em cada pista. Quando já estava a explicar o primeiro exercício planeado foi-me aconselhado pela professora orientadora a realizar um aquecimento já que as alunas estavam com frio. No momento, pedi que elas fizessem uma piscina (ida e volta) para que não ficassem paradas. Enquanto o grupo 1 realizava a pista expliquei o exercício da estrela e do avião ao grupo 2, e quando o grupo 1 regressou e espera pelo grupo 2 expliquei o exercício às alunas. O primeiro exercício correu bem, porém houve ainda algumas dúvidas na primeira execução, por isso pedi que fizessem novamente, com mais calma, e então correu melhor e quase todas as alunas conseguiram realizar o exercício facilmente. Houve duas alunas que apesar de dificuldade na transição entre posições, conseguiram estabelecer uma flutuação aceitável tanto facial (avião) como dorsal (estrela).

Passando para o exercício seguinte, comecei o exercício de crol que tinha planeado com um drill utilizando uma prancha. Apesar de ter realizado no sentido de preparar os alunos para a avaliação do crol completo, a professora orientadora chamou à atenção já que isso seria um exercício para aplicar não numa avaliação inicial, já que não consigo observar o movimento natural dos membros superiores devido à grande ajuda da prancha, mas sim um drill de preparação ou correção do movimento dos MS. Tendo isso em conta,

passsei para avaliação do crol completo, onde os alunos realizaram 3 piscinas, com algum tempo de descanso entre cada.

De seguida, passei para o exercício de avaliação de costas, onde os alunos realizaram 2 piscinas de costas, novamente com algum descanso entre elas. Após isto, pedi que fizessem uma pista de crol e outra de costas de modo a esclarecer dúvidas na avaliação de algumas alunas. Para terminar a avaliação das técnicas de nado pedi que as alunas do grupo 2 ficassem a meio da piscina, e utilizando arcos realizei um exercício de estafetas, utilizando a técnica de crol, onde as alunas do grupo 1 nadavam até à colega, transmitiam o arco, a colega completava a pista e regressava a meio da piscina, transmitindo novamente o arco à aluna do grupo 1 que terminava a pista até a parede. Uma das principais dificuldades sentidas pelos alunos foi o cansaço, já que disponham de mais tempo de execução motora devido ao número de participantes na aula.

Após terminar o exercício, pedi que as alunas viessem para a lateral da piscina para que realizassem os mergulhos. De imediato fui orientado pela professora que avisou que as alunas deveriam fazer o mergulho ao lado da partida de blocos e não na lateral da piscina, de modo a evitar acidentes. Orientei as alunas como avisado pela professora e novamente utilizei os arcos para que as alunas, através de mergulho apanhassem os arcos do fundo da piscina. As alunas que não sabiam/conseguiram dar mergulhos podiam apenas saltar para a piscina e apanhar os objetos do fundo.

O último exercício que tinha planeado seria os saltos de pirueta para a piscina. Esse exercício não foi realizado devido ao perigo de acidente que está associado, no sentido de que as alunas poderiam descontrolar a pirueta ou escorregar e bater contra as laterais da piscina, blocos ou fundo da piscina. Seguindo essa orientação dada pela professora orientadora, esse exercício foi ignorado e repeti novamente os mergulhos/saltos para a piscina apanhando os arcos.

Relativamente à aluna que não sabia nadar, tomei o cuidado de colocá-la na pista mais próxima das escadas de entrada/saída da piscina e junto da parede. Enquanto fui dando orientações às restantes alunas fui testando essa aluna com regressões de exercícios, utilizando uma prancha para conseguir avaliar, essencialmente, a sua flutuação, deslocamento dentro de água e coordenação de respiração (inspiração e expiração). Relativamente ao deslocamento a aluna é muito dependente do auxiliar de nado (prancha), e por isso não consegue coordenar as ações propulsivas das pernas e dos braços. Apesar disso, tem uma flutuação aceitável com a ajuda da prancha, consegue coordenar a respiração no deslocamento dentro de água e a sua propulsão dos membros inferiores é aceitável apesar de alguns erros. No geral a aluna apesar da grande dificuldade no meio aquático, procurou sempre ouvir-me e tentar realizar os exercícios que lhe dei, demonstrando grande dedicação e coragem.

Terminei a aula, juntando as alunas como no começo da aula, avisei sobre a próxima aula que será novamente natação e pedi para aquelas que realizaram a aula não desvalorizarem a segunda aula e participarem, de modo a poder melhorar a sua avaliação. Aqueles que faltaram, avisei novamente sobre a obrigação de trazer declaração médica caso não possam fazer a aula, e nesse caso se prepararem para a avaliação teórica. Aqueles que faltarem novamente e não entregarem declaração, terão 0 como avaliação de

natação. Depois disso a professora orientadora falou um pouco com a turma, despedimo-nos, arrumei os materiais e dei a aula por terminado, reunindo-me com a professora para feedbacks.

A considerar na próxima aula será: o aquecimento; conclusão da avaliação, focando nas técnicas alternadas; mergulhos apenas ao lado da partida de blocos.

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário
 Ano Letivo: 2024/2025
Plano de aula

Aula	Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
3	19/09/2024	Piscina	8:00-9:30	90'/70'	12º44	19	Natação	Arcos: 19 Pranchas:19
Sumário:	Avaliação Inicial Matéria de Ensino Natação.							

Objetivo	Exercício/Comportamento desejado	Esquema gráfico	Organização	Tempo
1 - Apresentar a matéria de ensino a avaliar	Compreender os procedimentos e a organização da aula de natação. Os alunos distribuem-se pelas pistas respeitando a lista, de modo a que fique 4 alunos em cada pista. Distribuir pelos alunos com declaração médica a avaliação inicial teórica.		Alunos sentados de frente para o professor.	E=5' 8:10-8:15
2 - Aquecimento	Ao som do apito, o aluno avança com um arco. O aluno atira o arco e realizando golfinhos deve apanhar o arco e atirar novamente, até completar a pista. Repete 2 vezes.		Alunos dentro da piscina distribuídos pelas pistas, pela ordem da lista.	E=3' 8:15-8:18 P=5' 8:18-8:23
3 - Completar piscina utilizando técnicas de nado alternadas: crol e costas	Os alunos devem realizar pistas (ida e volta), utilizando a técnica de nado de crol. (1) O aluno, ao som do apito, circula na pista pelo lado direito. Quando o aluno regressa ao ponto de partida aguarda pela chegada dos colegas e pelo sinal do professor para recomeçar. Os alunos realizam no total 6 pistas (repetem 3 vezes). (2) Repete-se o procedimento com a técnica de nado de costas.		Alunos distribuídos pelas pistas, pela ordem da lista.	E1=3' 8:23-8:26 P1=15' 8:26-8:41 E2=3' 8:41-8:44 P2=15' 8:44-8:59
4 - Apanhar objetos à superfície	Os alunos devem recolher as pranchas espalhadas, à superfície, avançando 1 de cada vez apenas quando o colega de pista entrega o objeto e é arrumado em torre.		Alunos distribuídos pelas pistas, pela ordem da lista.	E=3' 8:59-9:02 P=5' 9:02-9:07
5 - Apanhar objetos com mergulho ou salto	Os alunos, através de mergulho ou salto, entram na piscina e recolhem os arcos que se encontram no fundo. Avançam ao som do apito.		Alunos distribuídos pelas pistas, pela ordem da lista.	E=3' 9:07-9:10 P=5' 9:10-9:15
Preparar aula seguinte	Recolher as avaliações iniciais teóricas. Avisar os alunos que a aula seguinte será no campo de futebol e será avaliação da aptidão física.		Alunos sentados de frente para o professor.	E=5' 9:15-9:20

Reflexão Aula N° 3

No dia 19 de setembro de 2024, quinta-feira dei a minha aula nº3 à turma do 12º44. A matéria de ensino foi natação e o objetivo principal da aula foi terminar a avaliação inicial que teria começado na aula anterior.

Antes de começar a aula pedi às alunas para aguardarem na bancada do campo de futebol junto à piscina e quando todas chegaram informei sobre o consentimento de recolha de dados do projeto de investigação do EFERAM-CIT. Entreguei os consentimentos e pedi que trouxessem assinado na próxima aula. De seguida as alunas foram entrando nos balneários para se preparar para a aula. Devido à entrega dos consentimentos e algum atraso no balneário, a aula só teve início pelas 8:20. Realizei a chamada e contabilizei as faltas que foram 6, sendo que 2 alunas não estavam presentes, e as restantes não trouxeram material e por isso não realizaram aula prática. Além destas alunas, dois outros alunos não realizaram parte prática devido a restrições com declaração médica. Esses dois alunos realizaram portanto um teste de avaliação inicial preparado para os situar num nível, de acordo com as aprendizagens essenciais.

Na preparação da aula, considerei a utilização de arcos para alguns exercícios, porém, esqueci-me de fazer o requerimento do material e por isso não levantei a chave de acesso ao material da piscina. Tendo isso em conta adaptei os exercícios que tinha preparado e apenas utilizei pranchas para a aula. Conforme fiz a chamada organizei as alunas pelas pistas disponíveis, e antes de entrar na piscina pedi que fossem ao duche e cada uma trouxesse uma prancha consigo. Entraram na piscina e como aquecimento realizaram um drill propulsão dos membros inferiores com prancha. Realizaram duas piscinas de aquecimento e de seguida comecei um exercício de crol completo. As alunas fizeram uma piscina e já consegui perceber que estavam muito cansadas. Face a isto disse que podiam fazer apenas meia piscina, iam até a corda azul e depois voltavam. Depois de fazerem duas “meias piscinas”, alterei o exercício para a técnica de nado de costas. Depois de realizarem o exercício uma vez, notei novamente cansaço e aproveitei o momento de descanso e incluí um exercício de flutuação de estrela e avião que tinha realizado na aula anterior. Deste modo consegui avaliar duas alunas que não estiveram presentes na primeira avaliação, e as alunas conseguiram respirar e relaxar por alguns minutos. Após cada aluna fazer duas repetições do exercício de flutuação, regressei ao exercício de costas onde as alunas fizeram mais duas repetições. Após terminarem, introduzi outro exercício de estafetas, como fizeram na aula anterior. Fizeram uma vez com a técnica de nado de crol, e outra com a técnica de nado de costas. Para que as colegas não chocassem umas com as outras, pedi que a colega que espera colocasse a mão esticada a frente e tocasse na cabeça da colega que faz o exercício. Tudo correu bem, mas a professora orientadora deu-me o feedback de que as alunas não estavam a fazer o exercício na mesma proporção, no sentido que: a aluna número 1 que começava o exercício nadava até meia piscina, descansava e esperava que a aluna número 2 terminasse a piscina e voltasse; enquanto a colega nº1 nadava-descansava-

nadava a colega nº2 descansava-nadava-nadava-descansava. Tendo isso em conta as alunas não realizavam o exercício na mesma proporção e não me tinha apercebido disso. Não consegui corrigir a situação na hora mas terei isso em consideração numa outra oportunidade.

Após terminar esse exercício, pedi que se dirigissem ao outro lado da piscina, sem saírem para não ficarem com frio, e quando chegaram ao outro lado, aí sim pedi que saíssem pelas laterais para realizar salto ou mergulho. O ideal seria que todas realizassem mergulho, mas quem não conseguia ou tinha medo fazia salto o mais longe possível para dentro da piscina. Depois do mergulho, pedi que fossem dentro da piscina até o outro lado novamente, saíram da piscina pelas escadas e dei por terminado a aula informando sobre a próxima aula e relembrando dos consentimentos.

Entretanto, como tenho uma aluna que não sabe nadar, tive de lhe dar outras instruções para a aula. Primeiro comecei com exercício de flutuação ventral e dorsal com a ajuda da prancha e da parede. A aluna já apresentava menos dificuldade em realizar os exercícios do que na aula anterior. Continuei com drill de pernada até meia piscina e regressar, com a prancha. Pedi que começasse a coordenar a pernada com a respiração, e percebi que se começava a sentir mais confortável nessa coordenação. Depois pedi que começasse a fazer rotação do braço direito, coordenando com a pernada e respiração. Demonstrou alguma dificuldade no começo, porém após uns minutos e algumas indicações, já tinha uma boa coordenação com movimentos propulsivos básicos. Continuei as indicações e pedi que começasse a alternar o movimento de braços. No final da aula a aluna já estava a realizar um movimento propulsivo básico coordenado com a pernada e a respiração. Ainda assim, recebi feedback da professora no sentido que devia prestar mais atenção à aluna. Como é uma aluna que na turma diferencia-se devido ao seu nível na matéria devido a sua incapacidade de nadar seria necessário olhar mais frequentemente para ela, dar mais feedbacks corretivos dos elementos propulsivos (MS e MI) e acompanhar a execução dos exercícios com atenção. Algo que devo ter consideração na lecionação da matéria de ensino a meio do ano letivo.

Plano de aula

Aula	Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
4	24/09/2024	Biblioteca	11:25-12:55	90'/85'	12º44	19	EFERAM	Telemóvel
Sumário:	Aplicação de Questionário sobre a EF e Estilo de Vida e teste de COGTEL.							

Objetivo	Exercício/Comportamento desejado	Estratégias/Esquema gráfico	Organização	Tempo
<u>1 – Apresentação do questionário</u>	Contextualizar o questionário no projeto de investigação EFERAM-CIT. Compreender os procedimentos e a organização da aula.	Os alunos são acompanhados pelos professores até a biblioteca.	Alunos sentados de frente para o professor no campo de futebol.	11:30 10' 11:40
<u>2 – Aplicar o questionário</u>	Os alunos respondem ao questionário todos ao mesmo tempo, cada um no seu dispositivo.	Os alunos já se encontram na biblioteca, são distribuídos os códigos QR de acesso ao questionário. Através do telemóvel acedem à internet da biblioteca e posteriormente ao questionário e esclarecem-se as dúvidas.	Alunos sentados na biblioteca.	11:40 20' 12:00
<u>3 – Aplicar o teste COGTEL</u>	Os alunos conforme vão terminando de responder ao questionário são acompanhados por um professor até um local pré-preparado para responder ao teste COGTEL.	O local de aplicação do teste deve ser em privado, onde o professor e o aluno estão num local silencioso e sem distrações ao redor. A aplicação do teste COGTEL é demorada e deve ser feita com calma e ao tempo do aluno, respetando as condições de aplicação e as regras do teste.	Alunos distribuídos pelos locais de aplicação do teste COGTEL.	12:00 50' 12:50
<u>Preparar aula seguinte</u>	Relembrar os alunos que na próxima aula teremos avaliação de aptidão física. Relembrar o equipamento necessário para a aula e o ponto de encontro: bancada do campo de futebol junto à sala de estudo.		Alunos sentados de frente para o professor.	12:50 5' 12:55

Reflexão Aula Nº 4

No dia 24 de setembro de 2024 dei a minha quarta aula do ano letivo. Nesta aula o principal objetivo foi de aplicação do Questionário de EF e Estilo de Vida e do teste do COGTEL, constituintes do projeto de investigação EFERAM-CIT. No começo da aula encontrei-me com os alunos na bancada do campo de futebol, e comecei por avisar que a aula não seria avaliação da aptidão física, mas sim aplicação do Questionário sobre a EF e Estilo de Vida e do teste de COGTEL. Após isso pedi que fôssemos todos ordeiramente e em silêncio para a biblioteca.

Na biblioteca, fiz a chamada e recolhi o consentimento que tinha entregado na aula passada. Não houve faltas. Duas alunas que não estiveram presentes levaram o consentimento e outra aluna que se esqueceu em casa e não entregou. Pedi então que trouxessem sem falta na próxima aula. Expliquei o procedimento da aula e separei 6 alunos para realizar o teste de COGTEL e os restantes ficariam na biblioteca a responder ao questionário. Fiz essa separação para otimizar o tempo, já que apenas pude contar com 2 pessoas para além de mim para aplicar o teste. Assim sendo, enquanto eu e os professores disponíveis aplicávamos o COGTEL, a professora orientadora ficou na biblioteca a supervisionar os alunos e para tirar algumas dúvidas simples relativamente ao mesmo. Os alunos para responder ao questionário utilizaram os telemóveis e acederam à internet da biblioteca e ao questionário em si através de códigos QR que deixei visível para todos numa mesa.

Conforme um professor acabava o teste COGTEL pedia para o aluno chamar o seguinte, por ordem da chamada, e iam ter com o professor ao local de aplicação definido anteriormente. Alguns desses locais não estavam disponíveis no começo da aula e por isso um professor que aplicou o teste ficou muito longe da biblioteca, algo desnecessário já que havia lugares na rua, onde eu estava a aplicar o teste. Seguindo este procedimento, eu ia acompanhando o aluno que tinha acabado o teste COGTEL à biblioteca e confirmava se estava tudo bem com os alunos e com a professora orientadora. A certa altura a professora disse que os alunos que já tinham acabado tanto o questionário como o teste podiam sair e passei essa informação à turma. Entretanto tive oportunidade de fazer mais um teste a uma aluna e quando terminei faltava alguns minutos para a aula terminar e por isso dei por terminada a aula.

Não consegui aplicar os testes de COGTEL a todos os alunos, e por isso 7 alunos terão de realizar o teste noutra aula. Apesar disso, o questionário foi respondido por todos os alunos. A professora orientadora passou a informação de que a próxima aula seria de avaliação da aptidão física. Devo preparar a próxima aula organizando o espaço disponível para a realização dos testes de aptidão física e antropometria, fazendo a requisição prévia da chave da sala de estudo junto ao campo. Além disso devo pensar quando posso aplicar os testes de COGTEL que faltam. A pedido da professora orientadora devo dar continuidade à investigação sobre a condição do aluno com Síndrome de Wolf-Parkinson-White e verificar se pode ou não realizar os testes de aptidão física.

Plano de aula

Aula	Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
5	26/09/2024	CF	8:00-9:30	90'/70'	12º44	19	Ap. Física	
Sumário:	Avaliação Aptidão Física – Testes FITescola/ Projeto EFERAM-CIT							

Objetivo	Exercício/Comportamento desejado	Estratégias/Esquema gráfico	Organização	Tempo
<u>1 – Apresentação das estações</u>	Contextualizar os testes FITescola no projeto de investigação EFERAM-CIT. Compreender os procedimentos e a organização da aula.	Os alunos percebem a organização das estações e transição entre elas.	Alunos sentados de frente para o professor no campo de futebol.	8:10 5'
				8:15
<u>2 – Realizar os testes</u>	Os alunos são divididos pelas estações existentes e preparadas previamente, supervisionadas por um professor:	Ordem de estações: Sala CF-A-B-C-D-E-F-G-Vaivém 		8:15
	A – Agilidade			60'
	B – Corrida 20 metros			9:15
	C – Impulso horizontal			5'
	D – Abdominais			5'
	E – Flexões			10'
	F – Impulso vertical			5'
	Sala CF – Antropometria/ Senta e Alcança/ Flexibilidade de ombros			5'
	Vaivém			15'
			10'	
<u>Preparar aula seguinte</u>	Relembrar os alunos que na próxima aula teremos aula no pavilhão. Relembrar o equipamento necessário para a aula.		Alunos sentados de frente para o professor.	9:15 5'
				9:20

Reflexão Aula Nº 5

No dia 26 de setembro de 2024 dei a minha quinta aula aos alunos do 12º44. Para esta aula tinha preparado a avaliação da aptidão física dos alunos e para tal, tive a ajuda de um grupo de colegas que supervisionou alguns testes. Os materiais a serem utilizados para esta aula seriam da responsabilidade do grupo, e por isso apenas fiz a requisição da chave da sala do campo de futebol para que a antropometria e o teste de flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança) fossem realizados lá.

No começo da aula informaram-me que o colega que traria os materiais para a aula estava atrasado e por isso, voltei à sala de inventário e requisitei tapetes de ioga para as flexões e abdominais, fita métrica, cones e sinalizadores para começar a organizar os testes. Como tudo isto atrasou, comecei a falar com os meus alunos um pouco mais tarde, apesar de todos já estarem presentes pelas 8:05. Fiz a chamada e entreguei a ficha dos resultados dos testes, avisando que deveriam de levá-la sempre com eles e entregar ao professor de cada estação. Pedi os consentimentos que faltavam, e das 3 alunas que faltavam apenas 1 trouxe assinado. Voltei a pedir que trouxessem sem falta na próxima aula. Após explicar isto comecei a organizar os grupos para cada estação e pedi para o aluno com Síndrome Wolf-Parkinson-White aquecer inicialmente antes de começar os testes.

Falei com a professora orientadora pedagógica (1) que logo após a aula anterior, tinha falado com o encarregado de educação e com o aluno em questão. O que nos foi informado foi que o aluno é muito empenhado e gosta de EF, procurando sempre dar o seu melhor e realizando até tarefas exigentes e que poderiam colocar o aluno em risco devido à sua condição. Tendo isso em conta decidimos que o aluno não faria nem o teste de vaivém, nem o teste de velocidade de 20m.

Graças à ajuda da professora orientadora científica (2) e de uma colega do grupo de professores da universidade consegui dar continuidade ao teste COGTEL avançando com 4 alunas que não tinham realizado o teste na aula anterior. Para além dessas 4, outras 3 alunas continuaram com o teste por fazer, algo que tentarei despachar o quanto antes.

Entretanto, por volta das 8:15 pedi para as alunas que não tinham realizado o COGTEL se juntassem para que se tentasse despachar o teste no começo. Nesse momento notei que uma aluna não estava devidamente equipada e perguntei se não ia fazer a aula. Ao que me respondeu com uma pergunta: se podia ir trocar de roupa naquele momento. Fiquei um pouco incrédulo e disse que já deveria ter feito antes da aula começar e que os alunos dispõem de 10 minutos de tolerância no começo da aula para se preparar. Apesar disso, autorizei a aluna a ir trocar de roupa, e avisei que seria a primeira e última vez que isso aconteceria.

Os testes deram continuidade com normalidade, entretanto o professor responsável pelo material chegou e ajudei-o a montar as estações para prosseguir com a antropometria e o senta e alcança. Estive a supervisionar a aula na primeira metade e a professora 1 fez uma observação de que os colegas que estavam

a avaliar os alunos, no teste das flexões e abdominais e no impulso horizontal não estavam a ser muito criteriosos ou até rigorosos na avaliação. Os testes têm um procedimento e tal procedimento segue uma regra de que os alunos ao segundo erro param o teste. Apesar disso, os colegas avaliadores não estavam respeitando o procedimento e os alunos estavam a ter um resultado diferente da realidade da capacidade deles. Apesar disso a professora disse para não intervir, que seria apenas uma observação entre nós a considerar relativamente à fidelidade dos testes. No momento concordei com a professora e senti-me um pouco incapaz ou até incompetente, por ser eu o responsável pela turma e estar a permitir que algo assim acontecesse. Infelizmente, como a professora disse é algo que eu não posso controlar e que seria algo a falar com a professora orientadora científica.

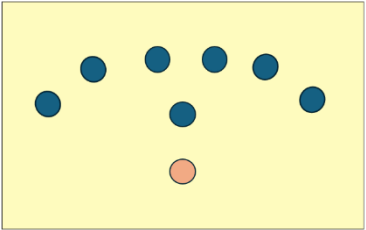


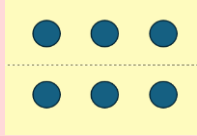
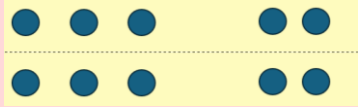
Na segunda parte da aula os alunos realizaram principalmente: a antropometria, o impulso vertical e o senta e alcança; estações que estavam dependentes do material da universidade. Eu fiquei no senta e alcança e a certa altura pedi ajuda à professora 2 para me ajudar apenas a apontar os resultados nas folhas. Assim que comecei a explicar o teste às alunas a professora encontrou diferenças entre aquilo que eu estava a aplicar e o que o procedimento realmente diz. Discretamente perguntou se as alunas repetiam o movimento 3 ou 4 vezes, ao que respondi 4 que foi o que tinha averiguado no regulamento do FITescola, e mostrei o regulamento à professora. A professora disse que íamos continuar assim, e seguimos as avaliações. Outro pormenor que surgiu foi relativamente à perna adjacente à avaliação. No senta e alcança, avaliamos o aluno tendo em conta ambas as pernas e durante a avaliação à uma perna avaliada e outra adjacente. A adjacente, corretamente, ficaria fletida com a planta do pé totalmente no solo ao lado do joelho. No entanto o que eu fiz foi com a perna fletida e com a planta do pé encostada ao joelho, alterando o procedimento correto. Enganei-me nesse aspeto porque li mal o procedimento do FITescola e como já várias alunas tinham feito o teste continuámos seguindo esse erro.

A aula estava a acabar, tendo em conta o tempo de tolerância dado aos alunos no final da aula (10'), e perguntei à professora 1 se realizávamos o teste do vaivém ou não. A professora perguntou quanto tempo faltava, ao que respondi 2 minutos, e voltou a perguntar se dava tempo de realizar o teste ao que eu respondi que não. Ela concordou e então eu dei por terminada a aula com os alunos sentados na bancada, informando da próxima aula que seria no pavilhão. Informei também que o teste do vaivém seria realizado na próxima quinta-feira, às 8 para que seja realizado sem muito sol nem calor.

Resumindo, não acho que a aula tenha corrido muito bem, no sentido de que nada foi executado da forma que planeei. As estações, os professores avaliadores, a rotação entre estações, os testes a realizar... tudo foi contra o que planeei, porém fico contente de apenas faltar o vaivém por fazer, tendo em conta o atraso do colega. Para a próxima aula tenho de preparar a avaliação inicial de badminton e considerar sob observação da professora 1 realizar uma aula politemática, podendo introduzir talvez já o voleibol.

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário
 Ano Letivo: 2024/2025
Plano de aula

Aula	Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
6	01/10	PAV	11:25	90'/75'	12º44	19	Badminton Voleibol	Raquetes Badminton =19 Volantes = 10 Bolas V = 10 Coluna Marcadores Campo
Sumário:	Avaliação Inicial Matéria de Ensino Badminton; Avaliação Inicial Matéria de Ensino Voleibol.							

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>1- Contextualizar a aula</u>	Contextualizar as matérias de ensino de badminton e voleibol. Perceber a organização da aula e tarefas a realizar.		11:30 3' 11:33
<u>2- Aquecimento</u>	Corrida em trote, baixa intensidade à volta do espaço de aula.		11:33 2' 11:35
<u>3- Tabata</u>	Aquecimento cardiovascular através do método Tabata: Skipping baixo – 20'' Burpees s/flexão – 20'' Agachamentos – 20'' Descanso 10'' entre cada exercício, repete-se a sequência uma vez. Relação música movimento. (Música: Remember)		11:35 3' 11:38
<u>4- Flexibilidade</u>	Flexibilidade MS e MI: Os alunos trabalham a flexibilidade em dois exercícios diferentes: 1- MI; 2- MS.	 -1  2-	11:38 2' 11:40
<u>5- Situação jogo badminton 1x1</u>	Os alunos dispõem-se a pares e realizam uma situação de jogo 1x1 na matéria de ensino de badminton.		11:40 30' 12:10
<u>6- Situação de jogo voleibol 1x1 (cooperativo) e 2x2</u>	Os alunos arrumam rapidamente as raquetes e volantes e pegam numa bola por par. Os alunos realizam situação de jogo cooperativo 1x1 na matéria de ensino voleibol onde o objetivo é manter a bola no ar. Depois juntam-se dois pares e realizam situação de jogo 2x2, seguindo o objetivo normal do jogo de voleibol.		12:10 30' 12:40
<u>5- Preparar aula seguinte</u>	Relembrar os alunos que na próxima aula realizaremos o teste do Vaivém, e a aula decorrerá no Campo de Futebol.		12:40 5' 12:45

Reflexão Aula Nº 6

No dia 01 de outubro dei a minha sexta aula à turma 12º44. A aula teve início no pavilhão onde tinha combinado com os alunos para nos encontrarmos. Antes de dar início à aula recolhi os materiais na sala de inventário e pedi aos funcionários do pavilhão para montar as redes de badminton. Foi-me dito que apenas podiam montar uma porque tinha um encaixe estragado. Ajudei a montar a rede de badminton e comecei a organizar os campos mais cedo com os marcadores. Entretanto os alunos foram chegando e um aluno ajudou-me a montar os campos. Entretanto a professora chegou e pediu para realizar a eleição do delegado de turma no começo da aula. Dos 19 alunos, uma aluna estava a faltar e outra não pode fazer a aula pois tirou os dentes do ciso.

Os alunos votaram e foi decidido o delegado, e a professora disse que podia dar início à aula. Pedi então que os alunos se organizassem em pares e ordeiramente recolhessem uma raquete de badminton para cada aluno e um volante para cada par. Expliquei que deveriam se espalhar pelos campos montados e começar em situação de jogo 1x1. Isto foi um erro, que a professora chamou-me à atenção já que saltei por completo o aquecimento e o trabalho de flexibilidade. Apercebi-me logo do erro grave que tinha feito, infelizmente esqueci-me por completo da ordem do plano de aula e saltei uma parte fundamental para a aula. Achei que seria melhor dar continuidade à aula ao invés de voltar atrás nas minhas indicações aos alunos. Por isso os alunos seguiram o exercício como tinha explicado. Enquanto observava os alunos e avaliava cada um, fui dando feedbacks relativamente ao serviço, gestos técnicos a executar e posição base. Apesar dos feedbacks que fui dando todos os alunos demonstravam à vontade na matéria de ensino e seguindo as aprendizagens essenciais e os critérios de avaliação de acordo com os níveis Introdutório e Elementar, avalei-os maioritariamente no nível elementar, alguns em parte do nível elementar e apenas uma aluna como nível introdutório.

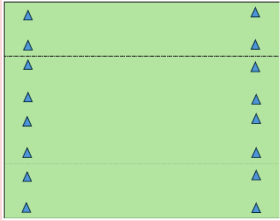
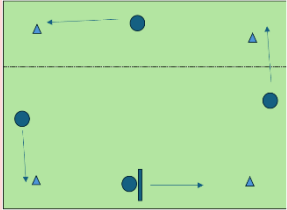

Depois disso fiz a transição para a matéria de ensino de voleibol. Uma das alunas que realizou a avaliação de badminton avisou-me que não se estava a sentir bem, que tinha o ouvido a doer. Disse para ela descansar e não fazer o resto da aula porque podia piorar. Pedi aos alunos para arrumarem as raquetes e os volantes, recolhessem os marcadores de campo e permiti que bebessem água rapidamente. Mais tarde a professora fez a observação que essa pausa deveria ser marcada no plano de aula. Dei indicações aos alunos para continuarem com os mesmos pares e que o exercício seria uma situação de jogo 1x1 cooperativo onde o objetivo seria manter a bola no ar através de toque de dedos e manchete. Pelas 12:30, ouvi um estrondo grande, olhei para as alunas que não estavam a fazer a aula e elas avisaram-me que a professora tinha caído. Olhei para onde a professora estava antes e não a vi então corri para ver o que tinha acontecido. A professora estava deitada de barriga para baixo e depois de chamar por ela e tocar no ombro percebi que estava inconsciente. Gritei por ajuda e chamei a professora que estava a dar aula na outra metade do pavilhão. Quando chegou pedi

que ligasse para o 112 porque a professora continuava sem responder. Entretanto a professora ganhou consciência mas estava confusa e não se lembrava do que tinha acontecido. Apenas eu e a professora que chamou o 112 ficamos com a professora, e quando a ambulância chegou pedi aos meus alunos que arrumassem os materiais e entregassem, bem como a capa da turma. Avisei que falávamos na próxima aula e dei por terminado a aula, seguindo para a rua para acompanhar a professora ao hospital.

Plano de aula

Aula	Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
7	03/10	CF1	8:00-9:30	90'/70'	12º44	19	Aptidão Física; Atletismo	Cones altos =16 Marcadores de campo Barreiras =16 Testemunho =2 Fita métrica Pesos = 8 Discos = 8
Sumário:	Avaliação Inicial Aptidão Física – Vaivém; Avaliação Inicial Matéria de Ensino Atletismo.							

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>1- Contextualizar a aula</u>	Contextualizar as matérias de ensino de badminton e voleibol. Perceber a organização da aula e tarefas a realizar.		8:10 3' 8:13
<u>2- Aquecimento</u>	Corrida em trote, baixa intensidade à volta do espaço de aula.		8:13 2' 8:15
<u>3- Tabata</u>	Aquecimento cardiovascular através do método Tabata: Skipping baixo – 20'' Burpees s/flexão – 20'' Agachamentos – 20'' Descanso 10'' entre cada exercício, repete-se a sequência uma vez. Relação música movimento. (Música: Remember)		8:15 3' 8:18
<u>4- Flexibilidade</u>	Flexibilidade MS e MI: Os alunos trabalham a flexibilidade em dois exercícios diferentes: 1- MI; 2- MS.		-1 8:18 2' 8:20
<u>5- Vaivém</u>	Os alunos realizam o teste de aptidão física do vaivém no espaço determinado.		8:20 10' 8:30
<u>PAUSA</u>	Os alunos descansam alguns minutos e podem beber água.		8:30 2' 8:32
<u>6- Lançamento do peso e do dardo</u>	Os alunos organizam-se em 4 grupos de 4 ou 5 elementos. Posicionam-se atrás da marca no campo que simboliza a antepara ou a linha limite de lançamento. Primeiro realizam o lançamento do peso, um de cada vez, aguardando o colega que recolhe o peso depois de lançar. Apenas depois do sinal do professor o aluno realiza o lançamento. Depois do lançamento do peso os alunos realizam o lançamento do dardo. O exercício funciona do mesmo modo que anteriormente, respeitando o sinal do professor e com atenção ao colega que recolhe.		8:32 20' 8:52

<p><u>7- Corrida de velocidade 40 m e corrida de barreiras</u></p>	<p>Os alunos dispõem-se pelas pistas organizadas no campo respeitando os grupos feitos anteriormente. Começam a corrida realizando partida de tacos. Os alunos seguintes colocam-se em posição de partida, mas apenas começam ao sinal do professor. Depois de repetir a corrida uma vez, os alunos ajudam a posicionar as barreiras ao longo da pista. Segue-se a corrida de barreiras, respeitando o mesmo funcionamento que o exercício anterior.</p>		<p>8:52 15' 9:07</p>
<p><u>8- Corrida de estafetas</u></p>	<p>Os alunos nos mesmos grupos de antes posicionam-se nos diferentes locais do campo marcados previamente. O exercício é executado grupo a grupo. Partida em pé, entrega do testemunho antes dos cones.</p>		<p>9:07 10' 9:17</p>
<p><u>5- Preparar aula seguinte</u></p>	<p>Relembrar os alunos que a próxima aula é no pavilhão. Avisar alunos a ir buscar o material.</p>		<p>9:17 3' 9:20</p>

Reflexão Aula Nº 7

O plano de aula não se realizou devido à ausência da professora orientadora cooperante.

APÊNDICE 6 – Planejamento Anual turma 10º08

Planeamento Anual EF 10º08

2024-2025

Agosto de 2024						
S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Setembro de 2024						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Outubro de 2024						
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Novembro de 2024						
S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dezembro de 2024						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Janeiro de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Fevereiro de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Março de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Maio de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junho de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julho de 2025						
S	T	Q	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Legenda:

	Aulas 10º08
	Fim de semana/Feriados/Férias/Interrupção Letiva
	Exames Nacionais
	Aulas lecionadas pela professora orientadora
	Tênis de campo
	Dança
	Atletismo
	Natação
	Voleibol
	Futebol

APÊNDICE 7 – Unidades Didáticas 1º Período: Tênis de Campo e Dança

Unidade Didática de Tênis-de-Campo			
Ano/Turma: 10º08	Nº Alunos: 19	Total de aulas: 5	Calendário: 30 de outubro até 14 de novembro
Objetivos Gerais: Desenvolver as habilidades motoras básicas e específicas do tênis; Promover a compreensão das regras e táticas do tênis; Aprimorar o posicionamento e a movimentação em campo; Desenvolver a tomada de Decisão; Fomentar o espírito de cooperação e respeito			
Nível de Aprendizagem da Turma: Introdutório			
Notas: Unidade Didática lecionada em simultâneo com Unidade Didática de Atletismo (realização de aulas politemáticas); Unidade didática realizada tendo em conta o trabalho já executado pela professora orientadora sobre a modalidade, já que integro a turma a meio da lecionada da mesma.			

AULA	Data	Objetivos Específicos	Conteúdos/Estratégias	Objetivos Comportamentais
1	30/10	Desenvolver as técnicas de forehand e backhand, posicionamento correto e alternância de batimentos Abordar a corrida de velocidade e de obstáculos	-Técnica de backhand (1 e 2 mãos) -Exercícios de alternância entre forehand e backhand -Corrida de velocidade -Corrida de obstáculos	O aluno: -Executa o backhand corretamente, com uma ou duas mãos, dependendo da situação de jogo, mantendo controlo e precisão. -Alterna entre forehand e backhand de forma fluida, mantendo uma transição suave e um bom controlo da bola durante os exercícios. -Respeita e aplicar as regras de jogo em partidas de singulares e pares, e demonstrando fair play com os colegas e adversários. -Efetua uma corrida de velocidade, com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. -Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.
2	06/11	Desenvolver as técnica de Smash, Volei e posicionamento correto, alternância de batimentos	-Técnica de smash -Execução do golpe acima da cabeça -Exercícios de repetição e precisão	-Executa o smash com precisão e força, garantindo que a bola seja batida no ponto mais alto, com o braço em extensão e direcionada para o campo adversário de forma eficaz. -Participa nos exercícios focados no smash, de modo a melhorar a precisão e a consistência no batimento.

		Abordar a corrida de estafetas e consolidar a corrida de obstáculos	<ul style="list-style-type: none"> -Técnica de volei -Posição na rede e no campo -Jogo reduzido com foco no volei -Corrida de estafetas -Corrida de obstáculos 	<ul style="list-style-type: none"> -Respeita e aplicar as regras de jogo em partidas de singulares e pares, e demonstrando fair play com os colegas e adversários. -Executa o volei de forma precisa e controlada, sem deixar a bola tocar no chão, mantendo uma postura correta e batendo a bola à frente do corpo. -Posiciona-se corretamente na rede ou no campo, ajustando a postura e os movimentos conforme a situação do jogo. -Aplica a técnica de volei de forma eficiente durante jogos reduzidos, colaborando com o parceiro e ajustando-se ao adversário. -Efetua uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. -Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.
3	08/11	Trabalhar a combinação de diferentes batimentos e movimentação/enquadramento no campo Consolidar a corrida de velocidade	<ul style="list-style-type: none"> -Exercícios de combinação de forehand, backhand, volei e smash -Jogo reduzido -Corrida de velocidade 	<ul style="list-style-type: none"> -Executar a combinação de diferentes batimentos (forehand, backhand, voleio e smash) de forma fluida e coordenada, ajustando-se à trajetória da bola e ao posicionamento no campo. -Aplicar as técnicas de forehand, backhand, voleio e smash em situações de jogo reduzido, colaborando com o parceiro e ajustando as decisões táticas conforme as ações do adversário -Respeitar e aplicar as regras de jogo em partidas de singulares e pares, e demonstrando fair play com os colegas e adversários. -Efetua uma corrida de velocidade, com partida de 5 apoios. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
4	13/11	Aplicar os fundamentos em situações de jogo reduzido (singulares e pares) Consolidar a corrida de estafetas	<ul style="list-style-type: none"> -Jogo reduzido -Corrida de estafetas 	<ul style="list-style-type: none"> -Aplicar as técnicas aprendidas de forma eficiente durante o jogo reduzido, adaptando as decisões táticas à situação de jogo e colaborando com o parceiro (em pares). -Respeitar e aplicar as regras de jogo em partidas de singulares e pares, e demonstrando fair play com os colegas e adversários. -Efetua uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.

5	15/11	Competência técnica e tática em jogo	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação prática: Serviço, forehand, backhand, voleio, smash - Situações de jogo avaliadas 	<ul style="list-style-type: none"> -Executar de forma eficaz e técnica os diferentes batimentos (serviço, forehand, backhand, voleio e smash), demonstrando controlo, precisão e adaptação à situação do jogo. -Aplicar os fundamentos técnicos em situações de jogo, demonstrando as habilidades aprendidas, adaptação às exigências do jogo e tomada de decisões táticas adequadas, mantendo uma atitude de fair play. -Respeitar e aplicar as regras de jogo em partidas de singulares e pares, e demonstrando fair play com os colegas e adversários.
---	-------	--------------------------------------	--	--

Unidade Didática de Dança

Ano/Turma: 10º08

Nº Alunos: 18

Total de aulas: 8

Calendário: 20 de novembro até 13 de dezembro

Objetivos Gerais: Desenvolver a Consciência Corporal e a Coordenação Motora; Aprender e Aplicar os Elementos da Dança; Elevar os níveis motivacionais para a aprendizagem em Dança

Nível de Aprendizagem da Turma: Introdutório

Notas: Nesta unidade didática pretendemos introduzir uma ferramenta de apoio nas aulas de dança: Just Dance. Para tal as primeiras aulas serão de lecionação da professora orientadora e as restantes da minha parte introduzindo essa ferramenta, de modo a avaliar um antes e depois, no âmbito da ação científico-pedagógica.

AULA	Data	Objetivos Específicos	Conteúdos/Estratégias	Objetivos Comportamentais
1	20/11	Visualizar e executar elementos gímnicos base; -Aplicar princípios básicos de coordenação motora em articulação com o ritmo musical.	Apresentação do Trabalho de Grupo Mini-teste Relação música-movimento Elementos gímnicos básicos	O aluno: Apresenta o trabalho de grupo com fluidez e demonstrando conhecimento sobre a matéria Responde a uma minificha de conhecimentos Desloca-se em toda a área nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-contínuo». Combina o andar, o correr, o saltitar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o rastejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal. Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento.
2	22/11	-Compor pequenas sequências coreográficas em grupo, integrando passos aprendidos; -Utilizar elementos de improvisação orientada	Consolidação dos elementos de dança Coreografia de grupo	O aluno: Realiza sequências de saltos, sequências de voltas, e sequências de passos nas ações características (deslizar, balançar, puxar, empurrar, subir, descer, afastar, juntar, etc.), combinados com voltas, saltos (e outros deslocamentos) e poses.

		como base para a criação coreográfica.		Realiza em pequenos grupos sequências de movimentos e habilidades antes referidas com coordenação e fluidez de movimento.
3	27/11	-Apresentar aos colegas a sua coreografia em grupo; -Utilizar elementos de improvisação orientada como base para a criação coreográfica.	Coreografias de grupo	Consolidação das coreografias estabelecidas na aula anterior.
4	29/11	-Executar exercícios de resistência e mobilidade específicos para a preparação física na dança. -Integrar a coordenação motora fina e global em movimentos mais exigentes da coreografia.	Justa Dance- Coreografia Waka Waka	Reproduzir os movimentos da coreografia com fluidez e precisão, acompanhando os gestos apresentados no jogo. Seguir o ritmo da música, ajustando os movimentos ao tempo musical apresentado. Demonstrar envolvimento ativo e entusiasmo durante a atividade, incentivando uma atitude positiva em relação ao exercício físico. Respeitar os colegas durante a execução em grupo, mantendo uma atitude colaborativa e encorajadora. Identificar pontos fortes e áreas a melhorar na execução da coreografia com base no feedback visual do jogo. Capacidade de trabalhar em grupo
5	04/11	-Executar exercícios de resistência e mobilidade específicos para a preparação física na dança. -Integrar a coordenação motora fina e global em movimentos mais exigentes da coreografia.	Justa Dance- Coreografia Waka Waka	Consolidação e memorização da coreografia
6	06/12	-Executar exercícios de resistência e mobilidade específicos para a preparação física na dança. -Integrar a coordenação motora fina e global em	Mambo nº5 Passos 1-4 Just Dance	Reproduzir os movimentos da coreografia com fluidez e precisão, acompanhando os gestos apresentados no jogo. Seguir o ritmo da música, ajustando os movimentos ao tempo musical apresentado. Demonstrar envolvimento ativo e entusiasmo durante a atividade, incentivando uma atitude positiva em relação ao exercício físico.

		movimentos mais exigentes da coreografia.		Respeitar os colegas durante a execução em grupo, mantendo uma atitude colaborativa e encorajadora. Identificar pontos fortes e áreas a melhorar na execução da coreografia com base no feedback visual do jogo.
7	11/12	-Executar exercícios de resistência e mobilidade específicos para a preparação física na dança. -Integrar a coordenação motora fina e global em movimentos mais exigentes da coreografia.	Mambo nº5 Passos 4-8 Just Dance	Reproduzir os movimentos da coreografia com fluidez e precisão, acompanhando os gestos apresentados no jogo. Seguir o ritmo da música, ajustando os movimentos ao tempo musical apresentado. Demonstrar envolvimento ativo e entusiasmo durante a atividade, incentivando uma atitude positiva em relação ao exercício físico. Respeitar os colegas durante a execução em grupo, mantendo uma atitude colaborativa e encorajadora. Identificar pontos fortes e áreas a melhorar na execução da coreografia com base no feedback visual do jogo.
8	13/12	-Executar exercícios de resistência e mobilidade específicos para a preparação física na dança. -Integrar a coordenação motora fina e global em movimentos mais exigentes da coreografia.	Mambo nº 5 passos 1-8 Just Dance Autoavaliação	Reproduzir os movimentos da coreografia com fluidez e precisão, acompanhando os gestos apresentados no jogo. Seguir o ritmo da música, ajustando os movimentos ao tempo musical apresentado. Demonstrar envolvimento ativo e entusiasmo durante a atividade, incentivando uma atitude positiva em relação ao exercício físico. Respeitar os colegas durante a execução em grupo, mantendo uma atitude colaborativa e encorajadora. Identificar pontos fortes e áreas a melhorar na execução da coreografia com base no feedback visual do jogo.

APÊNDICE 8 – Planos de aula 1º Período Turma 10º08

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário

Ano Letivo: 2024/2025

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
30/10	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	19	Ténis Atletismo	20 raquetes; 20 bolas de ténis; Marcadores de campo; Cones altos; Fita métrica.
Sumário	1. Preenchimento de questionários; 2. Ténis de campo: froehand e backhand; 3. Atletismo: Corrida de velocidade e corrida com obstáculos.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Preencher questionários</u>	Os alunos no começo da aula preenchem alguns questionários.		16:45 10' 16:55
<u>Aquecimento</u>	Os alunos realizam corrida ligeira a volta do espaço de aula.		16:55 5' 17:00
<u>Jogo 1x1 com regressão</u>	Os alunos realizam o jogo a pares onde deixam a bola cair, realizam um batimento, voltam a deixar a bola tocar no solo e então devolvem a bola ao colega através do movimento de forehand. Posteriormente realizam backhand. Se necessário trocam os pares.		17:00 30' 17:30
Pausa para beber água (1')			
<u>Corrida de velocidade</u>	Os alunos fazem corrida de velocidade de 40m em grupos de 4. Enquanto um aluno realiza a corrida os membros do grupo cronometram a corrida e fazem a contagem dos apoios. Começam com partida em pé e introduz-se a partida de blocos. Ao cronometrar podem calcular a velocidade (m/s).		17:30 15' 17:45
<u>Corrida de obstáculos</u>	No mesmo espaço do exercício anterior dispõem-se obstáculos (cones) para os alunos transporem. Mantém-se a cronometragem e a contagem dos apoios. Foca-se nos apoios antes da transposição do obstáculo.		17:45 10' 17:55

Preparar aula
seguinte

Avisar os alunos que a próxima aula continuamos no Campo de Futebol e que voltará a ser Tênis e Atletismo.

17:55
5'
18:00

Reflexão Aula Nº 1

No dia 30 de setembro de 2024 dei a minha primeira aula à turma 10º08. Antes disso já tinha conhecido a turma e observado uma aula deles. O que determinei foi que eram ativos, empenhados, mas havia alguma indisciplina e brincadeira, aproveitando qualquer oportunidade para brincar e sair do contexto de aula.

Comecei a minha aula apresentando-me e apresentando também algumas regras para o bom funcionamento da aula. Segui apresentando o projeto da universidade e os questionários que seriam para aplicar nessa aula. Distribui os questionários e os alunos começaram a preencher. Houve alguma brincadeira mas rapidamente fui intervindo de modo a que os alunos percebam que estou atento ao que fazem e que não dou muita liberdade para que se afastem do contexto de aula.

O preenchimento dos questionários demorou muito mais do que tinha previsto e apenas começámos na atividade de atletismo após um pequeno aquecimento pelas 17:25.

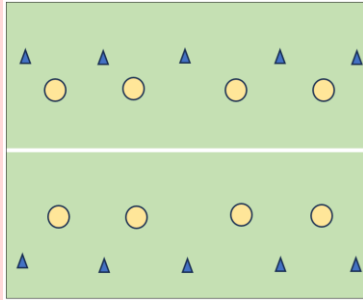
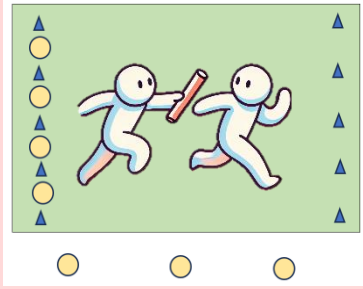
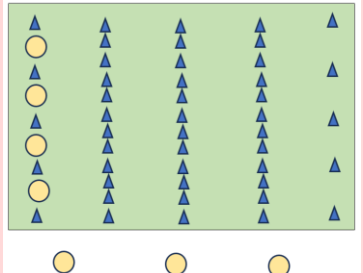
Passei para a corrida de velocidade onde os alunos se dividiram em grupos, demorando algum tempo a se organizar e a entender a tarefa. Todos realizaram a corrida e os restantes elementos do grupo cronometraram e contaram o número de apoios do colega que corria. Correu tudo bem e todos os alunos conseguiram realizar a corrida.

Passando para o ténis de campo, no começo da atividade um dos alunos teve uma atitude inaceitável, ao fazer um remate contra o seu par enquanto estava a explicar o exercício. A professora orientadora interveio e brigou com o aluno. Terminei a minha explicação e logo depois fui falar com o mesmo aluno e avisei que era a última vez que ele fazia algo do género na minha aula. Tive esta interação para que não perca a autoridade aos olhos do aluno. Além disto a atividade de ténis os alunos mostraram-se empenhados na atividade e correu tudo dentro da normalidade. Tentei dar o máximo de feedbacks possível relacionado com algumas correções nos batimentos de direita e de esquerda.

Dei por terminado a aula e pedi que os alunos realizassem um trabalho complementar, de pesquisar os últimos recordes olímpicos da corrida de 100 m Masculino e Feminino, bem como dos Jogos Paralímpicos, e que comparassem com o seu resultado.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
06/11	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	19	Ténis Atletismo	20 raquetes; 20 bolas de ténis; 5 testemunhos; Cones altos; Fita métrica.
Sumário	1. Ténis de campo: forehand, backhand, vólei e smash; 2. Atletismo: Corrida de estafetas (transmissão do testemunho) e corrida com obstáculos.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Aquecimento</u>	Os alunos realizam corrida ligeira a volta do espaço de aula.		16:45 5' 16:50
<u>Jogo 1x1 com regressão</u>	Os alunos realizam o jogo a pares onde deixam a bola cair, realizam um batimento, voltam a deixar a bola tocar no solo e então devolvem a bola ao colega através do movimento mais adequado: forehand ou backhand. Introduzir o vólei e o smash. Utiliza o vólei quando o adversário está longe da rede ou o smash quando a bola vem numa trajetória alta.		16:50 40' 17:30
Pausa para beber água (1')			
<u>Corrida de estafetas: transmissão do testemunho</u>	Explicação das técnicas descendente e ascendente aos alunos. Os alunos dividem-se em grupos de 4. O exercício consiste numa transmissão do testemunho entre dois alunos. O primeiro sai com o testemunho, e ao se aproximar da zona de balanço avisa o colega com um sinal sonoro claro. Mantém-se uma velocidade constante até haver transmissão do testemunho. A transmissão deve ser feita com uma das técnicas explicadas. O aluno que recebe o testemunho acaba a corrida na linha final do campo. Os alunos que ficam de fora avaliam se os colegas realizam a transmissão pré-definida corretamente e dentro da zona de transmissão.		17:30 15' 17:45
<u>Corrida de obstáculos</u>	No mesmo espaço do exercício anterior dispõem-se obstáculos (cones) para os alunos transporem. Mantém-se a cronometragem e a contagem dos apoios. Foca-se nos apoios antes da transposição do obstáculo.		17:45 10' 17:55

<u>Preparar aula seguinte</u>	Avisar os alunos que a próxima aula continuamos no Campo de Futebol e que voltará a ser Tênis e Atletismo.		17:55 5' 18:00
-------------------------------	--	--	----------------------

Reflexão Aula Nº 2

No dia 6 de novembro de 2024 lecionei a minha segunda aula à turma 10º08. Comecei a aula por perguntar sobre o trabalho complementar, sobre os recordes da prova de corrida de 100m nos Jogos Olímpicos. Os alunos que fizeram o trabalho tinham pesquisado sobre o recorde mundial e não sobre os recordes mais recentes. Dois alunos que tinham feito apresentaram o resultado e de seguida demos início à aula com o aquecimento.

Os alunos realizaram uma corrida ligeira à volta do espaço de aula, durante alguns minutos e logo seguida começámos no ténis de campo. O exercício realizado foi idêntico ao da aula anterior mas nesta aula os alunos já estavam mais preparados para o que fazer e o desenrolar da ação foi muito mais rápido e com melhor empenhamento. Neste exercício foquei-me em corrigir a posição base dos alunos e o posicionamento dos pés. A maior parte dos alunos realizaram este exercício com mais consciência do seu movimento e demonstraram interesse em melhorar as suas ações, com perguntas realizadas e posterior autocorreção da técnica. Apresentei à turma o smash e o volei e os alunos realizavam a técnica do smash durante o jogo quando a bola vinha em trajetória alta mas não batiam a bola para evitar bolas perdidas e perdas de tempo. Algo a melhorar numa aula futura será em jogo competitivo deixar os alunos executar este tipo de técnicas independentemente das perdas de tempo.

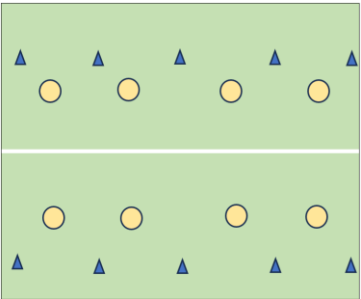
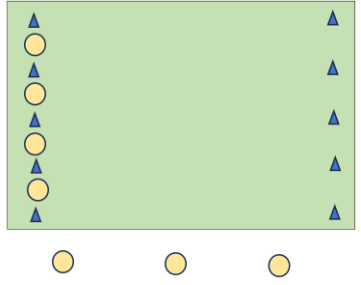
No atletismo os alunos realizaram dois exercícios: primeiro a corrida de estafetas e depois corrida de obstáculos. Na corrida de estafetas os alunos separaram-se em grupos e dois a dois realizavam a corrida com a transmissão dentro da área delimitada por cones. Comecei com apresentação das técnicas e demos início ao exercício que dentro dos possíveis correu bem, nada a apontar. Os alunos que corriam trocavam de lugares e repetiam a corrida enquanto os restantes alunos de cada grupo avaliavam se a transmissão foi feita corretamente.

Após todos realizarem a corrida, passei para a corrida de obstáculos onde apenas pude utilizar um cone como obstáculo para os alunos passarem. Cada aluno transponha 3 cones ao longo da corrida e avisei que a passagem pelo cone deveria ser feita com movimento de ataque, simulando a corrida de barreiras, e não de qualquer forma. Todos os alunos realizaram a corrida rapidamente e dei por terminada a aula.

No final da aula falei com a professora sobre algumas dúvidas e dificuldades que senti e juntos preparámos mais ou menos a aula seguinte, descomplicando os exercícios e focando no essencial e básico para podermos avaliar os alunos enquanto que eles têm uma prática motivante e com empenhamento.

Plano de aula

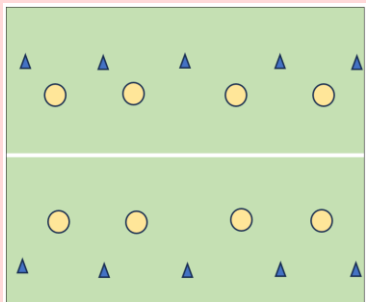
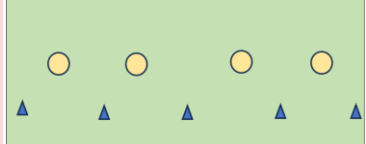
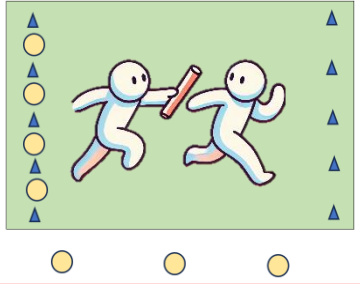
Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
08/11	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	19	Ténis Atletismo	20 raquetes; 20 bolas de ténis; Cones baixos; Fita métrica.
Sumário	1. Ténis de campo: forehand e backhand, jogo cooperativo e competitivo. 2. Atletismo → Corrida de velocidade: partida em pé, partida de blocos, velocidade e amplitude da passada.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Aquecimento</u>	Os alunos realizam corrida ligeira a volta do espaço de aula.		8:10 5' 8:15
<u>Jogo 1x1 cooperativo + competitivo</u>	Os alunos são divididos por pares homogéneos (nível) escolhidos pelo professor. Começam por realizar jogo corrido de ténis cooperativo onde o objetivo é cooperar com o colega para continuar a jogar. Recorrem apenas aos gestos técnicos do forehand e backhand. (20') Depois de realizar jogo cooperativo passam para jogo competitivo onde o objetivo passa a ser ganhar pontos e ganhar jogos. A partida é ganha pelo jogador que ganhe 2 jogos. Juntam-se dois pares e enquanto um par joga, o outro realiza trabalho de árbitro e contabiliza os pontos. (20')		8:15 40' 8:55
Pausa para beber água (1')			
<u>Corrida de velocidade</u>	Os alunos fazem corrida de velocidade de 40m em grupos de 4. Enquanto um aluno realiza a corrida os membros do grupo cronometram a corrida e fazem a contagem dos apoios. Começam com partida em pé e introduz-se a partida de blocos. Ao cronometrar podem calcular a velocidade (m/s). Ao contar os apoios podem calcular a amplitude da passada. (apoios/m)		8:55 20' 9:15
<u>Preparar aula seguinte</u>	Avisar os alunos que a próxima aula continuamos no Campo de Futebol e que voltará a ser Ténis e Atletismo.		9:15 5' 9:20

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário
Ano Letivo: 2024/2025

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
13/11	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	19	Ténis Atletismo	20 raquetes; 20 bolas de ténis; 5 testemunhos; Cones altos; Cones baixos.
Sumário	1. Ténis de campo: serviço por baixo, forehand e backhand e jogo competitivo; 2. Atletismo: Corrida de estafetas (transmissão do testemunho).						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Aquecimento</u>	Os alunos realizam corrida ligeira a volta do espaço de aula.		16:45 5' 16:50
<u>Jogo 1x1 cooperativo com batimentos de direita e esquerda</u>	Os alunos realizam o jogo onde começam com o serviço por baixo no fundo do campo. Introduce-se os conceitos de serviço cruzado e duplo serviço. Após o serviço os alunos tentam realizar 5 batimentos de direita seguidos durante o jogo cooperativo. Alternam depois para batimento de esquerda e continuam.		16:50 20' 17:10
<u>Jogo 1x1 competitivo</u>	Os alunos juntam-se em grupos de 3 elementos e realizam o jogo entre eles, mas competitivo onde procuram ganhar 2 jogos. O ponto começa com serviço por baixo no fundo do campo. Neste exercício é permitido utilizar o smash e o volei. Posteriormente apresenta-se o serviço por cima.		17:10 30' 17:40
Pausa para beber água (1')			
<u>Corrida de estafetas: transmissão do testemunho</u>	Os alunos dividem-se em grupos de 4. O exercício consiste numa transmissão do testemunho entre dois alunos. Os alunos que ficam de fora avaliam se os colegas realizam a transmissão pré-definida corretamente e dentro da zona de transmissão. Neste exercício focamos principalmente: <ul style="list-style-type: none"> • Partida de 5 apoios e partida de 2 apoios; • Fases da corrida: aceleração, velocidade máxima, velocidade constante com o colega para a transmissão. • Estímulos auditivo, visual e tátil. 		17:40 15' 17:55
<u>Preparar aula seguinte</u>	Avisar os alunos que a próxima aula continuamos no Campo de Futebol e que voltará a ser Ténis e Atletismo.		17:55 5' 18:00

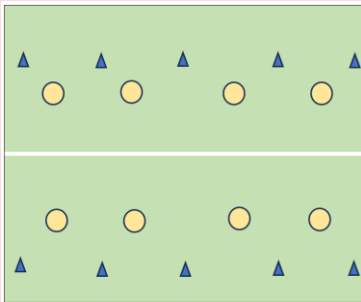
Reflexão Aula N° 4

No dia 13 de novembro lecionei a quarta aula à turma 10º08. Neste dia já desde o começo da aula que não me sentia muito bem e avisei a professora em relação a isso.

Comecei a aula com aquecimento rápido com corrida de baixa intensidade, e passei para a matéria de ensino de ténis de campo. Comecei com exercício critério onde os alunos realizavam a técnica da posição base e de alguns movimentos. Passei para o jogo cooperativo onde os alunos teriam de realizar 5 batimentos de direita e posteriormente de esquerda. Após realizarem ambos os batimentos podiam alternar ainda em jogo cooperativo. Passámos para o jogo competitivo e os alunos foram muito produtivos neste aspeto. O jogo rendeu muito e acabámos por não realizar a parte do plano que tinha preparado para a matéria de ensino de atletismo, já que estávamos na penúltima aula de ténis. Os jogos terminaram e cada grupo apresentou o 1º, 2º e 3º lugar. Apontei as classificações para preparar os grupos da aula seguinte e dei por terminada a aula.

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário
 Ano Letivo: 2024/2025
Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
15/11	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	19	Ténis Atletismo	20 raquetes; 20 bolas de ténis; Cones altos; Cones baixos.
Sumário	1. Ténis de campo: serviço por baixo, forehand e backhand e jogo competitivo.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Introdução à aula</u>	Breve introdução à aula.		8:10 5' 8:15
<u>Aquecimento</u>	Os alunos realizam corrida ligeira a volta do espaço de aula.		8:15 5' 8:20
<u>Exercícios critério</u>	Treino breve dos elementos técnicos: posição base; forehand; backhand; smash.		8:20 5' 8:25
<u>Jogo 1x1 cooperativo com batimentos de direita e esquerda</u>	Os alunos realizam o jogo onde começam com o serviço por baixo no fundo do campo. Após o serviço os alunos tentam realizar 5 batimentos de direita seguidos durante o jogo cooperativo. Alternam depois para batimento de esquerda e continuam.		8:25 10' 8:35
<u>Jogo 1x1 competitivo</u>	Os alunos juntam-se em grupos de 3 elementos e realizam o jogo entre eles, mas competitivo onde procuram ganhar 2 jogos. O ponto começa com serviço por baixo no fundo do campo. Neste exercício é permitido utilizar o smash e o volei. Posteriormente apresenta-se o serviço por cima.		8:35 40' 9:15
<u>Preparar aula seguinte</u>	Avisar os alunos que a próxima aula continuamos no Campo de Futebol e que voltará a ser Ténis e Atletismo.		9:15 5' 9:20

Reflexão Aula Nº 5

No dia 15 de novembro lecionei a minha quinta aula à turma 10º08.

Comecei a aula introduzindo os conteúdos e explicando a última aula de ténis de campo. Os alunos realizaram o aquecimento e o exercício critério das técnicas das posições e dos batimentos. Rapidamente começaram o jogo cooperativo onde tinham que realizar batimentos seguidos, alternando o batimento conforme cumpriam com o requerido.

Passámos rapidamente para o jogo competitivo para dar mais tempo de jogo a todos os alunos. Fizeram alguns jogos e conforme os jogos acabavam fui trocando os elementos do grupo para dar desafios a alguns alunos que demonstravam empenho e interesse em melhorar. Fui surpreendido com alguns jogos e alguns alunos que conseguiram superar o desafio colocado. Alguns alunos continuaram com uma postura e ações de pouco interesse e dedicação infelizmente e por isso continuaram a aula nos seus grupos.

Dei a aula por terminado avisando os alunos quês estaria ausente nas próximas aulas por motivos profissionais e que a professora Marisela daria as aulas.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
20/11	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	19	Avaliação Teórica	
Sumário	Avaliação da área dos conhecimentos – Trabalhos de grupo e miniteste.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Apresentação dos trabalhos de grupo</u>	Os alunos fazem a apresentação dos seus trabalhos que realizaram em grupo.		16:45 50' 16:50
<u>Miniteste</u>	Os alunos realizam um miniteste para avaliar os conhecimentos obtidos na realização do trabalho.		17:40 10' 17:55
<u>Preenchimento de questionário – Experiência e Motivação na Dança</u>	Os alunos preenchem um questionário para caracterizar a sua experiência e motivação para a matéria de ensino de dança.		17:55 15' 18:00

Reflexão Aula N° 6

Aula lecionada pela professora orientadora.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
22/11	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	19	Dança	
Sumário	Introdução da matéria de ensino de Dança, relação música movimento, coordenação corporal e elementos gímnicos inclusos na dança.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Introdução à aula</u>	Breve introdução à aula.		8:10 5' 8:15
<u>Aquecimento</u>	Relação música movimento, seguir o ritmo da música através do andar, correr, saltar, etc. Liberdade de movimentos respeitando o ritmo.		8:15 5' 8:20
<u>Aeróbica</u>	Passos base aeróbica, ritmo, coordenação corporal.		8:20 10' 8:30
<u>Ações motoras básicas da dança</u>	Apresentação e experimentação das principais ações motoras básicas na dança: andar, correr, saltar, cair, rodopiar, etc.		8:30 10' 8:40
<u>Ações gímnicas</u>	Pivots, rodas, saltos, cambalhotas, etc. Apresentação de elementos que podem ser incluídos numa coreografia. Experimentar esses elementos e coordenar com a música e ações motoras.		8:40 15' 8:55
<u>Diferentes tipos de dança</u>	Apresentação e experimentação da dança de salão, dança tradicional e dança livre.		8:55 20' 9:15
<u>Preparar aula seguinte</u>	Avisar os alunos que a próxima aula continuamos no Ginásio com a matéria de ensino de Dança.		9:15 5' 9:20

Reflexão Aula N° 7

A aula que seria para lecionar no dia 22 de novembro não aconteceu pois a professora orientadora não pode estar presente.

O plano de aula aplica-se na aula seguinte.

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário
 Ano Letivo: 2024/2025
Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
27/11	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	19	Dança	
Sumário	Introdução da matéria de ensino de Dança, relação música movimento, coordenação corporal e elementos gímnicos inclusos na dança.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Introdução à aula</u>	Breve introdução à aula.		16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento</u>	Relação música movimento, seguir o ritmo da música através do andar, correr, saltar, etc. Liberdade de movimentos respeitando o ritmo.		16:50 5' 16:55
<u>Aeróbica</u>	Passos base aeróbica, ritmo, coordenação corporal.		16:55 10' 17:05
<u>Ações motoras básicas da dança</u>	Apresentação e experimentação das principais ações motoras básicas na dança: andar, correr, saltar, cair, rodopiar, etc.		17:05 15' 17:20
<u>Ações gímnicas</u>	Pivots, rodas, saltos, cambalhotas, etc. Apresentação de elementos que podem ser incluídos numa coreografia. Experimentar esses elementos e coordenar com a música e ações motoras.		17:20 15' 17:35
<u>Diferentes tipos de dança</u>	Apresentação e experimentação da dança de salão, dança tradicional e dança livre.		17:35 20' 17:55
<u>Preparar aula seguinte</u>	Avisar os alunos que a próxima aula continuamos no Ginásio com a matéria de ensino de Dança.		17:55 5' 18:00

Reflexão Aula Nº 8

Aula lecionada pela professora orientadora. Segundo a mesma a aula correu muito bem, aplicando-se elementos gímnicos básicos e dança criativa. Algum exagero na criatividade resultante em comportamentos de desvio.

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário
 Ano Letivo: 2024/2025
Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
04/12	Ginásio	16:40-18:10	90'/75'	10º08	19	Dança	Coluna
Sumário	Danças sociais e coreografias de grupo. Sequências de movimentos e relação música-movimento-colegas.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento / Aptidão Física</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o espelho. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelos; Mountain Climbers; Flexões; Flexibilidade. Música: Si Antes Te Hubiera Conocido	16:50 10' 17:00
Transição / Água – 5'			
<u>Dança Social</u>	Os alunos realizam os passos base das danças de merengue/chachacha.	Alunos de frente para o espelho. O professor demonstra os passos para os alunos e os alunos seguem o professor. Contagem de 8 tempos para facilitar a marcação dos passos. Músicas: A Pedir Su Mano (Merengue); La Llama (Cha Cha Cha)	17:00 35' 17:35
Transição / Água – 5'			
<u>Coreografia de grupo</u>	Os alunos treinam a coreografia que prepararam em grupo na aula anterior e ficou para treinar em casa. Depois de um tempo a treinar apresentam à turma a coreografia.		17:35 15' 17:20
<u>Preparar aula seguinte</u>	Os alunos percebem o trabalho complementar apresentado pelo professor e apresentam dúvidas caso haja.	Apresentar aos alunos a app/ jogo Just Dance. Pedir para em casa criar conta e praticar a dança Waka- Waka. Avisar os alunos que a próxima aula continuamos no Ginásio com a matéria de ensino de Dança.	17:55 5' 18:00

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário

Ano Letivo: 2024/2025

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
6/12	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	19	Dança	Coluna
Sumário	Dança: Coreografia de grupo e danças sociais.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Aquecimento / Aptidão Física</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o espelho. Treino intervalado com música (30''/10''): Skipping baixo; Burpees; Afundos à frente. Música: We Found Love	8:15 10' 8:25
Transição / Água – 5'			
<u>Coreografia de grupo</u>	Os alunos treinam a coreografia que prepararam em grupo na aula anterior e ficou para treinar em casa. Depois de um tempo a treinar apresentam à turma a coreografia.	O professora avança grupo a grupo para fazer as contagens e dar feedbacks sobre a coreografia. Os alunos treinam e apresentam a coreografia.	8:25 35' 9:00
<u>Dança Social</u>	Os alunos treinam as danças de merengue/chachachá com base numa coreografia.	Alunos de frente para o espelho. O professor explica a coreografia e os alunos treinam, lembrando os passos da aula anterior. Músicas: Suavemente (Merengue); La Llama (Cha Cha Cha)	9:00 15' 9:15
<u>Preparar aula seguinte</u>	Os alunos percebem o trabalho complementar apresentado pelo professor e apresentam dúvidas caso haja.	Apresentar aos alunos a app/ jogo Just Dance. Pedir para em casa criar conta e praticar a dança Waka- Waka. Avisar os alunos que a próxima aula continuamos no Ginásio com a matéria de ensino de Dança.	9:15 5' 9:20

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário

Ano Letivo: 2024/2025

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
11/12	Ginásio	16:40-18:10	90'/75'	10º08	19	Dança	Coluna
Sumário	Danças sociais e coreografias de grupo. Sequências de movimentos e relação música-movimento-colegas.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento / Aptidão Física</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o espelho. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelos; Mountain Climbers; Flexões; Flexibilidade. Música: Si Antes Te Hubiera Conocido	16:50 10' 17:00
<u>Coreografia de grupo</u>	Os alunos treinam a coreografia que prepararam em grupo na aula anterior e ficou para treinar em casa. Juntam-se dois grupos e treinam a ensinam as coreografias ao outro grupo..	Alunos separados por grupos de frente para o espelho. Alunos separam-se pelos grupos. Usufruem de 15' para treinarem (+/- 3 repetições da música). Cada grupo faz a apresentação da coreografia em 32T para a turma. Música: Uptown Funk	17:00 25' 17:25
Transição / Água – 5'			
<u>Dança Social</u>	Os alunos relembram diferentes passos das danças de merengue/chachacha. Realizam uma coreografia para cada dança.	Alunos a pares de lado para o espelho (paralelos), no merengue e perpendiculares no chachachá. Merengue: Passo base (8T); Passo base para a frente (4T); Passo base para trás (4T); Passo à frente e atrás com o mesmo apoio (8T). Cha Cha Cha: Passo base (2 ciclos – frente chachachá trás); New York (2 repetições); Spot Turn (2 repetições). Músicas: Despachá (Merengue); La Llama (Cha Cha Cha)	17:25 30' 17:55
<u>Preparar aula seguinte</u>	Os alunos percebem o conteúdo da próxima aula e o trabalho complementar.	Pedir para em casa criar conta e praticar a dança Waka- Waka. Avisar os alunos que a próxima aula será para autoavaliação e feedback dos trabalhos de grupo.	17:55 5' 18:00

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário
Ano Letivo: 2024/2025

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
13/12	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	19	Avaliação	
Sumário	Autoavaliação, Avaliação dos Conhecimentos e Aptidão Física						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Autoavaliação</u>	O aluno realiza a sua autoavaliação individualmente seguindo as indicações do professor e uma folha com os critérios de avaliação.	Alunos sentados, recebem uma folha com os critérios de avaliação para preencherem com a sua autoavaliação	8:15 15' 8:30
<u>Entrega mini-teste, feedback da Avaliação dos Conhecimentos</u>	Os alunos recebem o mini-teste e percebem algumas correções e alterações que devem de fazer no futuro para qualquer trabalho.	Alunos sentados, entrega do mini-teste, apresentação de feedbacks sobre a realização dos trabalhos para seguir no futuro.	8:30 15' 8:45
<u>Testes Aptidão Física</u>	Os alunos que não realizaram todos os testes de Aptidão Física permanecem e terminam esses testes.		8:45 35' 9:20

APÊNDICE 9 – Avaliação Área dos Conhecimentos 1º Período

Ano Letivo 2024/2025 – 1º Período

Miniteste – Ténis de campo

Ano/Turma: 10º08 Data: 15/11/2024

Nome _____ Nº _____

Professor _____ Avaliação: _____

- Qual é a posição correta dos pés e do corpo na posição base no ténis?
 - Pés juntos e peso do corpo nas pontas dos pés
 - Pés afastados à largura dos ombros e peso distribuído igualmente pelos dois pés
 - Um pé à frente do outro e peso no pé de trás
 - Pés afastados à largura dos ombros e peso apenas no pé da frente

- Qual é a vantagem de manter a posição base no ténis durante o jogo?
 - Permite descansar entre as jogadas
 - Facilita a movimentação rápida para ambos os lados do campo
 - Melhora a força no batimento
 - Aumenta a precisão dos batimentos

- Qual é a posição ideal do corpo ao realizar um forehand (batimento de direita)?
 - De costas para a bola
 - De lado para a rede, com o pé oposto ao braço da raquete à frente
 - De frente para a bola, com ambos os pés paralelos
 - De costas para a rede

- No batimento de backhand (esquerda), como se deve segurar a raquete?
 - Apenas com a mão dominante
 - Com ambas as mãos, com a mão não dominante por cima
 - Com ambas as mãos, com a mão dominante por cima
 - Apenas com a mão não dominante

- Qual é a principal finalidade do movimento "smash" no ténis?
 - Defender-se de uma bola rápida

- B) Realizar uma bola curta e lenta
- C) Finalizar o ponto com um batimento forte após uma bola alta
- D) Preparar-se para o serviço

6. Durante o serviço por baixo, qual é a forma correta de lançar a bola antes do contacto com a raquete?

- A) Lançar a bola para cima, como no serviço por cima
- B) Lançar a bola levemente à frente e para baixo, perto da altura do joelho
- C) Lançar a bola para trás para aumentar o efeito
- D) Lançar a bola de forma alta e reta

7. Qual é a posição ideal do corpo para realizar um serviço por cima?

- A) De frente para a rede, com ambos os pés paralelos
- B) De lado para a rede, com o pé oposto à mão da raquete à frente
- C) De lado para a rede, com o pé da mão dominante à frente
- D) De costas para a rede

8. Na realização do serviço por cima realiza-se o batimento na bola no ponto mais alto possível. Como os pés devem estar para que isso aconteça? Explica sucintamente.

R: O pé do lado da mão que segura a raquete faz hiperextensão e permanece em ponta do pé (pé de princesa).

9. Considera a seguinte situação: num jogo de ténis oficial o resultado do 1º jogo do 1º set encontra-se em 40 – 40. O jogador A falhou o serviço batendo a bola em direção à rede. O que acontece depois?

R: Repete o serviço.

Bom Trabalho!



- Professor André Silva

Grelha de Avaliação da Área dos Conhecimentos

Aluno	Mini-teste (30%- 6 valores)	Trabalho de Grupo (40%-8 valores)	Apresentação Oral (30%- 6 valores)	Class.	Qual.
1	5,4	6,68	4,8	16,88	B
2	5,4	5,36	4,8	15,56	B
3	6	5,36	3,6	14,96	B
4	4,8	4,96	2,4	12,16	S
5	6	4,96	2,4	13,36	S
6	4,2	6,68	4,8	15,68	B
7	4,8	6,68	3,6	15,08	B
8	5,4	4,2	3,6	13,2	S
9	5,4	5,36	3,6	14,36	B
10	5,4	5,36	3,6	14,36	B
11	4,8	6,68	3,6	15,08	B
12	4,8	4,2	3,6	12,6	S
13	5,4	4,96	2,4	12,76	S
14	5,4	4,2	4,8	14,4	B
15	5,4	5,36	3,6	14,36	B
16	5,4	4,2	3,6	13,2	S
17	5,4	4,2	3,6	13,2	S
18	5,4	6,68	3,6	15,68	B
19	5,4	4,2	3,6	13,2	S

IS (insuficiente) entre 0 a 9,4 valores, S (suficiente) 9,5 a 13,4 valores, B (bom) 13,5 a 17,4 valores, MB (Muito Bom) 17,5 a 20 valores

Grelha de Avaliação do Mini-teste (30% da área dos conhecimentos – 6 valores)

Aluno		Pergunta										
		1 © 4 valores	2 (b) 2 valores	3 (b) 2 valores	4 (d) 2 valores	5 (a) 2 valores	6 © 2 valores	7 (a) 2 valores	8 (b) 2 valores	9 (a) 2 valores	Total	Média
1						x					18	5,4
2						x					18	5,4
3											20	6
4			x			x					16	4,8
5											20	6
6			x	x		x					14	4,2
7			x			x					16	4,8
8				x							18	5,4
9						x					18	5,4
10						x					18	5,4
11			x			x					16	4,8
12		x								x	16	4,8
13							x				18	5,4
14						x					18	5,4
15						x					18	5,4
16						x					18	5,4
17						x					18	5,4
18						x					18	5,4
19						x					18	5,4

Grelha de Avaliação Trabalho de Grupo (40% da área dos conhecimentos – 8 valores)

Grupos	Critérios/Parâmetros																		
	Capa (1)				Índice (1)			Introdução (2)			Objetivos (4,6)		Desenv. Tema (5,5)			Conclusão (3,9)	Biblio. (2)	Total	Média
	Título	Escola	Disciplina	Nomes	Títulos	Subtítulos	Paginação	Descrição	Objetivos	Estruturação	Gerais	Específicos	Conteúdo	Redação	Referências	Conclusões	Referências		
Grupo 1	x	x	x	x	x	x						x	x		x	x	13,4	5,36	
Grupo 2	x			x	x	x	x					x	x				10,5	4,2	
Grupo 3	x			x	x	x	x	x		x		x	x		x	x	16,7	6,68	
Grupo 4	x			x	x	x	x	x				x			x	x	12,4	4,96	
Grupo 5							x	x		x		x			x		10,5	4,2	

Grelha de Avaliação da Apresentação Oral do Trabalho de Grupo (30% da área dos conhecimentos – 6 valores)

Organização da Apresentação (faz a apresentação do tema, subtemas e objetivos de forma clara e resumida)	Grupo 1						Grupo 2			
	1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente										
3 - Suficiente	x	x	x	x			x	x	x	x
4 - Bom					x	x				
5 - Muito Bom										
Domínio do Conteúdo (aborda conceitos e faz a articulação de ideias)										
1 – Não apresentou										
2 - Insuficiente										
3 - Suficiente	x	x	x	x			x	x	x	x
4 - Bom					x	x				
5 - Muito Bom										
Comunicação e Expressão (linguagem fluente, clara e tom de voz adequado e expressivo)										
1 – Não apresentou										
2 – Insuficiente										
3 – Suficiente	x	x	x	x			x	x		x
4 - Bom					x	x			x	
5 - Muito Bom										
Conseguiu transmitir o objetivo e relevância do tema/conceitos de forma sintética (conclusão do trabalho)										
1 – Não apresentou										
2 - Insuficiente										
3 - Suficiente	x	x	x	x			x	x	x	x
4 - Bom					x	x				
5 - Muito Bom										
Total	3=12	3=12	3=12	3=12	4=16	4=16	3=12	3=12	3=12	3=12
Média	3,6	3,6	3,6	3,6	4,8	4,8	3,6	3,6	3,6	3,6

Grelha de Avaliação da Apresentação Oral do Trabalho de Grupo (30% da área dos conhecimentos – 6 valores)

Organização da Apresentação (faz a apresentação do tema, subtemas e objetivos de forma clara e resumida)	Grupo 3					Grupo 4			Grupo 5
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente									
3 - Suficiente	x	x	x			x	x	x	x
4 - Bom				x	x				
5 - Muito Bom									
Domínio do Conteúdo (aborda conceitos e faz a articulação de ideias)									
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente						x	x	x	
3 - Suficiente	x		x						x
4 - Bom		x		x	x				
5 - Muito Bom									
Comunicação e Expressão (linguagem fluente, clara e tom de voz adequado e expressivo)									
1 – Não apresentou									
2 – Insuficiente									
3 – Suficiente	x		x			x	x	x	x
4 - Bom		x		x	x				
5 - Muito Bom									
Conseguiu transmitir o objetivo e relevância do tema/conceitos de forma sintética (conclusão do trabalho)									
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente						x	x	x	
3 - Suficiente	x		x						
4 - Bom		x		x	x				
5 - Muito Bom									x
Total	3	3	3	4	4	2	2	2	3
Média	3,6	3,6	3,6	4,8	4,8	2,4	2,4	2,4	3,6

APÊNDICE 10 – Avaliação Sumativa EF 1º Período

Turma 10º 08		Área das atividades (Avaliações)								Área da aptidão Física	Área dos conhecimentos	Faltas acumuladas	Proposta de Classificação (1º P.)	Apreciação descritiva
Nome aluno	Atletismo	Futebol	Tênis	Dança	Ginástica	Natação	Voleibol	Conjugação dos níveis das 7 matérias	Conjugação das 6 matérias para atribuição da nota	Nº de testes na zona saudável Testes /Ap. Aer.	Vida saudável: Relação entre Saúde e Aptidão Física			
1	i+	i	E	E	i	e	e	2E+2e+3i	2E+2e+2i (12p)	5	B	19	Aluna atenta e interessada. Deve melhorar a sua resistência aeróbia.	
2	i+	i	e	E	e	e	e+	1E+4e+2i	1E+4e+1i (12p)	5	B	19	Aluna muito atenta e interessada. Deve melhorar a sua resistência aeróbia.	
3	i	i	e	E	e	e	e	1E+3e+3i	1E+3e+2i (11p)	5	B	17	Aluna atenta e interessada. Deve melhorar a sua resistência aeróbia.	
4	i	i	e	e	i	e	e	4e+3i	4e+2i (10p)	6	S	15	Aluno por vezes distraído.	
5	i	i	E	e	i	e	e	1E+3e+3i	1E+3e+2i (11p)	4	S	17	Aluno por vezes distraído.	
6	i	i	e	E	i	e-	e	1E+3e+3i	1E+3e+2i (11p)	2	B	16	Aluna atenta e interessada. Deve melhorar a sua aptidão física.	
7	i	i	e	e	e	nf	e	4e+3i	4e+2i (10p)	4	B	15	Aluna atenta e interessada. Deve melhorar a sua resistência aeróbia.	
8	i-	i	e	E	i	nf	e	1E+2e+4i	1E+2e+3i (10p)	3	S	13	Aluna atenta e interessada. Deve melhorar a sua aptidão física.	
9	e	e	E	E	e	e	e+	2E+5e	2E+4e (14p)	6	B	19	Aluno muito atento e interessado.	
10	e	i+	E	E	e	e+	e	2E+4e+1i	2E+4e (14p)	6	B	19	Aluna muito atenta e interessada.	
11	i+	i+	E	e	e	nf	e	1E+3e+3i	1E+3e+2i (11p)	4	B	17	Aluna atenta e interessada. Deve melhorar a sua resistência aeróbia.	
12	f	i	E	e	E	f	e+	2E+2e+3i	2E+2e+2i (12p)	6	S	4	19	Aluno muito atento e interessado. Algumas faltas.
13	i+	i+	E	e	i	e	e	1E+3e+3i	1E+3e+2i (11p)	6	S	1	17	Aluno interessado, por vezes distraído.
14	i-	i	i	e	i	nf	i+	1e+6i	1e+5i (7p)	1	B	10	Aluna com algumas dificuldades. Deve melhorar a sua aptidão física.	
15	i+	i+	e	E	e	e	e+	1E+4e+2i	1E+4e+1i (12p)	6	B	19	Aluna muito atenta e interessada.	
16	i	i	i	e	i	e	i+	2e+5i	2e+4i (8p)	1	S	2	11	Aluna interessado, por vezes distraída.
17	i-	i	i	e	i	e-	i+	2e+5i	2e+4i (8p)	1	S	1	10	Aluna com algumas dificuldades. Deve melhorar a sua aptidão física.
18	i	i	e	e	i	e+	e	4e+3i	4e+2i (10p)	3	B	1	14	Aluna atenta e interessada. Deve melhorar a sua aptidão física.
19	i	i	e	e	e	e+	i+	4e+3i	4e+2i (10p)	4	S	2	15	Aluna atenta e interessada. Deve melhorar a sua resistência aeróbia.

APÊNDICE 11 – Avaliação Sumativa Geral 1º Período

Nome do aluno	Formação Geral					Formação Específica		
	Português	PLNM	Inglês	Filosofia	EF	Matemática A	Física e Química A	Biologia e Geologia
	11		13	14	19	9	12	13
		18	9	13	19	13	13	10
	11		12	14	17	10	13	9
	10		15	11	15	9	6	12
	11		14	11	17	12	12	13
	11		10	16	16	10	13	12
	11		9	15	15	9	12	10
	8		11	14	13	14	13	13
	13		13	16	19	10	12	13
	10		10	14	19	8	12	9
	10		9	13	17	7	10	9
		11	14	14	19	10	10	12
	13		13	15	17	11	15	17
	11		11	15	10	11	13	13
	8		8	14	19	11	7	8
	9		13	15	11	13	11	9
	11		16	13	10	12	8	9
		15	17	19	14	12	12	14
	13		11	14	15	12	14	13

APÊNDICE 12 – Unidades Didáticas 2º Período: Atletismo e Natação

Unidade Didática de Atletismo			
Ano/Turma: 10º08	Nº Alunos: 18	Total de aulas: 9	Calendário: 15 de janeiro até 12 de fevereiro
Objetivos Gerais: Desenvolver as habilidades motoras básicas e específicas do Atletismo; Adquirir e aplicar as técnicas fundamentais do atletismo e dominar os gestos técnicos de cada disciplina (corrida de velocidade, estafetas, saltos e lançamentos); Fomentar o espírito de cooperação, respeito e competitivo; Promover a consciência sobre a condição física; Fomentar o espírito de autossuperação			
Nível de Aprendizagem da Turma: Introdutório			
Notas:			

AULA	Data	Objetivos Específicos	Conteúdos/Estratégias	Objetivos Comportamentais
1	15/01	-Apresentação da matéria de ensino e provas que abrange; -Desenvolver a prova de corrida de velocidade;	-Tipos de provas; -Fases de corrida de velocidade: partida, aceleração, manutenção da corrida máxima, perda de velocidade de chegada;	-Respeita o regulamento da prova e demonstrar fair play com os colegas e adversários. -Executa as técnicas de partida, aceleração, manutenção de corrida e perda de velocidade e chegada de forma eficaz; -Realizar uma partida explosiva e eficiente, mantendo o tronco ligeiramente inclinado para frente e impulsionando-se com força para atingir a máxima aceleração. -Coordena o movimento dos braços com as pernas -Ajusta a frequência e a amplitude da passada durante a corrida, começando com passos curtos na aceleração inicial e aumentando gradativamente a amplitude à medida que a velocidade máxima é atingida -Analisa e reflete sobre o feedback recebido e aplicado à sua própria corrida, ajustando o desempenho nas corridas seguintes.
2	17/01	-Desenvolver a prova de corrida de estafetas.	-Fases de transmissão de testemunho: preparação, aceleração e transmissão. -Técnicas de transmissão descendente e ascendente.	-Respeita o regulamento da prova e demonstrar fair play com os colegas e adversários. - Executa as técnicas de transmissão do testemunho de forma eficaz.

				<p>-Posiciona-se corretamente na zona de transmissão, com o corpo preparado para iniciar a corrida, coordenação com o colega</p> <p>-Realiza a troca do testemunho de maneira fluida e precisa, garantindo que o testemunho seja entregue e recebido com segurança dentro da zona de transmissão.</p>
3	22/01	-Consolidação da prova de corrida de estafetas.	<p>-Fases de transmissão de testemunho: preparação, aceleração e transmissão.</p> <p>-Técnicas de transmissão descendente e ascendente.</p>	<p>-Respeita o regulamento da prova e demonstrar fair play com os colegas e adversários.</p> <p>- Executa as técnicas de transmissão do testemunho de forma eficaz.</p> <p>-Posiciona-se corretamente na zona de transmissão, com o corpo preparado para iniciar a corrida, coordenação com o colega</p> <p>-Realiza a troca do testemunho de maneira fluida e precisa, garantindo que o testemunho seja entregue e recebido com segurança dentro da zona de transmissão.</p>
4	24/01	-Desenvolver a prova de corrida de barreiras.	-Fases da transposição da barreira: chamada, transposição da barreira e recepção.	<p>-Respeita o regulamento da prova e demonstrar fair play com os colegas e adversários.</p> <p>-Executa a técnica de transposição de obstáculos de forma eficaz.</p> <p>-Ajusta corretamente a frequência e amplitude antes da barreira, garantindo que o último passo de apoio (chamada) seja forte para permitir uma transposição eficiente.</p> <p>-Executa a transposição da barreira com fluidez, mantendo o equilíbrio do corpo e evitando uma desaceleração acentuada durante o voo.</p> <p>-Recepção após a transposição da barreira com a perna de ataque, mantendo o ritmo e a postura, preparando-se para a próxima barreira.</p>
5	29/01	-Consolidação da prova de corrida de barreiras.	-Fases da transposição da barreira: chamada, transposição da barreira e recepção.	<p>-Respeita o regulamento da prova e demonstrar fair play com os colegas e adversários.</p> <p>-Executa a técnica de transposição de obstáculos de forma eficaz.</p> <p>-Ajusta corretamente a frequência e amplitude antes da barreira, garantindo que o último passo de apoio (chamada) seja forte para permitir uma transposição eficiente.</p>

				<p>-Executa a transposição da barreira com fluidez, mantendo o equilíbrio do corpo e evitando uma desaceleração acentuada durante o voo.</p> <p>-Receção após a transposição da barreira com a perna de ataque, mantendo o ritmo e a postura, preparando-se para a próxima barreira.</p>
6	31/01	<p>- Desenvolver a prova de Salto em altura</p> <p>- Aplicar uma sessão de relaxamento</p>	Avaliação prática das provas de corrida.	<p>Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.</p> <p>Respeita o funcionamento da sessão de relaxamento</p> <p>Executa os diferentes exercícios explicados pelo professor, tanto de relaxamento progressivo como de treino autógeno.</p>
7	05/02	<p>- Desenvolver as provas de lançamento do peso e do dardo</p>	<p>-Fases do lançamento do peso: preparação, deslize, lançamento e recuperação;</p> <p>-fases do lançamento do dardo: corrida de balanço frontal/lateral, lançamento e recuperação.</p>	<p>-Respeitar o regulamento da prova e demonstrar fair play com os colegas e adversários.</p> <p>-Executar as técnicas de lançamento do peso e do dardo de forma eficaz.</p> <p>-Posicionar corretamente o corpo para o lançamento</p> <p>-Executar o deslize com força e coordenação</p> <p>-Lançar com explosão, estendendo completamente o braço de lançamento</p> <p>-Recuperar o equilíbrio após o lançamento, voltando a uma posição estável e evitando sair da área de lançamento.</p>
8	07/02	Avaliar as diferentes provas	Avaliação prática das provas previamente lecionadas.	<p>-Respeitar o regulamento da prova e demonstrar fair play com os colegas e adversários.</p> <p>- Aplicar os fundamentos técnicos em situação de prova como método de avaliação.</p>
9	12/02	Avaliar a aptidão física dos alunos	Testes de aptidão física	<p>- Executar os testes de aptidão física com empenho e dedicação, procurando ultrapassar os objetivos recomendados em cada um</p>

Unidade Didática de Natação

Ano/Turma: 10º08

Nº Alunos: 18

Total de aulas: 8

Calendário: 14 de fevereiro até 14 de março

Objetivos Gerais: Desenvolver as habilidades motoras básicas e específicas do Natação; Adquirir e desenvolver as técnicas de nado alternado; Fomentar o espírito de cooperação, respeito e competitivo; Promover a consciência sobre a condição física; Fomentar o espírito de autossuperação

Nível de Aprendizagem da Turma: Introdutório

Notas:

AULA	Data	Objetivos Específicos	Conteúdos/Estratégias	Objetivos Comportamentais
1	14/02	Finalizar a aplicação dos testes de aptidão física	Testes de aptidão física (finalização) Mergulho de cabeça (a partir da posição de joelhos)	
2	19/02	-Apresentação da matéria de ensino e provas que abrange; -Desenvolver a técnica de nado de crol;	Técnica de nado de crol (pernada e iniciação de braçada) Mergulho de cabeça (a partir da posição de joelhos)	Coordena e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços Realiza o movimento de pernada adequado à técnica de nado Coordena a respiração com os movimentos de pernada e braçada adequados à técnica de nado Salta de cabeça a partir da posição de joelhos fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
3	21/02	-Consolidação da técnica de nado de crol	Técnica de nado de crol completa Mergulho de cabeça (a partir da posição de pé)	Coordena e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços Coordena a respiração com os movimentos de pernada e braçada adequados à técnica de nado Salta de cabeça a partir da posição de pé fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
4	26/02	-Desenvolver a técnica de nado de costas	Técnica de nado de costas (pernada e iniciação de braçada) Mergulho de cabeça (a partir da posição de pé)	Coordena e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços Realiza o movimento de pernada adequado à técnica de nado Coordena a respiração com os movimentos de pernada e braçada adequados à técnica de nado

				Salta de cabeça a partir da posição de pé fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
5	28/02	-Consolidação das técnicas de nado de costas	Técnica de nado de costas completa (sem viragem) Técnica de nado de crol completo (sem viragem) Mergulho de cabeça (a partir da posição de pé)	Coordena e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços Coordena a respiração com os movimentos de pernada e braçada adequados à técnica de nado Salta de cabeça a partir da posição de pé fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
6	05/03	-Desenvolver as técnicas de viragem	Viragens nas técnicas de nado alternado e simultâneo Mergulho de cabeça (a partir da posição de pé)	Coordena e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços Coordena a respiração com os movimentos de pernada e braçada adequados à técnica de nado~ Salta de cabeça a partir da posição de pé fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
7	07/03	-Consolidação das técnicas de nado de crol e costas	Técnica de nado de costas completa Técnica de nado de crol completo Mergulho de cabeça (a partir da posição de pé)	Coordena e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços Coordena a respiração com os movimentos de pernada e braçada adequados à técnica de nado~ Salta de cabeça a partir da posição de pé fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
8	12/03	-Avaliação das técnicas de nado	Técnica de nado de costas completa Técnica de nado de crol completo Mergulho de cabeça (a partir da posição de pé)	Coordena e combinar a inspiração e a expiração em diversas situações propulsivas complexas de pernas e de braços Coordena a respiração com os movimentos de pernada e braçada adequados à técnica de nado~ Salta de cabeça a partir da posição de pé fazendo o impulso com extensão do corpo e entrando na água em trajetória oblíqua.
9	14/03	Apresentação de trabalhos	Trabalho de grupo Mini - teste	Apresenta o trabalho de grupo com fluidez e demonstrando conhecimento sobre a matéria Responde a uma minificha de conhecimentos

APÊNDICE 13 – Planos de aula 2º Período

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário

Ano Letivo: 2024/2025

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
15/01	CF1	16:40-18:10	90'/75'	10º08	19	Atletismo	Cones; Testemunhos
Sumário	Atletismo: Corrida de velocidade e corrida de estafetas.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento / Aptidão Física</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para professor e bancadas. Treino intervalado com música (30''/10''): Burpees; Mountain Climbers; Skipping.	16:50 10' 17:00
<u>Corrida de velocidade</u>	O aluno deve realizar uma partida explosiva, coordenar o movimento alternado dos braços e pernas, ajustar a passada nas diferentes fases da corrida e respeita e reflete o feedback do colega que aponta a ficha de observação.	Alunos dividem-se em grupos de 3 elementos e fazem corrida de velocidade de 40m. Enquanto um aluno realiza a corrida os colegas cronometram a corrida e procuram responder à ficha de observação por partes. Começam com partida de 5 apoios (equivalente à partida de blocos).	17:00 30' 17:30
Transição / Água – 5'			
<u>Corrida de estafetas – transmissão de testemunho</u>	O exercício consiste numa transmissão do testemunho entre dois alunos. O primeiro sai com o testemunho, e ao se aproximar da zona de balanço avisa o colega com um sinal sonoro claro. Mantém-se uma velocidade constante até haver transmissão do testemunho. O aluno deve realizar pelo menos uma das duas técnicas de transmissão de testemunho apresentadas.	Os alunos mantêm os grupos definidos anteriormente. É delimitado uma zona de transmissão com os cones que os alunos devem respeitar. Enquanto dois alunos realizam o exercício de transmissão. O outro elemento do grupo analisa e dá feedback sobre a realização da técnica da transmissão.	17:30 25' 17:55
<u>Preparar aula seguinte</u>	Os alunos ouvem o professor para entender o objetivo da aula seguinte.		17:55 5' 18:00

Reflexão Aula N° 15

No dia 15 de janeiro de 2025 dei aula de atletismo focando essencialmente na corrida de velocidade, começando com progressões de corrida e reação ao estímulo.

A aula correu bem, em normalidade, o plano de aula foi adequado e respeitado. Não houve muitos comportamentos de desvio sendo que os alunos respeitaram as indicações e esforçaram-se e empenharam-se na tarefa de aula.

Após o aquecimento geral e alguns exercícios de técnica de corrida, iniciámos a abordagem específica da passagem do testemunho. Foi notório que alguns alunos tinham dificuldades na coordenação da entrega e recepção do testemunho, principalmente em corrida. Para isso, usámos marcações no solo para treinar os pontos de aceleração e de troca.

Os alunos conseguiram melhorar significativamente a sincronização nas trocas após algumas corridas.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
17/01	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	19	Atletismo	Cones
Sumário	Atletismo: Corrida de estafetas e corrida de barreiras.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o espelho. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelos; Mountain Climbers; Flexões. Música: Si Antes Te Hubiera Conocido	8:15 5' 8:20
<u>Exercício de reação ao estímulo</u>	O aluno realiza skipping estático e reage ao som do apito do professor acelerando e movimentando-se para a frente, simulando a fase de partida e aceleração da corrida. Posteriormente o aluno faz o mesmo com objetivo de agarrar o cone mais depressa do que o adversário.	Alunos fazem 5 filas. Skipping durante 5 segundos e ao som do apito correm 10 metros. Realizam o exercício e voltam para o final da fila. Cada aluno repete o exercício 3 vezes. Após isso competem com os colegas tendo que agarrar no cone mais rápido que os colegas.	8:20 10' 8:30
Transição / Água – 5'			
<u>Corrida de estafetas – transmissão de testemunho</u>	O exercício consiste numa transmissão do testemunho entre dois alunos. O primeiro sai com o testemunho, e ao se aproximar da zona de balanço avisa o colega com um sinal sonoro claro. Mantém-se uma velocidade constante até haver transmissão do testemunho. O aluno deve realizar pelo menos uma das duas técnicas de transmissão de testemunho apresentadas.	Os alunos mantêm os grupos definidos anteriormente. É delimitado uma zona de transmissão com os cones que os alunos devem respeitar. Enquanto dois alunos realizam o exercício de transmissão. O outro elemento do grupo analisa e dá feedback sobre a realização da técnica da transmissão.	8:30 20' 8:50
<u>Corrida de barreiras – transposição de obstáculos</u>	Os alunos realizam uma corrida e transpõem obstáculos utilizando a técnica de transposição de barreiras. Apesar dos obstáculos não corresponderem com a realidade da corrida os alunos devem respeitar a técnica apresentada antes do exercício começar.	Os alunos mantêm os grupos. São colocados os obstáculos a frente de cada coluna de alunos. Enquanto um aluno executa a corrida os restantes cronometram e analisam a corrida do aluno para potencialmente dar feedback.	8:50 25' 9:15
<u>Preparação da aula seguinte</u>	O aluno ouve o professor para entender o trabalho de casa e o objetivo da aula seguinte.		9:15 5' 9:20

Reflexão Aula Nº 16

A aula de dia 14 foi lecionada pela professora orientadora já que por motivos de saúde tive de faltar.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
22/01	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Atletismo	Cones
Sumário	Atletismo: Corrida de barreiras.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o espelho. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelos; Mountain Climbers; Flexões. Música: Si Antes Te Hubiera Conocido	16:50 5' 16:55
<u>Progressão 1: Desenvolver a técnica de transposição da perna de ataque</u>	O aluno em skipping apoia o solo com o terço anterior do pé (ponta do pé), eleva o joelho da perna de ataque rapidamente e com um movimento circular realiza extensão do joelho da perna de ataque para receção ao solo.	Os alunos dividem-se em cinco grupos de 4 elementos e posicionam-se na linha final para começo do exercício. Começam em posição de partida de 5 apoios. Cada aluno repete o exercício 3 vezes.	16:55 20' 17:15
Transição / Água – 5'			
<u>Progressão 2: Desenvolver a técnica de transposição da perna de esquiava</u>	O aluno em skipping apoia o solo com o terço anterior do pé, realiza a transposição da perna de esquiava rapidamente e com a coxa da perna paralela ao solo, elevando sempre o joelho da perna de ataque.	Os alunos mantêm os grupos e realizam o exercício seguindo a ordem anterior. Cada aluno repete o exercício 3 vezes.	17:15 20' 17:35
<u>Corrida de barreiras – transposição de obstáculos</u>	Os alunos realizam uma corrida e transpõem obstáculos utilizando a técnica de transposição de barreiras abordada nos exercícios anteriores. Apesar dos obstáculos não corresponderem com a realidade da corrida os alunos devem respeitar a técnica.	Os alunos mantêm os grupos e realizam o exercício seguindo a ordem anterior. Cada aluno repete o exercício 3 vezes. Enquanto um aluno realiza a corrida outro do mesmo grupo cronometra e analisa a técnica realizada pelo colega.	17:35 20' 17:55
<u>Preparação da aula seguinte</u>	O aluno ouve o professor para entender o trabalho de casa e o objetivo da aula seguinte.		17:55 5' 18:00

Reflexão Aula Nº 17

Nesta aula retomámos a corrida de barreiras, com o objetivo de consolidar os aspetos técnicos trabalhados anteriormente.

Começámos com uma revisão do gesto técnico e realizámos várias passagens em sequência, com pausas para correção entre cada série.

Voltámos a abordar as diferentes progressões e os alunos aos poucos foram melhorando a sua prestação na transposição de barreiras, conciliando o movimento dos braços e das pernas com coordenação.

No final, notou-se uma maior fluidez na corrida e um aumento da confiança por parte dos alunos ao abordar as barreiras. Ainda assim alguns alunos optaram por não realizar a transposição das barreiras no exercício de corrida de barreiras propriamente dita.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
29/01	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Atletismo	Cones; Barreiras
Sumário	Atletismo: Corrida de barreiras.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o espelho. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelos; Mountain Climbers; Flexões. Música: Training Season	16:50 5' 16:55
<u>Posição estática de perna de ataque/perna de esquiva</u>	O aluno senta-se e realiza extensão da perna de ataque e flexão lateral da perna de esquiva. Pretende-se que o aluno se aperceba da posição correta dos membros inferiores que se transmite de igual modo para a técnica de transposição da barreira.	Os alunos sentam-se no campo e realizam por 30 segundos a posição. Descansam cerca de 10 segundos e tornam a realizar a posição trocando as pernas.	16:55 5' 17:00
<u>Progressão 1: Desenvolver a técnica de transposição da perna de ataque</u>	O aluno em skipping apoia o solo com o terço anterior do pé (ponta do pé), eleva o joelho da perna de ataque rapidamente e com um movimento circular realiza extensão do joelho da perna de ataque para receção ao solo.	Os alunos dividem-se em cinco grupos de 4 elementos e posicionam-se na linha final para começo do exercício. Começam em posição de partida de 5 apoios. Cada aluno repete o exercício 3 vezes.	17:00 20' 17:20
Transição / Água – 5'			
<u>Progressão 2: Desenvolver a técnica de transposição da perna de esquiva</u>	O aluno em skipping apoia o solo com o terço anterior do pé, realiza a transposição da perna de esquiva rapidamente e com a coxa da perna paralela ao solo, elevando sempre o joelho da perna de ataque.	Os alunos mantêm os grupos e realizam o exercício seguindo a ordem anterior. Cada aluno repete o exercício 3 vezes.	17:20 15' 17:35
<u>Corrida de barreiras – transposição de obstáculos</u>	Os alunos realizam uma corrida e transpõem obstáculos utilizando a técnica de transposição de barreiras abordada nos exercícios anteriores. Apesar dos obstáculos não corresponderem com a realidade da corrida os alunos devem respeitar a técnica.	Os alunos mantêm os grupos e realizam o exercício seguindo a ordem anterior. Cada aluno repete o exercício 3 vezes. Enquanto um aluno realiza a corrida outro do mesmo grupo cronometra e analisa a técnica realizada pelo colega.	17:35 20' 17:55
<u>Preparação da aula seguinte</u>	O aluno ouve o professor para entender o trabalho de casa e o objetivo da aula seguinte.		17:55 5' 18:00

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
30/01	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	18	Atletismo	Colchões de queda; corda.
Sumário	Atletismo: Salto em altura; Técnicas de relaxamento.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Preenchimento Questionário</u>	O aluno preenche um questionário através do telemóvel.	Alunos sentados nos bancos.	8:15 5' 8:20
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o espelho. Treino intervalado com música (30''/10''): Skipping alto; Burpees; Flexões. Música: Training Season	8:20 5' 8:25
<u>Corrida aquecimento</u>	O aluno realiza corrida de aquecimento normal, lateral, costas, skipping alto e corrida com elevação de joelho com ajuda do braço (movimento idêntico a folclore) preparando a elevação dos joelhos para o salto.	Alunos correm em volta ao praticável. 30'' corrida normal/ 30'' lateral/30'' costas/30'' skipping alto/ 30'' corrida com elevação do joelho (repete a sequência outra vez)	8:25 5' 8:30
Transição / Água – 5'			
<u>Progressões para a técnica de salto sem corrida preparatória</u>	O aluno começa estático e pratica: <ul style="list-style-type: none"> • Elevação do joelho; • Salto galope; • Salto de tesoura. 	Alunos de frente para o espelho. 30'' elevação do joelho/ 30'' salto galope/ 30'' salto de tesoura	8:30 5' 8:35
<u>Progressões para a técnica de salto com corrida preparatória</u>	Os alunos realizam uma corrida preparatória com trajetória curvilínea e realizam : <ul style="list-style-type: none"> • Salto tesoura com queda de pé • Salto tesoura com queda sentado • Rodar o tronco • Salto Forsbury Flop 	Alunos em fila realizam corrida preparatória e treinam progressivamente: 5' salto tesoura com queda de pé; 5' salto tesoura com queda sentado; 5' rodar o tronco e realizar o salto forsbury flop; 5' aumento gradual da altura do salto.	8:35 20' 8:55
<u>Técnica de relaxamento</u>	Os alunos seguem as instruções do professor e realizam alguns exercícios de relaxamento baseados nas técnicas de Jacobson e Schultz.	Alunos espalhados pelo praticável com distância segura entre eles.	8:55 20' 9:15
<u>Preenchimento questionário e preparação da aula seguinte.</u>	O aluno preenche um questionário através do telemóvel. O aluno ouve o professor para entender o trabalho de casa e o objetivo da aula seguinte.	Alunos sentados nos bancos.	9:15 5' 9:20

Reflexão Aula N° 16

No dia 30 de janeiro de 2025 introduzimos o salto em altura.

A aula foi lecionada no ginásio e aproveitou-se o espaço para abordar também no final da aula uma sessão de relaxamento no âmbito da ação coletiva preparada por mim e pelo meu colega de estágio.

Logo no começo os alunos responderam a um questionário sobre as sessões de relaxamento.

Após o aquecimento, fizemos exercícios de impulsão, corrida curvilínea e passada de aproximação para preparar os alunos para o salto em estilo Fosbury Flop. Utilizou-se cones para fazer a marcação da trajetória da corrida.

Iniciámos com saltos laterais sobre um elástico baixo para treinar a rotação do corpo e a impulsão.

Ao longo da aula os alunos ganharam confiança, e alguns conseguiram executar o salto completo.

Nos últimos 30 minutos da aula os alunos realizaram uma sessão de relaxamento lecionada por mim e pelo meu colega, onde se abordou as técnicas de relaxamento de Jacobson e de Schultz numa sessão mista. Após a sessão os alunos responderam a mais um questionário e no geral deram um feedback muito bom sobre a aula.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
04/02	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Atletismo	Cones; Pesos; Dardos.
Sumário	Atletismo: Lançamento do peso e do dardo.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o espelho. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelo; Burpees; Lunge. Música: Training Season	16:50 5' 16:55
<u>Corrida aquecimento</u>	O aluno realiza corrida de aquecimento normal, lateral, skipping médio e alto e step-hop.	Alunos correm em volta ao espaço de aula. 30'' corrida normal/ 30'' lateral/ 30'' skipping médio/ 30'' skipping alto/ 30'' step-hop	16:55 5' 17:00
Transição / Água – 5'			
<u>Lançamento do peso e do dardo</u>	Os alunos seguem as instruções do professor e realizam alguns exercícios progressivos de lançamento do peso e do dardo. Compreendem o gesto técnico, respeitam os apoios corretos da ação, transferem a energia de baixo para cima e executam o lançamento com um ângulo de saída para cima e para a frente.	Alunos em grupos de 4 elementos, formam 4 filas com distância segura entre elas. 5' pega e colocação do peso 10' lançamento de lado 10' lançamento com rotação da bacia 10' lançamento do dardo com corrida frontal (foco no lançamento) 10' lançamento do dardo com passo cruzado	17:05 45' 17:50
<u>Preenchimento questionário e preparação da aula seguinte.</u>	O aluno preenche um questionário através do telemóvel. O aluno ouve o professor para entender o trabalho de casa e o objetivo da aula seguinte.	Alunos sentados nos bancos.	17:50 5' 17:55

Reflexão Aula Nº 20

Nesta aula trabalhámos duas provas de lançamento: o peso e o dardo.

No lançamento do peso, observou-se uma dificuldade comum na transferência do peso corporal e na posição inicial do arremesso. Utilizou-se algumas progressões até chegar ao lançamento onde o aluno realiza uma rotação do tronco, partindo de costas para a área de lançamento.

No lançamento do dardo, a principal dificuldade foi o controlo do eixo do dardo durante o voo. Usámos varetas leves para simular o movimento, permitindo trabalhar a técnica com menor risco e mais repetições. Apesar dos desafios técnicos, os alunos mostraram interesse e empenho, terminando a aula com uma série de lançamentos com o passo cruzado.

Na organização da aula planeei grupos com mais elementos para garantir a segurança afastando os grupos uns dos outros. Infelizmente esta preparação do exercício não foi a mais eficaz porque os alunos demoravam muito para cada um fazer o lançamento. Visto isto, houve mais comportamentos de desvio, o que não é habitual na turma. A solução para este impasse seria dividir os alunos em mais grupos com menos elementos para que o tempo de espera entre cada exercício fosse menor.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
07/02	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	18	Atletismo	Cones; Barreiras; Testemunhos; Pesos; Fita Métrica.
Sumário	Atletismo: Corridas – velocidade, barreiras, estafetas; Lançamento do peso						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula. Definição das equipas.	8:10 5' 8:15
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o espelho. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelos; Mountain Climbers; Flexões. Música: Si Antes Te Hubiera Conocido	8:15 5' 8:20
<u>Corrida aquecimento</u>	O aluno realiza corrida de aquecimento normal, lateral, skipping médio e alto e step-hop.	Alunos correm em volta ao espaço de aula. 30'' corrida normal/ 30'' lateral/ 30'' skipping médio/ 30'' skipping alto/ 30'' step-hop	8:20 5' 8:25
Transição / Água – 5'			
<u>Corrida de velocidade</u>	O aluno deve realizar uma partida explosiva, coordenar o movimento alternado dos braços e pernas, ajustar a passada nas diferentes fases da corrida e respeita e reflete o feedback do colega que aponta a ficha de observação.	Enquanto um aluno realiza a corrida os colegas cronometram a corrida. Começam com partida de 5 apoios (equivalente à partida de blocos).	8:25 10' 8:35
<u>Corrida de estafetas – transmissão de testemunho</u>	O exercício consiste numa transmissão do testemunho entre dois alunos. O primeiro sai com o testemunho, e ao se aproximar da zona de balanço avisa o colega com um sinal sonoro claro. Mantém-se uma velocidade constante até haver transmissão do testemunho. O aluno deve realizar pelo menos uma das duas técnicas de transmissão de testemunho apresentadas.	É delimitado uma zona de transmissão com os cones que os alunos devem respeitar. Enquanto dois alunos realizam o exercício de transmissão. O outro elemento do grupo analisa e dá feedback sobre a realização da técnica da transmissão.	8:35 10' 8:45
<u>Corrida de barreiras – transposição de obstáculos</u>	Os alunos realizam uma corrida e transpõem obstáculos utilizando a técnica de transposição de barreiras. Apesar dos obstáculos não corresponderem com a realidade da corrida os alunos devem respeitar a técnica apresentada antes do exercício começar.	Os alunos mantêm os grupos. São colocados os obstáculos a frente de cada coluna de alunos. Enquanto um aluno executa a corrida os restantes cronometram e analisam a corrida do aluno para potencialmente dar feedback.	8:55 10' 9:05
<u>Lançamento do peso</u>	Os alunos seguem as instruções do professor e realizam o lançamento do peso. Compreendem o gesto técnico, respeitam os apoios corretos da ação, transferem a energia de baixo para cima e executam o lançamento com um ângulo de saída para cima e para a frente.	É delimitado uma zona de preparação para o lançamento. O aluno realiza o lançamento e aponta a distância do seu lançamento utilizando a fita métrica colocada no chão.	9:05 10' 9:15
<u>Preparação da aula seguinte</u>	O aluno ouve o professor para entender o trabalho de casa e o objetivo da aula seguinte.		9:15 5' 9:20

Reflexão Aula N° 21

Nesta aula encerrámos o ciclo de atletismo com uma aula temática inspirada nos Jogos Olímpicos. Dividimos a turma em 4 equipas e criámos estações com atividades relacionadas com algumas das modalidades abordadas nas aulas anteriores: corrida de velocidade, estafetas, barreiras, e lançamento do peso.

Cada equipa passou por todas as estações, registando os seus resultados. A aula decorreu num ambiente festivo e colaborativo, reforçando os conteúdos técnicos de forma lúdica. Em alguns casos houve alunos que se empenharam ainda mais do que nas aulas e superaram as suas capacidades, evidentemente na estação da corrida de barreiras onde alguns dos alunos que nas aulas não se dedicaram ou não queriam fazer a transposição das barreiras por medo, finalmente se superaram e realizaram a corrida com fluidez e executando as transposições em todas as barreiras.

Também nesta aula os alunos puderam experienciar uma corrida de estafetas com 3 transmissões de testemunhos num circuito circular e semelhante ao das provas oficiais. Os alunos puderam experimentar diferentes estratégias em relação à transmissão do testemunho e à ordem de corrida dos elementos e comparar resultados.

No geral a aula correu muito bem, sem comportamentos de desvio e com os alunos totalmente empenhados na tarefa.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
12/02	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Apt. Física	Cones; Fita Métrica.
Sumário	Testes Aptidão Física						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o espelho. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelo; Burpees; Lunge. Música: Training Season	16:50 5' 16:55
Transição / Água – 5'			
<u>Testes Aptidão Física</u>	Os alunos seguem as instruções do professor e realizam testes de aptidão física: -Velocidade (20m); -Flexibilidade MS e MI (global); -Força inferior (salto em comprimento), média e superior; -Resistência (milha).		17:05 60' 17:50
<u>Preparação da aula seguinte.</u>	O aluno ouve o professor para entender o trabalho de casa e o objetivo da aula seguinte.	Alunos sentados nos bancos.	17:50 5' 17:55

Reflexão Aula N° 22

No dia 12 de fevereiro realizámos na turma os testes de aptidão física.

Após o aquecimento através do treino intervalado, os alunos realizaram os testes de aptidão física por ordem da lista. Os testes realizados foram o da velocidade de 20 metros, flexibilidade dos membros superiores e inferiores, salto em comprimento e abdominais.

A aula correu bem, com alguns tempos de espera acentuados para a execução dos testes, porém foi a forma acordada com a professora orientadora para conduzir a aula. Apesar de alguns comportamentos de desvio devido ao tempo que os alunos ficavam parados, todos eles se empenharam na atividade e momento do teste, já que tinham conhecimento e noção da importância da execução dos testes para a sua nota.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
14/02	CF	8:00-9:30	90'/75'	10º08	18	Apt. Física	Cones; Fita Métrica.
Sumário	Testes Aptidão Física						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o espelho. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelo; Burpees; Lunge. Música: Training Season	8:15 5' 8:20
Transição / Água – 5'			
<u>Testes Aptidão Física</u>	Os alunos seguem as instruções do professor e realizam testes de aptidão física: -Velocidade (20m); -Flexibilidade MS e MI (global); -Força inferior (salto em comprimento), média e superior; -Resistência (milha).		8:20 60' 9:20
<u>Preparação da aula seguinte.</u>	O aluno ouve o professor para entender o trabalho de casa e o objetivo da aula seguinte.	Alunos sentados nos bancos.	9:20 5' 9:25

Reflexão Aula N° 23

Nesta aula demos continuidade aos testes de aptidão física.

Começámos a aula com o teste da milha. Mesmo antes do teste os alunos mediram os batimentos por minuto para determinar a frequência de repouso. Dividiram-se em pares para apontar os resultados dos colegas e realizaram o teste da milha em duas corridas, onde metade da turma correu primeiro e os restantes correram depois. Logo após a corrida verificaram a frequência cardíaca novamente. Estas medições foram importantes para determinar a sua prestação na prova. Após a corrida e algum descanso, realizou-se o teste das flexões que foi de certa forma rápido e não muito exigente para os alunos.

A aula terminou um pouco mais cedo, logo depois de avaliar os alunos nestes dois últimos testes. A aula correu bem, sem quaisquer comportamentos de desvio e com um bom empenhamento por parte dos alunos.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
19/02	Piscina	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Natação	Tábuas
Sumário	Natação: Técnica de crol.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos dentro da piscina. Divididos pelas pistas. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelo; skipping com movimento de braços; movimento de braços alternados. Música: Training Season	16:50 10' 17:00
<u>Golfinhos</u>	O aluno realiza mergulho ao fundo da piscina, mantendo a pernada forte e com o objetivo de tocar no fundo da piscina em cada imersão.	Alunos mantêm-se nas pistas conforme a divisão inicial. Em cada percurso procura mergulhar 5 vezes, tocando no fundo da piscina em cada movimento.	17:05 10' 17:15
<u>Drills pernada crol e costas</u>	O aluno começa por abordar alguns drills de pernada da técnica de crol: pernada agarrado na parede; pernada empurrando a parede; pernada com prancha (respiração para a frente). O aluno continua com drills de pernada da técnica de costas: pernada com tábua no abdómen; pernada com tábua nas coxas/joelhos; pernada com tábua acima da cabeça;	Crol pernada agarrado na parede: 2 pernada empurrando a parede:3 pernada com prancha (respiração para a frente): 10 Costas pernada com tábua no abdómen: 5 pernada com tábua nas coxas/joelhos: 10 pernada com tábua acima da cabeça: 10	17:15 40' 17:55
<u>Preparação da aula seguinte.</u>	O aluno ouve o professor para entender o trabalho de casa e o objetivo da aula seguinte.	Alunos sentados nos bancos.	17:55 5' 18:00

Reflexão Aula N° 24

A aula realizada a 19 de fevereiro, na piscina com a turma do 10º08, evidenciou uma organização eficaz dos alunos no espaço, o que facilitou a fluidez da prática e a segurança durante os exercícios. A estrutura da aula esteve bem delineada, com progressões técnicas adequadas à aprendizagem da técnica de crol e costas. O aquecimento com treino intervalado e música trouxe dinamismo e motivação à turma, sendo uma excelente forma de iniciar a sessão com energia. Os exercícios focados na pernada, tanto em crol como em costas, permitiram um trabalho técnico progressivo, respeitando os diferentes ritmos de aprendizagem.

Como ponto a melhorar, destaca-se o facto de vários alunos não terem realizado a aula. Esta ausência afetou a dinâmica geral e impediu um maior envolvimento coletivo, reduzindo o impacto da sessão. Para futuras aulas, será importante desenvolver estratégias que incentivem uma maior participação por parte de todos, promovendo o compromisso e a valorização da disciplina. Ainda assim, o planeamento revelou-se ajustado aos objetivos e às condições do contexto, cumprindo com qualidade os propósitos educativos definidos.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
21/02	Piscina	8:00-9:30	90'/70'	10º08	18	Natação	Tábuas
Sumário	Natação: Consolidação da técnica de pernada de crol.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos dentro da piscina. Divididos pelas pistas. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelo; skipping com movimento de braços; movimento de braços alternados . Música: Training Season	8:15 10' 8:25
<u>Golfinhos</u>	O aluno realiza mergulho ao fundo da piscina, mantendo a pernada forte e com o objetivo de tocar no fundo da piscina em cada imersão.	Alunos mantêm-se nas pistas conforme a divisão inicial. Em cada percurso procura mergulhar 5 vezes, tocando no fundo da piscina em cada movimento.	8:25 10' 8:35
<u>Drills pernada crol e costas</u>	O aluno começa por abordar alguns drills de pernada da técnica de crol: pernada agarrado na parede; pernada empurrando a parede; pernada com prancha (respiração para a frente). O aluno continua com drills de pernada da técnica de costas: pernada com tábua no abdómen; pernada com tábua nas coxas/joelhos; pernada com tábua acima da cabeça;	Crol pernada agarrado na parede: 2 pernada empurrando a parede:3 pernada com prancha (respiração para a frente): 10 Costas pernada com tábua no abdómen: 5 pernada com tábua nas coxas/joelhos: 10 pernada com tábua acima da cabeça: 10	8:35 40' 9:15
<u>Preparação da aula seguinte.</u>	O aluno ouve o professor para entender o trabalho de casa e o objetivo da aula seguinte.	Alunos sentados nos bancos.	9:15 5' 9:20

Reflexão Aula Nº 25

A aula foi realizada com foco na técnica dos membros inferiores, tanto em crol como em costas que são idênticas. Não houve comportamentos de desvio verificados e os alunos seguiram os exercícios como planeado. No final da aula terminámos com mergulho.

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário

Ano Letivo: 2024/2025

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
26/02	Piscina	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Natação	Tábuas
Sumário	Natação: Introdução da braçada de crol e costas.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos dentro da piscina. Divididos pelas pistas. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelo; skipping com movimento de braços; movimento de braços para a barriga. Música: Training Season	16:50 10' 17:00
<u>Golfinhos</u>	O aluno realiza mergulho ao fundo da piscina, mantendo a pernada forte e com o objetivo de tocar no fundo da piscina em cada imersão.	Alunos mantêm-se nas pistas conforme a divisão inicial. Em cada percurso procura mergulhar 5 vezes, tocando no fundo da piscina em cada movimento.	17:00 10' 17:10
<u>Drills pernada crol e costas</u>	O aluno começa por abordar alguns drills de pernada da técnica de crol com prancha (respiração lateral). O aluno continua com drills de pernada da técnica de costas com tábua acima da cabeça.	Crol pernada com prancha (respiração lateral): 5 Costas pernada com tábua acima da cabeça: 5	17:10 10' 17:20
<u>Drills braçada crol e costas</u>	O aluno começa com drill de braçada de crol com apoio da tábua e progressivamente passa a sem apoio. Continua posteriormente com drill de braçada de costas com apoio da tábua e progressivamente passa a sem apoio.	Crol braçada com prancha (respiração lateral): 10 braçada sem prancha: 10 Costas braçada com prancha: 10 braçada sem prancha: 5	17:20 35' 17:55
<u>Preparação da aula seguinte.</u>	O aluno ouve o professor para entender o trabalho de casa e o objetivo da aula seguinte.	Alunos sentados nos bancos.	17:55 5' 18:00

Reflexão Aula N° 26

Nesta aula, para além de trabalharmos novamente os membros inferiores e dar seguimento à aula anterior, focámos nos membros superiores. Primeiramente com apoio de flutuação através da prancha, depois sem esse apoio.

Além da aula para os alunos em geral tive de adaptar os exercícios para duas alunas que tinham dificuldades, uma de mobilidade devido a uma lesão das costas e outra com dificuldade na respiração e na consolidação de todos os elementos do nado.

A aula correu como esperado e não houve comportamentos de desvio. A participação dos alunos na aula foi menor do que das outras vezes.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
28/02	Piscina	8:00-9:30	90'/70'	10º08	18	Natação	Tábuas
Sumário	Natação: Consolidação da braçada nas técnicas de crol e costas.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos dentro da piscina. Divididos pelas pistas. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelo; skipping com movimento de braços; movimento de braços alternados . Música: Training Season	8:15 10' 8:25
<u>Golfinhos</u>	O aluno realiza mergulho ao fundo da piscina, mantendo a pernada forte e com o objetivo de tocar no fundo da piscina em cada imersão.	Alunos mantêm-se nas pistas conforme a divisão inicial. Em cada percurso procura mergulhar 5 vezes, tocando no fundo da piscina em cada movimento.	8:25 10' 8:35
<u>Drills pernada crol e costas</u>	O aluno começa por abordar alguns drills de pernada da técnica de crol com prancha (respiração lateral). O aluno continua com drills de pernada da técnica de costas com tábua acima da cabeça.	Crol pernada com prancha (respiração lateral): 5 Costas pernada com tábua acima da cabeça: 5	8:35 10' 8:45
<u>Drills braçada crol e costas</u>	O aluno começa com drill de braçada de crol com apoio da tábua e progressivamente passa a sem apoio. Continua posteriormente com drill de braçada de costas com apoio da tábua e progressivamente passa a sem apoio.	Crol braçada com prancha (respiração lateral): D/E/BILATERAL - 10 braçada sem prancha: 5 Costas braçada com prancha: 10 braçada sem prancha: 5	8:45 30' 9:15
<u>Mergulhos</u>	O aluno coloca-se na lateral da piscina e pratica o mergulho, ajoelhando-se, realiza extensão de braços por cima das orelhas com a cabeça baixa, impulsiona a parede submergindo primeiro com os dedos seguindo a cabeça e o resto do corpo.	Mergulho joelhos latera da piscina:2 Mergulho joelhos blocos de partida:3	9:15 5' 9:20

Reflexão Aula Nº 27

Deu-se continuidade à aula anterior, porém nesta aula focámos para além das pernadas e braçadas de crol e costas, a respiração unilateral para a direita e para a esquerda, bem como a respiração bilateral. Os alunos conseguiram executar as tarefas com facilidade e não houveram comportamentos de desvio.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
28/02	Piscina	8:00-9:30	90'/70'	10º08	18	Natação	Tábuas
Sumário	Natação: Consolidação da braçada nas técnicas de crol e costas; Introdução da técnica de viragem.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos dentro da piscina. Divididos pelas pistas. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelo; skipping com movimento de braços; movimento de braços alternados . Música: Training Season	8:15 10' 8:25
<u>Golfinhos</u>	O aluno realiza mergulho ao fundo da piscina, mantendo a pernada forte e com o objetivo de tocar no fundo da piscina em cada imersão.	Alunos mantêm-se nas pistas conforme a divisão inicial. Em cada percurso procura mergulhar 5 vezes, tocando no fundo da piscina em cada movimento.	8:25 10' 8:35
<u>Drills pernada crol e costas</u>	O aluno começa por abordar alguns drills de pernada da técnica de crol com prancha (respiração lateral). O aluno continua com drills de pernada da técnica de costas com tábua acima da cabeça.	Crol pernada com prancha (respiração lateral): 5 Costas pernada com tábua acima da cabeça: 5	8:35 10' 8:45
<u>Drills braçada crol e costas</u>	O aluno começa com drill de braçada de crol com apoio da tábua e progressivamente passa a sem apoio. Continua posteriormente com drill de braçada de costas com apoio da tábua e progressivamente passa a sem apoio.	Crol braçada com prancha (respiração lateral): D/E/BILATERAL - 10 braçada sem prancha: 5 Costas braçada com prancha: 10 braçada sem prancha: 5	8:45 15' 9:00
<u>Introdução da viragem (técnica para nado alternado e para nado simultâneo)</u>	O aluno entende e pratica a técnica de viragem primeiramente de forma isolada e depois em conjunto com os drills de braçada de crol e costas.	Viragem nado alternado: 5 Viragem nado simultâneo: 5	9:00 10' 9:10
<u>Mergulhos</u>	O aluno coloca-se na lateral da piscina e pratica o mergulho, ajoelhando-se, realiza extensão de braços por cima das orelhas com a cabeça baixa, impulsiona a parede submergindo primeiro com os dedos seguindo a cabeça e o resto do corpo.	Mergulho joelhos latera da piscina:2 Mergulho joelhos blocos de partida:3	9:10 5' 9:15

Reflexão Aula N° 28

Nesta aula, além da consolidação do nado de crol e costas completo (movimento dos membros inferiores, superiores e respiração), introduzi as técnicas de viragens, para nado alternado (crol e costas) e para nado simultâneo (bruços e mariposa). Apesar dos nados simultâneos não serem abordados no programa de natação para o 10º ano, a técnica de viragem executada nestes casos é mais fácil de se executar e por isso aproveitou-se como forma de progressão para que os alunos pudessem evoluir mais facilmente para a técnica de viragem do nado alternado.

Os alunos demonstraram alguma dificuldade na técnica de viragem do nado alternado e por isso, pedi que começassem por treinar uma cambalhota livremente, depois treinassem a aproximação à parede, para então juntar as duas ações de forma a executar com êxito a viragem. A aula terminou com um mergulho a cada. Não se observou comportamentos de desvio e a aula foi dinâmica.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
12/03	Piscina	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Natação	Tábuas
Sumário	Natação: Consolidação da braçada na técnica de costas.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos dentro da piscina. Divididos pelas pistas. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelo; skipping com movimento de braços; movimento de braços alternados . Música: Training Season	16:50 10' 17:00
<u>Golfinhos</u>	O aluno realiza mergulho ao fundo da piscina, mantendo a pernada forte e com o objetivo de tocar no fundo da piscina em cada imersão.	Alunos mantêm-se nas pistas conforme a divisão inicial. Em cada percurso procura mergulhar 5 vezes, tocando no fundo da piscina em cada movimento.	17:00 10' 17:10
<u>Drills pernada crol e costas</u>	O aluno começa por abordar alguns drills de pernada da técnica de crol com prancha (respiração lateral). O aluno continua com drills de pernada da técnica de costas com tábua acima da cabeça.	Crol pernada com prancha (respiração lateral): 5 Costas pernada com tábua acima da cabeça: 5	17:10 10' 17:20
<u>Drills braçada crol e costas</u>	O aluno começa com drill de braçada de crol com apoio da tábua e progressivamente passa a sem apoio. Continua posteriormente com drill de braçada de costas com apoio da tábua e progressivamente passa a sem apoio.	Crol braçada com prancha (respiração lateral): 5 braçada sem prancha: 5 Costas braçada com prancha: 5 braçada sem prancha: 1	17:20 30' 17:50
<u>Nado completo crol e costas</u>	O aluno realiza uma pista completa (ir e vir) utilizando a técnica de crol, respeitando a viragem adequada da técnica e saindo através de mergulho. Posteriormente realiza uma pista completa utilizando a técnica de costas, respeitando a técnica de viragem e saindo de mergulho.	Nado completo crol: 1 pista Nado completo costas: 1 pista	17:50 10' 18:00

Reflexão Aula N° 29

Nesta aula deu-se continuidade a todo o trabalho que temos feito nesta unidade didática. Os alunos realizaram drills idênticos aqueles trabalhados previamente e no final, pistas completas executadas já com viragens. Os alunos realizaram o plano de aula sem muita dificuldade e sem comportamentos de desvio.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
14/03	Piscina	8:00-9:30	90'/70'	10º08	18	Natação	Tábuas
Sumário	Natação: Consolidação das técnicas de nado completas de crol e costas						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos dentro da piscina. Divididos pelas pistas. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelo; skipping com movimento de braços; movimento de braços alternados . Música: Training Season	8:15 10' 8:25
<u>Golfinhos</u>	O aluno realiza mergulho ao fundo da piscina, mantendo a pernada forte e com o objetivo de tocar no fundo da piscina em cada imersão.	Alunos mantêm-se nas pistas conforme a divisão inicial. Em cada percurso procura mergulhar 5 vezes, tocando no fundo da piscina em cada movimento.	8:25 5' 8:30
<u>Drills pernada crol e costas</u>	O aluno começa por abordar alguns drills de pernada da técnica de crol com prancha (respiração lateral). O aluno continua com drills de pernada da técnica de costas com tábua acima da cabeça.	Crol pernada com prancha (respiração lateral): 5 Costas pernada com tábua acima da cabeça: 5	8:30 10' 8:40
<u>Drills braçada crol e costas</u>	O aluno começa com drill de braçada de crol com apoio da tábua e progressivamente passa a sem apoio. Continua posteriormente com drill de braçada de costas com apoio da tábua e progressivamente passa a sem apoio.	Crol braçada com prancha (respiração lateral): D/E/BILATERAL - 5 braçada sem prancha: 5 Costas braçada com prancha: 5 braçada sem prancha: 5	8:40 20' 9:00
<u>Provas individuais</u>	O aluno realiza uma pista completa (ir e vir) utilizando a técnica de crol, respeitando a viragem adequada da técnica e saindo através de mergulho. Posteriormente realiza uma pista completa utilizando a técnica de costas, respeitando a técnica de viragem e saindo de mergulho.	Nado completo crol: 1 pista Nado completo costas: 1 pista	9:00 20' 9:20

Reflexão Aula N° 30

Esta foi a última aula da unidade didática, os alunos novamente deram continuidade ao trabalho já realizado e treinado e consolidaram-no numa aula dinâmica com provas individuais para finalizar a unidade didática. Realizou-se provas cronometradas e competitivas onde os alunos individualmente competiam uns contra outros. Além do previsto no plano de aula os alunos realizaram uma prova de estafetas e terminaram com mergulho. A aula foi dinâmica, sem comportamentos de desvio.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
19/03	PAV	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Teórica / Voleibol	9 bolas Voleibol
Sumário	Apresentação de trabalhos e mini-teste; Iniciação modalidade de Voleibol.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Apresentação dos trabalhos</u>	Os alunos apresentam os trabalhos de grupo aos professores e à turma.		16:50 30' 17:20
<u>Miniteste</u>	Os alunos realizam um mini-teste para avaliar os conhecimentos adquiridos com a preparação dos trabalhos de grupo.		17:20 15' 17:35
<u>Voleibol: Trabalho a pares</u>	Os alunos juntam-se em pares e realizam trabalho de passe e receção: toque de dedos e manchete.	Alunos a pares: Toque de dedos e manchete – 5' Toque de dedos, remate e manchete – 5'	17:35 10' 17:45
<u>Jogo 2x2</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 2x2. O jogo tem como objetivo manter a bola no ar máximo de tempo possível e apenas é permitido utilizar os gestos técnicos de toque de dedos e manchete.	Jogo 2x2 amigável com toque de dedos e manchete - 15	17:45 10' 17:55
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem o professor que explica os procedimentos da aula seguinte.		17:55 5' 18:00

Reflexão Aula N° 31

Esta aula foi própria para entrega e apresentação de trabalho de grupo e execução do mini-teste. Não houve comportamentos de desvio e apenas um aluno faltou.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
21/03	PAV	8:00 – 9:30	90’/70’	10º08	18	Voleibol	10 bolas Voleibol
Sumário	Iniciação modalidade de Voleibol.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5’ 8:15
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o professor. Treino intervalado com música (30’’/10’’): Polichinelos; Mountain Climbers; Flexões. Música: Si Antes Te Hubiera Conocido	8:15 5’ 8:20
<u>Trabalho a pares</u>	Os alunos juntam-se em pares e realizam trabalho de passe e receção: toque de dedos e manchete.	Alunos a pares: Toque de dedos e manchete – 10’ Toque de dedos, remate e manchete – 10’	8:20 20’ 8:40
Transição / Água – 5’			
<u>Jogo 2x2</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 2x2. O jogo tem como objetivo manter a bola no ar máximo de tempo possível e apenas é permitido utilizar os gestos técnicos de toque de dedos e manchete.	Jogo 2x2 amigável com toque de dedos e manchete, é permitido agarrar a bola na receção – 10’ Jogo 2x2 amigável, jogo corrido – 15’ Jogo 2x2 objetivo pontuar – 10’	8:40 35’ 9:15
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem o professor que explica os procedimentos da aula seguinte.		9:15 5’ 9:20

Reflexão Aula Nº 32

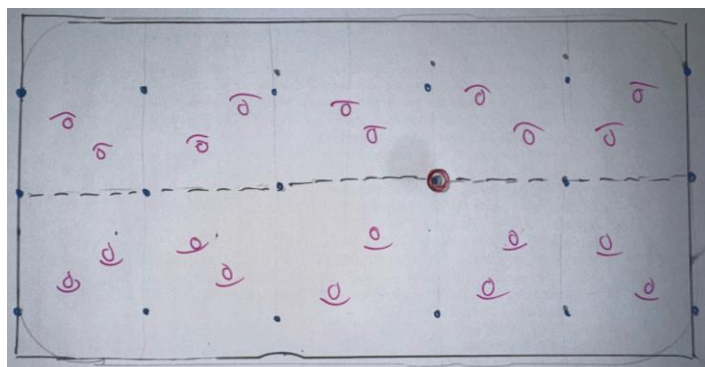
Esta aula serviu como primeiro contacto que tive com a prestação dos alunos na modalidade de voleibol. Inicialmente comecei por um trabalho a pares onde os alunos foram executando os gestos técnicos de toque de dedos e manchete num trabalho de passe e receção simples. Eventualmente evolui para um exercício onde incluía o remate de modo a perceber se esse gesto técnico já era conhecido pelos alunos. Na segunda parte da aula juntei 2 pares para que fizesse um jogo reduzido 2x2, inicialmente com um objetivo cooperativo e posteriormente com objetivo competitivo.

No geral a prestação da tua foi boa, com vários alunos a se destacarem pela positiva e apenas alguns com mais dificuldades. Não houve comportamentos de desvio e a aula foi dinâmica, com muito tempo de jogo.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
26/03	PAV	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Voleibol	10 bolas Voleibol
Sumário	Voleibol: Gestos técnicos e jogo reduzido.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o professor. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelos; Mountain Climbers; Flexões. Música: Si Antes Te Hubiera Conocido	16:50 5' 16:55
<u>Trabalho a pares</u>	Os alunos juntam-se em pares e realizam trabalho de passe e receção: toque de dedos e manchete.	Alunos a pares: Toque de dedos – 5' Manchete – 5' Remate (bola controlada para o colega) – 5' Toque de dedos+manchete+remate-5' Serviço por baixo – 5' Serviço por cima – 5'	16:55 30' 17:25
Transição / Água – 5'			
<u>Jogo 2x2</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 2x2. O jogo tem como objetivo manter a bola no ar máximo de tempo possível e apenas é permitido utilizar os gestos técnicos de toque de dedos e manchete.	Jogo 2x2 amigável com toque de dedos e manchete, início com serviço p/baixo – 10' Jogo 2x2 amigável, jogo corrido, serviço autónomo (aluno escolhe) – 15' Jogo 2x2 objetivo pontuar – 10'	17:25 35' 18:00

Esquema Jogo 2x2: divisão do espaço

Reflexão Aula N° 33

Nesta aula dei continuidade aquilo realizado na aula anterior. Para além de reforçar o trabalho técnico repetitivo, introduzi os serviços por baixo e por cima antes de dar início aos jogos reduzidos.

Os jogos reduzidos realizados foram iniciados com serviço, e seguiram a mesma lógica da aula anterior, começando por cooperação e progredindo no final da aula para competitivo. Os pares no final da aula foram ajustados de acordo com os níveis de desempenho.

A aula correu bem, com algumas alunas menos participativas e empenhadas na tarefa, mas no geral sem comportamentos de desvio.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
28/03	PAV	8:00 – 9:30	90'/70'	10º08	18	Voleibol	10 bolas Voleibol
Sumário	Autoavaliação; Voleibol: Gestos técnicos e jogo reduzido.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Autoavaliação</u>	O aluno realiza autoavaliação e partilha a sua perceção com os professores		8:15 10' 8:25
<u>Formação de equipas – Torneio de voleibol 4x4</u>	Os alunos organizam equipas para participar no torneio de voleibol.		8:25 5' 8:30
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza toque de dedos, manchete, remate em apoio, serviço por baixo para praticar os diferentes gestos técnicos	Alunos a pares: Toque de dedos (frente e costas) – 5' Toque de dedos e manchete – 5' Remate e machete – 5' Serviço por baixo – 5' Música: Si Antes Te Hubiera Conocido	8:30 20' 8:50
Transição / Água – 5'			
<u>Jogo 2x2</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 2x2. O jogo tem como objetivo manter a bola no ar máximo de tempo possível e apenas é permitido utilizar os gestos técnicos de toque de dedos e manchete.	Jogo 2x2 amigável, jogo corrido – 15' Jogo 2x2 objetivo pontuar – 10'	8:50 30' 9:20
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem o professor que explica os procedimentos da aula seguinte.		9:15 5' 9:20

Reflexão Aula N° 34

No começo desta aula iniciámos com a autoavaliação dos alunos que foi demorada. Passámos para a organização de equipas para o torneio de voleibol que vai se realizar na semana a seguir. No final da aula, utilizando o tempo que sobrou que foram cerca de 30 minutos, os alunos aqueceram e realizaram jogo 2x2 utilizando os pares definidos na aula anterior.

Apesar de ter havido muito tempo da aula dedicado para a autoavaliação e para a escolha das equipas para o torneio, conseguimos orientar parte da aula para a prática planeada. Não houve comportamentos de desvio.

APÊNDICE 14 – Avaliação Área dos Conhecimentos

Ano Letivo 2024/2025 – 1º Período

Miniteste

Ano/Turma: 10º08 Data: 23/05/2025

Nome _____ Nº _____

Professor _____ Avaliação: _____

Assinala a resposta correta. Cada resposta vale 10 pontos (1 valor).

1. Como é que a atividade física nos povos antigos contribuiu para a sua cultura?

- A) Promovendo a saúde e bem-estar.
- B) Fortalecendo laços comunitários e rituais.
- C) Desenvolvendo técnicas de guerra.
- D) Todas as anteriores.

2. Qual é o principal impacto do desporto na identidade cultural de um país?

- A) O aumento da popularidade dos atletas locais.
- B) A melhoria da condição física da população.
- C) A redução da taxa de desemprego.
- D) O fortalecimento do sentimento de pertença e identidade nacional.

3. O desporto pode ser utilizado como ferramenta de inclusão social porque:

- A) Promove a integração de diferentes grupos sociais.
- B) Garante a vitória de todas as equipas.
- C) Exige que todos os participantes tenham a mesma capacidade física.
- D) Elimina todas as desigualdades sociais.

4. Qual das seguintes não é uma característica da globalização do desporto?

- A) O aumento da visibilidade dos desportos através dos media.
- B) A exclusividade do desporto para atletas de elite.
- C) A padronização das regras das modalidades.
- D) A comercialização das competições internacionais.

5. Qual foi um dos impactos da profissionalização do desporto?

- A) O desenvolvimento de infraestruturas e melhores condições para os atletas.
- B) A redução do interesse da população pela prática desportiva.
- C) O fim da competição entre clubes amadores.
- D) A eliminação das diferenças económicas entre modalidades.

6. Qual foi o principal objetivo da criação dos Jogos Olímpicos Modernos?

- A) Promover a paz e a união entre os povos através do desporto.
- B) Criar um evento exclusivamente para países ricos.
- C) Celebrar a superioridade física dos atletas europeus.
- D) Substituir as competições desportivas locais.

7. No contexto da ética desportiva, o que significa “fair play”?

- A) O respeito pelas regras e pelos adversários.
- B) A competição sem regras.
- C) A limitação da participação a atletas amadores.
- D) A priorização da vitória acima de tudo.

8. O desporto feminino tem sido historicamente afetado por:

- A) Falta de interesse por parte do público.
- B) Maior investimento financeiro do que o desporto masculino.
- C) Barreiras sociais e desigualdade de oportunidades.
- D) A proibição da participação de mulheres em eventos desportivos.

9. Como é que o desporto pode contribuir para a saúde pública?

- A) Reduzindo os níveis de sedentarismo e as doenças associadas.
- B) Substituindo todas as formas de lazer por exercício físico.
- C) Eliminando completamente o consumo de fast food.
- D) Garantindo que todas as pessoas se tornem atletas profissionais.

10. De que forma é que as redes sociais impactam o desporto moderno?

- A) Aumentam a interação entre atletas e adeptos.
- B) Reduzem a importância das transmissões televisivas.
- C) Limitam a participação dos jovens no desporto.
- D) Eliminam a necessidade de publicidade e patrocínios.

11. A violência nos eventos desportivos pode ser causada por:

- A) Rivalidade excessiva entre adeptos e fatores sociais.
- B) A falta de investimento financeiro nas equipas.
- C) A ausência de tecnologia para monitorizar os jogos.
- D) A diminuição da competitividade entre os atletas.

12. Qual é o papel dos media na popularização do desporto?

- A) Contribuem para a divulgação e comercialização das modalidades.
- B) Apenas transmitem eventos sem influenciar a sociedade.
- C) Reduzem a importância das competições locais.
- D) Limitam o acesso do público às competições.

13. Qual dos seguintes fatores pode influenciar a escolha de uma modalidade desportiva?

- A) O contexto social, económico e cultural.
- B) Apenas o gosto pessoal do indivíduo.
- C) A proibição da prática de desportos individuais.
- D) A obrigatoriedade imposta pelas escolas.

14. O que é o doping no desporto?

- A) O uso de substâncias proibidas para melhorar o rendimento.
- B) A aplicação de novas tecnologias nos equipamentos desportivos.
- C) A participação em várias competições simultaneamente.
- D) A prática de treinos intensivos.

15. Qual destas práticas contribui para a igualdade de género no desporto?

- A) O incentivo e a valorização do desporto feminino.
- B) O aumento do preço dos bilhetes para eventos femininos.
- C) A exclusão das mulheres de cargos de liderança no desporto.
- D) A proibição da participação feminina em competições masculinas.

16. De que forma é que os patrocinadores influenciam o desporto?

- A) Podem influenciar decisões e promover determinados atletas.
- B) Eliminam a necessidade de bilheteiras nos eventos desportivos.
- C) Garantem que todas as equipas tenham o mesmo orçamento.
- D) Apenas fornecem apoio financeiro sem impacto nas competições.

17. Como é que o desporto pode ajudar na educação dos jovens?

- A) Ensinando valores como disciplina, cooperação e respeito.
- B) Apenas promovendo a atividade física.
- C) Substituindo completamente a educação formal.
- D) Eliminando a necessidade de outras formas de lazer.

18. O desporto de alto rendimento pode gerar impactos negativos, como:

- A) O aumento do stress e das lesões físicas.
- B) Apenas benefícios financeiros para os atletas.
- C) A redução da competitividade entre equipas.
- D) A eliminação de todas as formas de dopagem.

19. O que é o desporto para todos?

- A) Um movimento que promove a prática desportiva acessível a toda a população.
- B) Um evento que ocorre apenas nos Jogos Olímpicos.
- C) Um programa exclusivo para atletas de elite.
- D) Uma modalidade específica de ginástica.

20. Como é que a tecnologia tem impactado o desporto moderno?

- A) Com a introdução de novas ferramentas para análise e treino.
- B) Apenas através da melhoria da condição física dos atletas.
- C) Eliminando o fator humano das competições.
- D) Reduzindo a importância do fair play.

Bom Trabalho!

- Professor André Silva

Grelha de Avaliação da Área dos Conhecimentos – 2º PERÍODO

Aluno	Mini-teste (30%- 6 valores)	Trabalho de Grupo (40%-8 valores)	Apresentação Oral (30%- 6 valores)	Class.	Qual.
1	4,8	7,4	4,8	17	B
2	4,5	4,12	4,8	13,42	S
3	2,7	6	4,8	13,5	B
4	5,4	5,36	3,6	14,36	B
5	5,1	5,36	4,8	15,26	B
6	4,2	7,4	6	17,6	MB
7	4,8	7,4	3,6	15,8	B
8	5,1	4,36	3,6	13,06	S
9	5,4	6	6	17,4	B
11	4,5	7,4	3,6	15,5	B
12	0	0	0	0	0
13	6	4,12	4,8	12,92	S
14	3,9	4,36	3,6	11,86	S
15	3,6	4,12	4,8	12,52	S
16	4,5	4,36	3,6	12,46	S
17	4,2	4,36	3,6	12,16	S
18	3,6	7,4	3,6	14,6	B
19	5,7	4,36	4,8	14,86	B

IS (insuficiente) entre 0 a 9,45 valores, S (suficiente) 9,45 a 13,45 valores, B (bom) 13,45 a 17,45 valores, MB (Muito Bom) 17,45 a 20 valores

Grelha de Avaliação do Mini-teste (30% da área dos conhecimentos – 6 valores)

Aluno	Perguntas erradas	Total Valores perdidos	Total	Média
1	2;4;15;20	4	16	4,8
2	1;2;5;10;16	5	15	4,5
3	2;3;7;10;11;13;15;16;17;18;20	11	9	2,7
4	1;3	2	18	5,4
5	1;2;13	3	17	5,1
6	1;4;5;6;8;10	6	14	4,2
7	1;2;5;13	4	16	4,8
8	7;13;17	3	17	5,1
9	1;16	2	18	5,4
11	3;6;10;13;18	5	15	4,5
12			0	0
13		0	20	6
14	1;2;3;4;11;16;18	7	13	3,9
15	1;3;4;7;8;13;15;18	8	12	3,6
16	1;4;8;13;18	5	15	4,5
17	1;2;5;13;14;16	6	14	4,2
18	1;2;4;6;8;13;15;16	8	12	3,6
19	7	1	19	5,7

Grelha de Avaliação Trabalho de Grupo (40% da área dos conhecimentos – 8 valores)

Grupos	Critérios/Parâmetros																		
	Capa (1)				Índice (1)			Introdução (2)			Objetivos (4,6)		Desenv. Tema (5,5)			Conclusão (3,9)	Biblio. (2)	Total	Média
	Título	Escola	Disciplina	Nomes	Títulos	Subtítulos	Paginação	Descrição	Objetivos	Estruturação	Gerais	Específicos	Conteúdo	Redação	Referências	Conclusões	Referências		
Grupo 1	x			x	x	x	x	x	x		x		x	x				10,3	4,12
Grupo 2	x		x	x			x	x			x	x	x	x		x		15	6
Grupo 3	x			x	x			x					x	x		x		10,9	4,36
Grupo 4	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x		x	x	18,5	7,4
Grupo 5	x			x	x	x		x					x	x		x	x	13,4	5,36

Grelha de Avaliação da Apresentação Oral do Trabalho de Grupo (30% da área dos conhecimentos – 6 valores)

Organização da Apresentação (faz a apresentação do tema, subtemas e objetivos de forma clara e resumida)									
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente									
3 - Suficiente					x		x	x	x
4 - Bom	x		x	x		x			
5 - Muito Bom		x							
Domínio do Conteúdo (aborda conceitos e faz a articulação de ideias)									
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente									
3 - Suficiente					x		x	x	x
4 - Bom	x		x	x		x			
5 - Muito Bom		x							
Comunicação e Expressão (linguagem fluente, clara e tom de voz adequado e expressivo)									
1 – Não apresentou									
2 – Insuficiente									
3 – Suficiente					x		x	x	x
4 - Bom	x		x	x		x			
5 - Muito Bom		x							
Conseguiu transmitir o objetivo e relevância do tema/conceitos de forma sintética (conclusão do trabalho)									
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente									
3 - Suficiente					x		x	x	x
4 - Bom	x		x	x		x			
5 - Muito Bom		x							
Total	4=16	5=20	4=16	4=16	3=12	4=16	3=12	3=12	3=12
Média	4,8	6	4,8	4,8	3,6	4,8	3,6	3,6	3,6

Grelha de Avaliação da Apresentação Oral do Trabalho de Grupo (30% da área dos conhecimentos – 6 valores)

Organização da Apresentação (faz a apresentação do tema, subtemas e objetivos de forma clara e resumida)									
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente									
3 - Suficiente	x	x	x				x		
4 - Bom				x			x		x
5 - Muito Bom					x				
Domínio do Conteúdo (aborda conceitos e faz a articulação de ideias)									
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente									
3 - Suficiente	x	x	x				x		
4 - Bom				x			x		x
5 - Muito Bom					x				
Comunicação e Expressão (linguagem fluente, clara e tom de voz adequado e expressivo)									
1 – Não apresentou									
2 – Insuficiente									
3 – Suficiente	x	x	x				x		
4 - Bom				x			x		x
5 - Muito Bom					x				
Conseguiu transmitir o objetivo e relevância do tema/conceitos de forma sintética (conclusão do trabalho)									
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente									
3 - Suficiente	x	x	x				x		
4 - Bom				x			x		x
5 - Muito Bom					x				
Total	3	3	3	4	5	4	3	4	0
Média	3,6	3,6	3,6	4,8	6	4,8	3,6	4,8	0

APÊNDICE 15 – Avaliação Sumativa EF 2º Período

Turma 10º 08		Área das atividades (Avaliações)							Área da aptidão Física	Área dos conhecimentos	Faltas acumuladas	Proposta de Classificação (º P.)	Apreciação descritiva	
Nome aluno	Atletismo	Futebol	Tênis	Dança	Ginástica	Natação	Voleibol	Conjugaçã o dos níveis das 7 matérias	Conjugação das 6 matérias para atribuição da nota	Nº de testes na zona saudável Testes /Ap. Aer.				Vida saudável: Relação entre Saúde e Aptidão Física
1	E	I	E	E	i	e	e	3E+2e+2i	3E + 2e + 1i (14p)	4	B		19-20	Continue a trabalhar. Deve melhorar a sua resistência aeróbia.
2	E	I	e	E	e	E	e	3E+3e+1i	3E + 3e (15p)	4a	S	2	20	Continue a trabalhar.
3	E	I	e	E	e	e	e	2E + 4e + 1i	2E + 4e (14p)	4a	B	2	20	Continue a trabalhar.
4	E	I	e	e	i	e	e	1E + 4e + 2i	1E + 4e + 1i (12p)	4a	B		20	Continue a trabalhar. Por vezes distraído.
5	E	I	E	e	i	E	e	3E + 2e + 2i	3E + 2e + 1i (14p)	4a	B	2	20	Continue a trabalhar.
6	E	I	e	E	i	e	e	2E + 3e + 2i	2E + 3e + 1i (13p)	3	MB		19-20	Continue a trabalhar. Deve melhorar a aptidão física.
7	E	I	e	e	e	e	e	1E + 5e + 1i	1E + 5e (13p)	5a	B	1	20	Continue a trabalhar.
8	e	I	e	E	i	E	e	2E + 3e + 2i	2E + 3e + 1i (13p)	4a	S		20	Continue a trabalhar.
9	E	e	E	E	e	E	e+	4E + 3e	4E + 2e (16p)	6	B		20	Continue a trabalhar.
10	e	I	E	E	e	e+	e	2E + 4e + 1i	2E + 4e (14p)				TT	Transferência de turma
11	E	I	E	e	e	i	e	2E + 3e + 2i	2E + 3e + 1i (13p)	5a	B		19-20	Continue a trabalhar.
12	E	I	E	e	E	E	e+	4E + 2e + 1i	4E + 2e (16p)	5a	NF	9	20	Continue a trabalhar. Algumas faltas e atrasos.
13	E	I+	E	e	i	e	e	2E + 3e + 2i	2E + 3e + 1i (13p)	3	S	4	19-20	Continue a trabalhar. Algumas faltas.
14	e	I	i	e	i	i	I+	2e + 5i	2e + 4i (8p)	3	S		10-12	Aluna com algumas dificuldades. Deve melhorar a sua aptidão física e o empenho nas aulas.
15	E	i+	e	E	e	e	e	2E + 4e + 1i	2E + 4e (14p)	5a	S		20	Continue a trabalhar.
16	e	i	i	e	i	e	I+	3e + 4i	3e + 3i (9p)	4a	S	3	12-14	Aluna por vezes distraída. Deve melhorar o empenho nas tarefas.
17	e	i	i	e	i	e	I+	3e + 4i	3e + 3i (9p)	3a	S	2	12-14	Aluna com algumas dificuldades. Deve melhorar a sua aptidão física e o empenho nas aulas..
18	e	i	e	e	i	E	e	1E + 4e + 2i	1E + 4e + 1i (12p)	5a	B	1	20	Continue a trabalhar.
19	e	i	e	e	e	E	I+	1E + 4e + 2i	1E + 4e + 1i (12p)	5a	B	2	20	Continue a trabalhar.

APÊNDICE 16 – Avaliação Sumativa Geral 2º Período

Nome do aluno	Formação Geral					Formação Específica		
	Português	PLNM	Inglês	Filosofia	EF	Matemática A	Física e Química A	Biologia e Geologia
	11		12	16	19	10	12	13
		19	8	15	20	14	14	11
	11		10	15	20	11	13	10
	9		13	13	20	7	8	11
	11		13	12	20	11	12	14
	10		9	16	19	9	13	12
	11		9	14	20	9	11	10
	8		11	15	20	13	13	12
	13		12	16	20	13	13	13
)								
	11		8	13	19	7	9	9
		11	13	15	19	12	11	11
	13		12	15	19	12	14	17
	11		10	16	11	11	13	13
	8		7	14	20	10	7	8
	9		10	14	13	11	10	9
	11		14	12	13	9	8	11
		16	16	18	20	14	13	15
	12		10	15	20	11	14	13

APÊNDICE 17 – Unidades Didáticas 3º Período: Voleibol e Futebol



Unidade Didática de Voleibol

Ano/Turma: 10º08

Nº Alunos: 18

Total de aulas: 8

Calendário: 17 de março até 7 de maio

Objetivos Gerais: Desenvolver as habilidades motoras básicas e específicas do voleibol; Promover a compreensão das regras e táticas do voleibol; Aprimorar o posicionamento e a movimentação em campo; Desenvolver a técnica individual; Desenvolver a tomada de Decisão; Fomentar o espírito de cooperação e respeito

Nível de Aprendizagem da Turma: Introdutório

Notas:

AULA	Data	Objetivos Específicos	Conteúdos/Estratégias	Objetivos Comportamentais
1	19/03	-----	Teste da área de Conhecimentos	-----
2	21/03	-Executar o toque de dedos e manchete com controlo básico e direção da bola. -Aplicar o serviço por baixo com precisão e direção. -Desenvolver a capacidade de ajustar os gestos técnicos conforme a trajetória da bola.	-Toque de dedos, manchete e serviço por baixo -Exercícios de manipulação de bola -Exercícios com bola a pares -Jogo Reduzido Cooperativo e Competitivo 2x2	O aluno: -Coopera com os colegas na manutenção da bola no ar -Realiza toque de dedos e manchete com controlo -Decide o gesto técnico consoante a trajetória da bola -Respeita e aplica as regras de jogo
3	26/03	-Refinar a técnica de toque de dedos e manchete, mantendo o controlo da bola. -Desenvolver a capacidade de decidir qual gesto técnico utilizar em diferentes situações de jogo. -Aplicar o serviço por baixo e a recepção em exercícios 2vs2.	-Toque de dedos, manchete e serviço por baixo -Exercícios de manipulação de bola -Exercícios com bola a pares -Jogo Reduzido Cooperativo e Competitivo 2x2	O aluno: -Coopera com os colegas na manutenção da bola no ar -Realiza toque de dedos e manchete com controlo -Decide o gesto técnico consoante a trajetória da bola -Respeita e aplica as regras de jogo
4	28/03	-Integrar o remate em apoio e a distribuição da bola com o toque de dedos e manchete. -Aplicar os gestos técnicos de forma coordenada e eficiente em exercícios de jogo reduzido.	-Toque de dedos, manchete, remate em apoio e distribuição -Exercícios de manipulação de bola -Exercícios com bola a pares -Jogo Reduzido Cooperativo 2x2	O aluno: -Coopera com os colegas na manutenção da bola no ar -Realiza toque de dedos e manchete com controlo -Decide o gesto técnico consoante a trajetória da bola -Executa o remate em apoio -Respeita e aplica as regras de jogo

		-Demonstrar capacidade de tomada de decisão em tempo real no jogo.		
5	23/04	-Melhorar a técnica do remate em apoio e a sua aplicação em situações de jogo. -Executar a distribuição de bola de forma precisa e eficaz. -Desenvolver a leitura do jogo e a escolha adequada do gesto técnico a ser realizado.	-Toque de dedos, manchete, remate em apoio e distribuição -Exercícios de manipulação de bola -Exercícios com bola a pares e trios -Jogo Reduzido Cooperativo e Competitivo 2x2	O aluno: -Coopera com os colegas na manutenção da bola no ar -Realiza toque de dedos e manchete com controlo -Decide o gesto técnico consoante a trajetória da bola -Executa o remate em apoio -Respeita e aplica as regras de jogo
6	30/04	---	Testes de aptidão física	---
7	02/05	-Aprimorar o remate em apoio e a distribuição em contexto de jogo. -Executar os gestos técnicos com maior fluidez, mantendo o controlo da bola e a organização. -Melhorar o posicionamento defensivo e ofensivo de acordo com as situações do jogo.	-Toque de dedos, manchete, remate em apoio e distribuição -Exercícios de manipulação de bola -Exercícios com bola a pares e trios -Jogo Reduzido Cooperativo e Competitivo 2x2	O aluno: -Coopera com os colegas na manutenção da bola no ar -Realiza toque de dedos e manchete com controlo -Decide o gesto técnico consoante a trajetória da bola -Executa o remate em apoio -Respeita e aplica as regras de jogo
8	07/05	--	Atividade extracurricular : Canoagem	--



Unidade Didática de Futebol

Ano/Turma: 10º08

Nº Alunos: 18

Total de aulas: 9

Calendário: 9 de maio até 11 de junho

Objetivos Gerais: Desenvolver as habilidades motoras básicas e específicas do futebol; Promover a compreensão das regras e táticas do futebol; Aprimorar o posicionamento e a movimentação em campo; Desenvolver a técnica e tática individual; Desenvolver a tomada de Decisão; Fomentar o espírito de cooperação e respeito

Nível de Aprendizagem da Turma: Introdutório

Notas:

AULA	Data	Objetivos Específicos	Conteúdos/Estratégias	Objetivos Comportamentais
1	09/05	-----	Teste da área de Conhecimentos	-----
2	14/05	-Executar corretamente os gestos técnicos do passe, recepção e remate em situações simples; -Racionalizar o espaço ofensivo; -Iniciar a compreensão do jogo através de jogos reduzidos e pré-desportivos.	-Recepção, Passe e Desmarcação, Remate -Teaching Games for Understanding -Jogo Reduzido 5vs5	O aluno: -Racionaliza o espaço -Escolhe os gestos técnicos adequados às situações -Coopera com os colegas de equipa -Respeita e aplica as regras do futebol e respeita o adversário -Executa os gestos técnicos com critério.
3	16/05	-Consolidar a técnica de passe e recepção com progressão no terreno; -Introduzir a condução de bola em tarefas lúdicas; -Aplicar noções de ocupação racional do espaço em jogos condicionados	-Recepção, Passe e Desmarcação, Remate -Teaching Games for Understanding -Jogo Reduzido 5vs5	O aluno: -Racionaliza o espaço -Coopera com os colegas de equipa -Respeita e aplica as regras do futebol e respeita o adversário -Executa os gestos técnicos com critério.
4	21/05	-----	Projeto extracurricular: Canoagem	-----
4	23/05	-Consolidar a técnica de passe e recepção com progressão no terreno; -Introduzir a condução de bola em tarefas lúdicas; -Aplicar noções de ocupação racional do espaço em jogos condicionados.	-Recepção, Passe e Desmarcação, Remate -Teaching Games for Understanding -Jogo Reduzido 5vs5	O aluno: -Racionaliza o espaço -Coopera com os colegas de equipa -Respeita e aplica as regras do futebol e respeita o adversário -Demonstra iniciativa ofensiva -Executa os gestos técnicos com critério.
5		-Aplicar o passe e a desmarcação em	-Recepção, Passe e Desmarcação,	O aluno:

	28/05	<p>situações de 2vs1; -Identificar e explorar superioridade numérica; -Melhorar a leitura do jogo e a ocupação racional do espaço.</p>	<p>Remate -Situações de Superioridade e Inferioridade numérica -Teaching Games for Understanding -Jogo Reduzido 5vs5</p>	<p>-Racionaliza o espaço -Coopera com os colegas de equipa -Respeita e aplica as regras do futebol e respeita o adversário -Demonstra iniciativa ofensiva -Executa os gestos técnicos com critério -O aluno identifica momentos para passar, conduzir ou rematar; -Respeita as indicações táticas nas situações de jogo; -Participa ativamente com responsabilidade e cooperação.</p>
6	30/05	---	<p>Testes de aptidão física</p>	---
7	04/06	<p>-Executar 1vs1 ofensivo e defensivo com foco na tomada de decisão; -Consolidar gestos técnicos sob pressão (passe, condução e remate); -Promover a aplicação dos princípios ofensivos e defensivos do jogo</p>	<p>-Receção, Passe e Desmarcação, Remate -Situações de Superioridade e Inferioridade numérica -Teaching Games for Understanding -Jogo Reduzido 5vs5</p>	<p>O aluno: -Racionaliza o espaço -Coopera com os colegas de equipa -Respeita e aplica as regras do futebol e respeita o adversário -Demonstra iniciativa ofensiva -Executa os gestos técnicos com critério -O aluno identifica momentos para passar, conduzir ou rematar; -Respeita as indicações táticas nas situações de jogo; -Participa ativamente com responsabilidade e cooperação.</p>
8	06/06	<p>-Aplicar o passe e a desmarcação em situações de 2vs1; -Identificar e explorar superioridade numérica; -Melhorar a leitura do jogo e a ocupação racional do espaço.</p>	<p>-Receção, Passe e Desmarcação, Remate -Situações de Superioridade e Inferioridade numérica -Teaching Games for Understanding -Jogo Reduzido 5vs5</p>	<p>O aluno: -Racionaliza o espaço -Coopera com os colegas de equipa -Respeita e aplica as regras do futebol e respeita o adversário -Demonstra iniciativa ofensiva -Executa os gestos técnicos com critério -O aluno identifica momentos para passar, conduzir ou rematar; -Respeita as indicações táticas nas situações de jogo; -Participa ativamente com responsabilidade e cooperação.</p>

9	11/06	-Autoavaliar a prestação nas matérias de ensino, na área da aptidão física e na área dos conhecimentos	Autoavaliação final 3º período	O aluno: -Autoavalia o seu desempenho nas diferentes matérias de ensino executadas ao longo do ano letivo - Autoavalia o nível onde se encontra nos diferentes testes de aptidão física -Autoavalia a sua área dos conhecimentos.
---	-------	--	--------------------------------	--

APÊNDICE 18 – Planos de aula 3º Período

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário

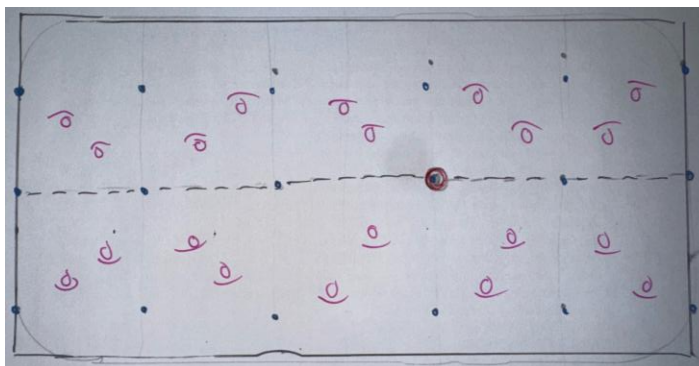
Ano Letivo: 2024/2025

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
23/04	PAV	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Voleibol	10 bolas Voleibol
Sumário	Voleibol: Gestos técnicos e jogo reduzido.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o professor. Treino intervalado com música (30''/10''): Polichinelos; Mountain Climbers; Flexões. Música: Si Antes Te Hubiera Conocido	16:50 5' 16:55
<u>Trabalho a pares</u>	Os alunos juntam-se em pares e realizam trabalho de passe e receção: toque de dedos e manchete.	Alunos a pares: Toque de dedos – 5' Manchete – 5' Remate (bola controlada para o colega) – 5' Toque de dedos+manchete+remate-5' Serviço por baixo – 5' Serviço por cima – 5'	16:55 30' 17:25
Transição / Água – 5'			
<u>Jogo 2x2</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 2x2. O jogo tem como objetivo manter a bola no ar máximo de tempo possível e apenas é permitido utilizar os gestos técnicos de toque de dedos e manchete.	Jogo 2x2 amigável, jogo corrido – 15' Jogo 2x2 objetivo pontuar – 10'	17:25 30' 17:55
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem a explicação da aula seguinte e discute-se a realização da atividade extracurricular.		17:55 5' 18:00

Esquema Jogo 2x2: divisão do espaço



Reflexão Aula N° 35

Nesta aula demos início ao 3º período e é importante referir que o torneio de voleibol que se ia realizar no final do período anterior não se realizou devido as condições climatéricas.

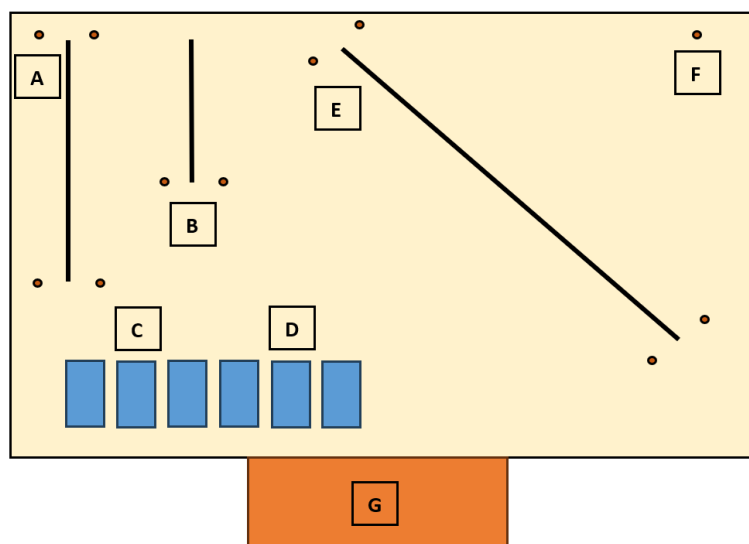
Demos continuidade ao trabalho que já tínhamos realizado no período passado, reforçando a repetição dos gestos técnicos e o jogo reduzido. Continuámos a insistir no jogo 2x2 já que era uma oportunidade boa para todos os alunos terem bastante tempo de jogo e de contacto com a bola. Houve progressão através da mudança dos jogos, finalizando a aula com jogos equilibrados e homogéneos em relação ao nível dos alunos.

Não houve comportamentos de desvio, apenas alguma falta de empenho por parte de algumas alunas que dificultou o jogo, tanto para elas como para as adversárias ou colegas de par.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
30/04	PAV	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Apt. Física	Cones; Fita Métrica; Colchões
Sumário	Aptidão Física: Testes FITescola – EFERAM-CIT						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Aquecimento</u>	O aluno realiza sequência de movimentos seguindo o professor e as indicações, respeitando os ciclos de empenhamento motor e descanso através do método de treino intervalado.	Alunos de frente para o professor. Treino intervalado com música (30''/10''); Polichinelos; Mountain Climbers; Flexões. Música: Si Antes Te Hubiera Conocido	16:50 5' 16:55
<u>Testes Aptidão Física</u>	Os alunos são divididos pelas estações existentes e preparadas previamente, supervisionadas por um professor: A – Agilidade B – Impulso horizontal C – Flexões D – Abdominais E – Corrida 20 metros F – Impulso vertical G – Antropometria/ Senta e Alcança/ Flexibilidade de ombros Vaivém	Ordem de estações: G-A-B-C-D-E-F-Vaivém	16:55 60' 17:55
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem a explicação da aula seguinte e discute-se a realização da atividade extracurricular.		17:55 5' 18:00



Reflexão Aula Nº 35

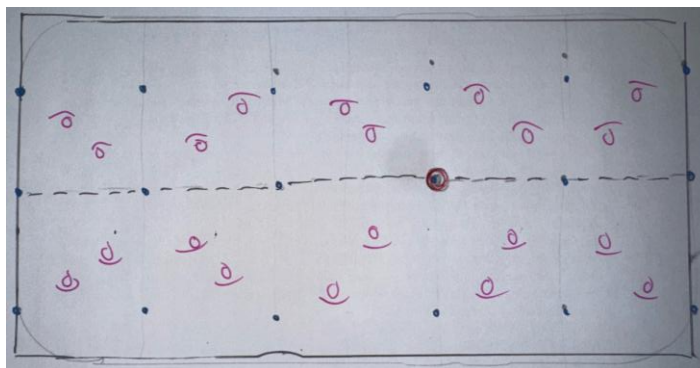
Nesta aula realizámos os testes de aptidão física com a ajuda dos colegas do EFERAM-CIT. Nesse dia houve um atraso no começo da aula, devido às condições climatéricas e porque os testes se realizaram no pavilhão o que dificultou o transporte dos materiais necessários para a aula. Ainda assim todos os alunos realizaram os testes de aptidão física. Apenas 4 alunas não realizaram o teste do vaivém, por isso na aula seguinte devem realizar o teste do vaivém ou da milha. Não houve comportamentos de desvio e com a ajuda de todos os professores a aula foi dinâmica e correu bem.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
02/05	PAV	8:00-9:30	90'/70'	10º08	18	Voleibol	10 bolas Voleibol
Sumário	Voleibol: consolidação da matéria e jogo reduzido						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Aquecimento com bola a pares</u>	Os alunos juntam-se em pares e realizam trabalho de passe e receção: toque de dedos e manchete.	Alunos a pares: Toque de dedos – 5' Manchete – 5' Serviço por baixo – 5' Serviço por cima – 5'	8:15 20' 8:35
Transição / Água – 5'			
<u>Jogo 2x2</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 2x2. O jogo tem como objetivo manter a bola no ar máximo de tempo possível e apenas é permitido utilizar os gestos técnicos de toque de dedos e manchete.	Jogo 2x2 amigável, jogo corrido – 20' Jogo 2x2 objetivo pontuar – 20'	8:40 40' 9:20
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem a explicação da aula seguinte e discute-se a realização da atividade extracurricular.		9:20 5' 9:25

Esquema Jogo 2x2: divisão do espaço



Reflexão Aula N° 37

Esta aula foi a última aula da unidade didática e em concordância com a professora orientadora cooperante demos continuidade ao trabalho reduzido do 2x2, promovendo um grande tempo de jogo de cada aluno durante a aula. A aula serviu de consolidação de todas as aulas realizadas e foi executada de forma dinâmica e sem muitos comportamentos de desvio.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
07/05	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Canoagem	
Sumário	Atividade de Extensão Curricular: Canoagem						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	Os alunos encontram-se no campo de futebol com o professor.		16:30
<u>Deslocamento para São Lázaro</u>	Os alunos acompanham os professores e deslocam-se até o centro náutico de São Lázaro.		16:30 15' 16:45
<u>Atividade de Canoagem</u>	Os alunos participam numa atividade de canoagem planeada e executada pela entidade do Clube Naval do Funchal.		16:45 20' 18:30

Reflexão Aula N° 38

A aula não foi realizada devido às condições climáticas adversas e aviso amarelo. Como os alunos não tinham equipamento adequado para outra prática e a sala do campo estava ocupada a professora orientadora decidiu dispensar os alunos. Avisamos os alunos que na aula seguinte seguia uma informação para os encarregados de educação com esta alteração e nova data para a atividade.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
09/05	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	18	Futebol	10 bolas Futebol
Sumário	Futebol: Drible, passe e remate.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Mobilidade articular</u>	O aluno observa e executa o aquecimento dirigido pelo professor.	Mobilidade articular: pulsos, tornozelos, joelhos, anca, braços e pescoço.	8:15 5' 8:20
<u>Aquecimento com bola a pares</u>	Os alunos juntam-se em pares e realizam trabalho de passe e receção: toque de dedos e manchete.	Alunos a pares: Drible – 5' Drible com passe – 5' Passe longo – 5' Remate – 5'	8:20 20' 8:40
Transição / Água – 5'			
<u>Jogo 4x4: Jogo de passes</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 4x4. O primeiro jogo tem como objetivo realizar 5 passes dentro da equipa para pontuar. O segundo jogo tem como objetivo chegar à área do adversário através do drible e do passe.	Jogo de passes – 20' Jogo de invasão – 20'	8:40 40' 9:20
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem a explicação da aula seguinte e discute-se a realização da atividade extracurricular.		9:20 5' 9:25

Reflexão Aula N° 39

Nesta aula introduzi a matéria de ensino de futebol e por isso foi o primeiro contacto que tive com os alunos na matéria. Começámos por exercícios técnicos de drible, passe e remate para observar e avaliar brevemente os alunos. Entretanto na transição para um exercício mais tático, que é o jogo dos passes, começou a chover e a professora cooperante determinou que a aula terminaria nesse momento.

A parte inicial da aula correu como esperado, onde os alunos na repetição conseguiram com sucesso realizar os exercícios como planeado. Infelizmente não se realizou a parte tática, algo que tem de ser reforçado na aula seguinte.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
14/05	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Futebol	10 bolas Futebol
Sumário	Futebol: Drible, passe e remate.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Mobilidade articular</u>	O aluno observa e executa o aquecimento dirigido pelo professor.	Mobilidade articular: pulsos, tornozelos, joelhos, anca, braços e pescoço.	16:50 5' 16:55
<u>Aquecimento com bola a pares</u>	Os alunos juntam-se em pares e realizam trabalho de passe e receção: toque de dedos e manchete.	Alunos a pares: Drible – 5' Drible com passe – 5' Passe longo – 5' Remate – 5'	16:55 20' 17:15
Transição / Água – 5'			
<u>Jogo 4x4: Jogo de passes</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 4x4. O primeiro jogo tem como objetivo realizar 5 passes dentro da equipa para pontuar. O segundo jogo tem como objetivo chegar à área do adversário através do drible e do passe.	Jogo de passes – 20' Jogo de invasão – 20'	17:15 40' 17:55
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem a explicação da aula seguinte e discute-se a realização da atividade extracurricular.		17:55 5' 18:00

Reflexão Aula N° 39

A aula não foi executada porque a professora orientadora não pode estar presente. O plano de aula adia-se para a aula seguinte.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
16/05	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	18	Futebol	10 bolas Futebol
Sumário	Futebol: Drible, passe e remate.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Mobilidade articular</u>	O aluno observa e executa o aquecimento dirigido pelo professor.	Mobilidade articular: pulsos, tornozelos, joelhos, anca, braços e pescoço.	8:15 5' 8:20
<u>Aquecimento com bola a pares</u>	Os alunos juntam-se em pares e realizam trabalho de passe e receção: toque de dedos e manchete.	Alunos a pares: Drible – 5' Drible com passe – 5' Passe longo – 5' Remate – 5'	8:20 20' 8:40
Transição / Água – 5'			
<u>Jogo 4x4: Jogo de passes</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 4x4. O primeiro jogo tem como objetivo realizar 5 passes dentro da equipa para pontuar. O segundo jogo tem como objetivo chegar à área do adversário através do drible e do passe.	Jogo de passes – 20' Jogo de invasão – 20'	8:40 40' 9:20
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem a explicação da aula seguinte e discute-se a realização da atividade extracurricular.		9:20 5' 9:25

Reflexão Aula N° 41

O plano de aula fica adiado para a aula do dia 23 de maio porque não foi possível aplicar o plano já que a professora orientadora faltou.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
21/05	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Canoagem	
Sumário	Atividade de Extensão Curricular: Canoagem						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	Os alunos encontram-se no campo de futebol com o professor.		16:30
<u>Deslocamento para São Lázaro</u>	Os alunos acompanham os professores e deslocam-se até o centro náutico de São Lázaro.		16:30 15' 16:45
<u>Atividade de Canoagem</u>	Os alunos participam numa atividade de canoagem planeada e executada pela entidade do Clube Naval do Funchal.		16:45 20' 18:30

Reflexão Aula Nº 42

De uma forma geral, a atividade decorreu de forma bastante positiva, sendo de destacar a organização e segurança da mesma, o envolvimento dos alunos, bem como a integração com o meio natural. Como ponto menos favorável, salienta-se apenas a menor adesão à prática ativa por parte da totalidade da turma e a ausência de encarregados de educação, docentes da turma e funcionários, cuja presença poderia ter proporcionado um maior envolvimento da comunidade educativa.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
23/05	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	18		
Sumário	Apresentação de trabalhos e mini-ficha de conhecimentos.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Apresentação de trabalhos</u>			8:15 30' 8:45
<u>Mini-ficha de conhecimentos</u>			8:45 30' 9:15
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem a explicação da aula seguinte e discute-se a realização da atividade extracurricular.		9:20 5' 9:25

Reflexão Aula N° 43

A aula foi dedicada para entrega e apresentação dos trabalhos e para a execução do mini-teste. Correu de acordo com o planeado e não houve comportamentos de desvio, sendo uma aula dinâmica com debate entre os alunos sobre a temática em questão.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
28/05	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Futebol	10 bolas Futebol
Sumário	Futebol: Drible, passe e remate.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Mobilidade articular</u>	O aluno observa e executa o aquecimento dirigido pelo professor.	Mobilidade articular: pulsos, tornozelos, joelhos, anca, braços e pescoço.	16:50 5' 16:55
<u>Aquecimento com bola a pares</u>	Os alunos juntam-se em pares e realizam trabalho de passe e receção: toque de dedos e manchete.	Alunos a pares: Drible – 5' Drible com passe – 5' Passe longo – 5' Remate – 5'	16:55 20' 17:15
Transição / Água – 5'			
<u>Jogo 4x4: Jogo de passes</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 4x4. O primeiro jogo tem como objetivo realizar 5 passes dentro da equipa para pontuar. O segundo jogo tem como objetivo chegar à área do adversário através do drible e do passe.	Jogo de passes – 20' Jogo de invasão – 20'	17:15 40' 17:55
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem a explicação da aula seguinte e discute-se a realização da atividade extracurricular.		17:55 5' 18:00

Reflexão Aula N° 44

A aula não foi executada porque as instalações desportivas estavam ocupadas com jogos do Desporto Escolar.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
30/05	CF	8:00-9:30	90'/70'	10º08	18		
Sumário	Entrega de mini ficha e trabalhos de grupo e preenchimento de questionário						

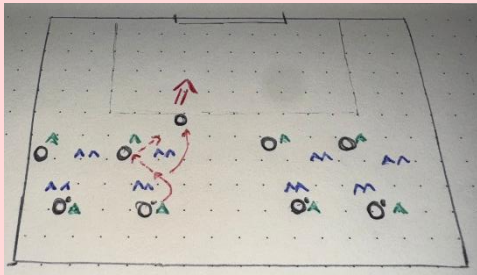
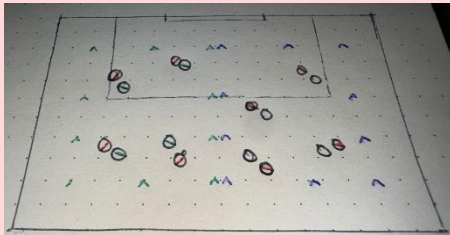
Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:10 5' 8:15
<u>Entrega da mini-ficha e trabalho de grupo</u>			8:15 30' 8:45
<u>Preenchimento de questionário</u>			8:45 30' 9:15
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem a explicação da aula seguinte e discute-se a realização da atividade extracurricular.		9:20 5' 9:25

Reflexão Aula N° 43

Nesta aula aproveitámos que o Desporto Escolar estava a ocupar os espaços de aula e numa sala de aula entreguei as mini-fichas e os alunos preencheram alguns questionários. A aula correu como planeado e não houve comportamentos de desvio.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
04/06	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Futebol	10 bolas Futebol; Cones
Sumário	Futebol: Drible, passe e remate; Jogo reduzido						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Mobilidade articular</u>	O aluno observa e executa o aquecimento dirigido pelo professor.	Mobilidade articular: pulsos, tornozelos, joelhos, anca, braços e pescoço.	16:50 5' 16:55
<u>Aquecimento com bola a pares</u>	Os alunos juntam-se em pares e realizam trabalho de passe e receção: toque de dedos e manchete.	Alunos a pares: Passe curto – 2' Passe longo – 2'	16:55 5' 17:00
<u>Exercício de drible, passe e remate</u>	Os alunos separam-se em 4 grupos e realizam um exercício focando no drible fintando os cones, utilizando o passe curto para o colega de equipa, recebem de volta o passe do colega e finalizam com o remate.		17:00 15' 17:15
Transição / Água – 5'			
<u>Jogo 4x4: Jogo de passes</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 4x4. O primeiro jogo tem como objetivo realizar 5 passes dentro da equipa para pontuar. O segundo jogo tem como objetivo chegar à área do adversário através do drible e do passe.		17:15 40' 17:55
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem a explicação da aula seguinte e discute-se a realização da atividade extracurricular.		17:55 5' 18:00

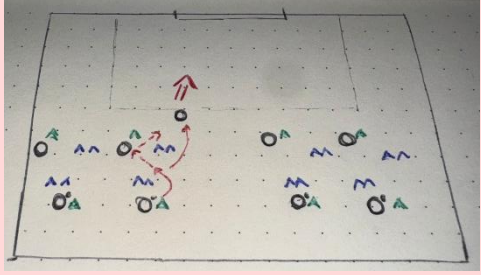
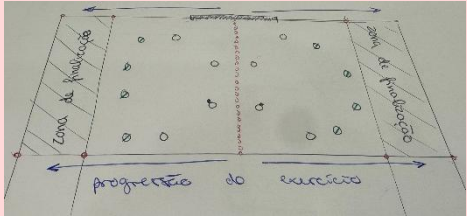
Reflexão Aula N° 46

Esta aula foi realizada com o objetivo de dar continuidade à aula realizada no dia 9 de maio. Infelizmente os alunos não tiveram oportunidade, por diversas razões, de realizar o plano de aula durante o mês passado. Ainda assim procurei dar continuidade aquilo já realizado.

A aula começou com uma parte mais técnica e repetitiva como na aula anterior e progrediu para uma parte prática. Nesta aula houve vários fatores que contribuíram para um clima de cansaço, falta de empenho e frustração da parte dos alunos. Era um dia de muito calor e sol, os alunos já se demonstravam cansados desde o começo da aula. A repetição da técnica do início da aula também contribuiu para um sentimento de frustração e desatenção. Na parte tática da aula, a minha transmissão dos objetivos e pormenores do exercício foi pouco clara e em conjunto com o clima menos bom da parte dos alunos gerou frustração na realização dos exercícios e também frustração da minha parte pelas coisas não estarem a correr bem. Nesta aula senti muitos comportamentos de desvio, mas não comportamentos negativos ou de desrespeito, mas sim falta de empenho e não execução do pedido. Também considero que falhou da minha parte a transmissão do objetivo e deveria ter planeado com mais calma e mais pormenor os exercícios táticos em questão. Na próxima aula voltamos a trabalhar nos exercícios em questão.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
11/06	CF	16:40-18:10	90'/75'	10º08	18	Futebol	10 bolas Futebol; Cones; Fitas
Sumário	Futebol: Drible, passe e remate; Jogo reduzido						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	16:45 5' 16:50
<u>Mobilidade articular</u>	O aluno observa e executa o aquecimento dirigido pelo professor.	Mobilidade articular: pulsos, tornozelos, joelhos, anca, braços e pescoço.	16:50 5' 16:55
<u>Aquecimento com bola a pares</u>	Os alunos juntam-se em pares e realizam trabalho de passe e receção: toque de dedos e manchete.	Alunos a pares: Passe curto – 2' Passe longo – 2'	16:55 5' 17:00
<u>Exercício de drible, passe e remate</u>	Os alunos separam-se em 4 grupos e realizam um exercício focando no drible fintando os cones, utilizando o passe curto para o colega de equipa, recebem de volta o passe do colega e finalizam com o remate.		17:00 15' 17:15
Transição / Água – 5'			
<u>Jogo 4x4: Jogo de passes</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 4x4. O primeiro jogo tem como objetivo realizar 5 passes dentro da equipa para pontuar. O segundo jogo tem como objetivo chegar à área do adversário através do drible e do passe.		17:15 40' 17:55
<u>Preparação da aula seguinte</u>	Os alunos ouvem a explicação da aula seguinte e discute-se a realização da atividade extracurricular.		17:55 5' 18:00

Reflexão Aula N° 47

A aula planeada não se pode realizar porque grande parte da turma não tinha equipamento desportivo ou não estava presente. Esta situação era expectável já que foi a última aula do ano letivo. Apesar disso, realizou-se com os alunos presentes uma atividade dinâmica de voleibol, através de um jogo 6x6, que serviu de convívio entre os alunos e também professores, já que tanto eu como a professora orientadora cooperante participámos no jogo. Como foi a última aula do ano, despedi-me dos alunos presentes e agradei pela caminhada realizada e terminámos com uma foto em turma.

APÊNDICE 19 – Avaliação da Área dos Conhecimentos 3ºPeríodo

Ano Letivo 2024/2025 – 1ºPeríodo

Miniteste

Ano/Turma: 10º08 Data: 23/05/2025

Nome _____ Nº _____

Professor _____ Avaliação: _____

Assinala a resposta correta. Cada resposta vale 20 pontos (2 valor).

1. Qual é a primeira atitude que se deve tomar ao presenciar um acidente?
 - a) Transportar imediatamente a vítima
 - b) Chamar os pais da vítima
 - c) Avaliar a segurança do local
 - d) Dar água à vítima

2. Qual o número de telefone de emergência em Portugal?
 - a) 115
 - b) 112
 - c) 911
 - d) 199

3. Quando alguém está inconsciente mas respira, deve-se:
 - a) Colocá-lo de barriga para cima
 - b) Deixá-lo como está
 - c) Colocá-lo em posição lateral de segurança
 - d) Fazer compressões torácicas

4. O que fazer em caso de hemorragia externa?
 - a) Lavar com água e sabão
 - b) Aplicar gelo diretamente
 - c) Pressionar com um pano limpo
 - d) Deixar sangrar para "limpar o ferimento"

5. Em que situação deves iniciar Suporte Básico de Vida (SBV)?

- a) Vítima com febre alta
 - b) Vítima sem resposta e sem respiração
 - c) Vítima com dor de cabeça
 - d) Vítima com fratura exposta
6. O que inclui o Suporte Básico de Vida (SBV)?
- a) Massagem cardíaca e respiração boca-a-boca
 - b) Apenas verificar a pulsação
 - c) Aplicar gelo e dar água
 - d) Fazer massagens nas pernas
7. Se uma pessoa se engasgar mas ainda conseguir tossir, o que debes fazer?
- a) Dar-lhe palmadas nas costas imediatamente
 - b) Incentivá-la a continuar a tossir
 - c) Fazer respiração boca-a-boca
 - d) Oferecer água
8. Em qual das situações abaixo debes não mover a vítima?
- a) Quando ela está caída mas consciente
 - b) Quando ela se queixa de dor na coluna
 - c) Quando está a chover
 - d) Quando está inconsciente
9. Para verificar se a vítima está a respirar, debes:
- a) Tocar no peito da vítima com força
 - b) Colocar a mão sobre a boca da vítima
 - c) Observar o movimento do peito, ouvir e sentir a respiração
 - d) Dar uma palmada no rosto da vítima
10. Qual é o principal objetivo dos primeiros socorros?
- a) Substituir o trabalho dos profissionais de saúde
 - b) Garantir que a vítima volta imediatamente ao normal
 - c) Estabilizar a vítima até à chegada de ajuda especializada
 - d) Levar a vítima para casa



Grelha de Avaliação da Área dos Conhecimentos – 3º PERÍODO

Aluno	Mini-teste (30%- 6 valores)	Trabalho de Grupo (40%-8 valores)	Apresentação Oral (30%- 6 valores)	Class.	Qual.
1	4,8	7,4	4,8	17	B
2	5,4	7,2	3,6	16,2	B
3	4,2	7,2	3,6	15	B
4	5,4	5,28	3,6	14,28	B
5	4,8	5,28	3,6	13,68	B
6	4,2	7,4	6	17,6	MB
7	4,8	7,4	4,8	17	B
8	6	7,2	6	19,2	MB
9	5,4	5,36	3,6	14,36	B
11	4,8	7,4	3,6	15,8	B
12	0	0	0	0	0
13	6	7,2	6	19,2	MB
14	4,8	3,96	3,6	12,36	B
15	4,8	7,2	3,6	15,6	B
16	6	3,96	3,6	13,56	B
17	4,8	3,96	4,8	13,56	B
18	6	7,4	3,6	17	B
19	5,4	7,2	4,8	17,4	B

IS (insuficiente) entre 0 a 9,45 valores, S (suficiente) 9,45 a 13,45 valores, B (bom) 13,45 a 17,45 valores, MB (Muito Bom) 17,45 a 20 valores

Grelha de Avaliação Trabalho de Grupo (40% da área dos conhecimentos – 8 valores)

Grupos	Critérios/Parâmetros																	Total	Média
	Capa (1)				Índice (1)			Introdução (2)			Objetivos (4,6)		Desenv. Tema (5,5)			Conclusão (3,9)	Biblio. (2)		
	Título	Escola	Disciplina	Nomes	Títulos	Subtítulos	Paginação	Descrição	Objetivos	Estruturação	Gerais	Específicos	Conteúdo	Redação	Referências	Conclusões	Referências		
Grupo 1	x			x	x	x	x	x			x	x	x		x		x	18	7,2
Grupo 2	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x		x	x	18,5	7,4
Grupo 3	x		x	x			x					x	x	x		x	x	13,4	5,36
Grupo 4	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x/2				x	x	13,2	5,28
Grupo 5 (digital = -3,5v)	x			x	x	x	x					x	x			x	x	13,4- 3,5 = 9,9	3,96

Grelha de Avaliação da Apresentação Oral do Trabalho de Grupo (30% da área dos conhecimentos – 6 valores)

Organização da Apresentação (faz a apresentação do tema, subtemas e objetivos de forma clara e resumida)										
1 – Não apresentou										
2 - Insuficiente										
3 - Suficiente	x	x	x				x			
4 - Bom					x				x	
5 - Muito Bom				x		x				
Domínio do Conteúdo (aborda conceitos e faz a articulação de ideias)										
1 – Não apresentou										
2 - Insuficiente										
3 - Suficiente	x	x	x				x			
4 - Bom					x				x	
5 - Muito Bom				x		x				
Comunicação e Expressão (linguagem fluente, clara e tom de voz adequado e expressivo)										
1 – Não apresentou										
2 – Insuficiente										
3 – Suficiente	x	x	x				x			
4 - Bom					x				x	
5 - Muito Bom				x		x				
Conseguiu transmitir o objetivo e relevância do tema/conceitos de forma sintética (conclusão do trabalho)										
1 – Não apresentou										
2 - Insuficiente										
3 - Suficiente	x	x	x				x			
4 - Bom					x				x	
5 - Muito Bom				x		x				
Total	3=12	3=12	3=12	5=20	4=16	5=20	3=12	4=16	0	
Média	3,6	3,6	3,6	6	4,8	6	3,6	4,8	0	

Grelha de Avaliação da Apresentação Oral do Trabalho de Grupo (30% da área dos conhecimentos – 6 valores)

Organização da Apresentação (faz a apresentação do tema, subtemas e objetivos de forma clara e resumida)									
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente									
3 - Suficiente			x	x	x	x	x		x
4 - Bom		x						x	
5 - Muito Bom	x								
Domínio do Conteúdo (aborda conceitos e faz a articulação de ideias)									
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente									
3 - Suficiente			x	x	x	x	x		x
4 - Bom		x						x	
5 - Muito Bom	x								
Comunicação e Expressão (linguagem fluente, clara e tom de voz adequado e expressivo)									
1 – Não apresentou									
2 – Insuficiente									
3 – Suficiente			x	x	x	x	x		x
4 - Bom		x						x	
5 - Muito Bom	x								
Conseguiu transmitir o objetivo e relevância do tema/conceitos de forma sintética (conclusão do trabalho)									
1 – Não apresentou									
2 - Insuficiente									
3 - Suficiente			x	x	x	x	x		x
4 - Bom		x						x	
5 - Muito Bom	x								
Total	5=20	4	3	3	3	3	3	4	3
Média	6	4,8	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	4,8	3,6

APÊNDICE 20 – Avaliação Sumativa EF 3º Período

Turma 10º 08	Área das atividades (Avaliações)								Área da aptidão Física	Área dos conhecimentos	Faltas acumuladas	Proposta de Classificação (1º P.)	Apreciação descritiva
Nome aluno	Atletismo (concluído)	Futebol	Tênis (concluído)	Dança (concluído)	Ginástica (concluído)	Natação (concluído)	Voleibol (concluído)	Conjugaçã o dos níveis das 7 matérias	Conjugação das 6 matérias para atribuição da nota	Nº de testes na zona saudável Testes /Ap. Aer.			
1	E	i	E	E	i	e	e	3E+2e+2i	3E+2e+1i (14p)	5	B	20	
2	E	e	e	E	e	E	E	4E+3e	4E+2e (16p)	5	B	20	
3	E	e	e	E	e	e	e	2E+5e	2E+4e (14p)	5	B	20	
4	E	e	e	e	i	e	e	1E+5e+1i	1E+5e (13p)	6	B	20	
5	E	e	E	e	i	E	e	3E+3e+1i	3E+3e (15p)	4	B	20	
8	E	i	e	E	i	e	e	2E+3e+2i	2E+3e+1i (13p)	3	MB	20	
9	E	E	e	e	e	e	e	2E+5e	2E+4e (14p)	4	B	20	
10	e	i	e	E	i	E	E	3E+2e+2i	3E+2e+1i (14p)	4	MB	20	
11	E	E	E	E	e	E	E	6E+1e	6E(18p)	6	B	20	
13	E	e	E	e	e	i	E	3E+3e+1i	3E+3e (15p)	6	B	20	
14	E	E	E	e	E	E	E	6E+1e	6E(18p)	4	0	19	
15	E	E	E	e	i	e	e	3E+3e+1i	3E+3e (15p)	6	MB	20	
16	e	i	i	e	i	i	i	2e+5i	2e+4i (8p)	4	B	11	
17	E	e	e	E	e	e	E	3E+4e	3E+3e (15p)	5	B	20	
18	e	i	i	e	i	e	i	3e+4i	3e+3i (9p)	4	B	13	
19	e	i	i	e	i	e	i	3e+4i	3e+3i (9p)	3	B	13	
21	e	i	e	e	i	E	E	2E+3e+2i	2E+3e+1i (13p)	4	B	20	
20	e	i	e	e	e	E	e	1E+5e+1i	1E+5e (13p)	3	B	20	

APÊNDICE 22 – Planos de aula 2º Ciclo Turma 6º3

Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário

Ano Letivo: 2024/2025

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
21/05	PAV	8:00-8:50	50'/40'	6º3	18	Andebol	10 bolas andebol; Cones
Sumário	Andebol: Jogos coletivos reduzidos.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:00 5' 8:05
<u>Mobilidade articular</u>	O aluno observa e executa o aquecimento dirigido pelo professor.	Mobilidade articular: pulsos, tornozelos, joelhos, anca, braços e pescoço.	8:05 5' 8:20
Transição / Água			
<u>Jogo 4x4: Jogo de passes</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 4x4. O primeiro jogo tem como objetivo realizar 10 passes dentro da equipa para pontuar. O segundo jogo tem como objetivo chegar à área do adversário, estabelecida por cones através do drible e do passe.	Jogo de passes – 20' Jogo de invasão do espaço– 20'	8:40 40' 9:20

Reflexão Aula 1

Bom feedback aos alunos, transmissão da tarefa de forma perceptível e audível, simples e clara para os alunos. Posição no campo boa, ter atenção ambos os espaços de jogo. Ao dar feedback a um grupo não perder o outro de vista.

Tentar na próxima aula diminuir os elementos nas equipas, de forma que haja mais oportunidades para todos e para que tenham mais tempo de jogo e de toque na bola individualmente. 3 jogos em simultâneo ao invés de 2.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
26/05	PAV	13:50-14:40	50'/40'	6º3	18	Andebol	10 bolas andebol; Cones
Sumário	Andebol: Jogos coletivos reduzidos.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	13:50 5' 13:55
<u>Mobilidade articular</u>	O aluno observa e executa o aquecimento dirigido pelo professor.	Mobilidade articular: pulsos, tornozelos, joelhos, anca, braços e pescoço.	13:55 5' 14:00
Transição / Água			
<u>Jogo 4x4: Jogo de passes</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 3x3. O primeiro jogo tem como objetivo realizar 10 passes dentro da equipa para pontuar. O segundo jogo tem como objetivo chegar à área do adversário, estabelecida por cones através do drible e do passe.	3 jogos em simultâneo, equipas pequenas Jogo de passes – 20' Jogo de invasão do espaço– 20'	14:00 40' 14:40

Reflexão Aula 2

Feedback com os alunos muito bom, boa dinâmica ao dar o feedback, quase como um diálogo, explicações claras de cada feedback. Boas intervenções nos jogos, regras para dinamizar o jogo e controlar o contexto e os jogadores com o decorrer do jogo.

Na explicação do exercício, os jogadores devem ficar próximos, parados e calados para perceberem o objetivo e as características do jogo.

Dar continuidade aos jogos reduzidos controlando a turma.

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
28/05	PAV	8:00-8:50	50'/40'	6º3	18	Andebol	10 bolas andebol; Cones
Sumário	Andebol: Jogos coletivos reduzidos.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	8:00 5' 8:05
<u>Mobilidade articular</u>	O aluno observa e executa o aquecimento dirigido pelo professor.	Mobilidade articular: pulsos, tornozelos, joelhos, anca, braços e pescoço.	8:05 5' 8:20
Transição / Água			
<u>Jogo 3x3: Jogo de passes e jogo reduzido ataque em superioridade</u>	Os alunos realizam jogo 3x3. O primeiro jogo tem como objetivo realizar 10 passes dentro da equipa para pontuar. O segundo jogo tem como objetivo marcar golo, sendo que o ataque está em superioridade numérica. Introduce-se regras para controlar o jogo.	Jogo de passes – 20' Jogo reduzido – 20'	8:40 40' 9:20

Plano de aula

Data	Local	Hora	Duração/Útil	Ano/Turma	N.º alunos	Matérias	Materiais
02/06	PAV	13:50-14:40	50'/40'	6º3	18	Andebol	4 bolas andebol
Sumário	Andebol: Jogos coletivos reduzidos.						

Objetivo	Comportamento desejado	Exercício/Esquema gráfico	Tempo
<u>Acolhimento</u>	O aluno ouve o professor para perceber o conteúdo e funcionamento da aula.	Explicação do conteúdo de aula.	13:50 5' 13:55
<u>Mobilidade articular</u>	O aluno observa e executa o aquecimento dirigido pelo professor.	Mobilidade articular: pulsos, tornozelos, joelhos, anca, braços e pescoço.	13:55 5' 14:00
<u>Jogo 4x4: Jogo de passes</u>	Os alunos juntam dois grupos previamente definidos e realizam jogo 3x3. O primeiro jogo tem como objetivo realizar passes entre todos os elementos da equipa para pontuar. O segundo jogo tem como objetivo chegar à área do adversário, estabelecida por cones (ou linha) através do drible e do passe. O terceiro jogo tem como objetivo marcar golo, para os atacantes, e os defesas impedem o mesmo, sendo que o ataque está em superioridade numérica.	3 jogos em simultâneo, equipas pequenas Jogo de passes – 10' Jogo de invasão do espaço– 15' Jogo reduzido 5x4 – 15'	14:00 40' 14:40

Reflexão Aula 4

A aula realizada no dia 2 de junho de 2025 foi a última aula lecionada à turma 6º3. Correu de acordo com o plano de aula, sem alterações a se realizar. Alguns comportamentos de desvio por parte dos alunos, mas com devidas intervenções realizadas por mim ou pelo professor orientador cooperante. No final da aula agradei os alunos pela presença e pela oportunidade de leção que me deram.

O professor orientador parabenizou-me pelo trabalho realizado e reforçou aquilo que já tinha dito, para focar nos feedbacks direcionados aos alunos e em contextos mais difíceis nunca deixar os alunos tomarem controlo da aula. Em certas situações até mesmo parar a aula para direcionar os alunos com êxito.

APÊNDICE 23 – Tabela de Observações Realizadas

	DATA	ESCOLA	PROF.	ANO	MATÉRIA	SUMÁRIO/ TEMPO	OBSERVAÇÕES
1	03/10/2024			10	Dança	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sequência de passos 2. Exercício das emoções 3. Dança Social 4. Dança Tradicional 5. Criação de coreografia 	Boa demonstração, constante para os alunos se guiarem. Contras: contagem dos tempos feita esporadicamente. Demonstração feita de costas para os alunos, mas aproveitando o espelho para ver os alunos. Acho que houve pouca interação com os alunos, podia haver mais feedback, incentivá-los. Na dança social, poucos passos, boa insistência. Na dança tradicional não houve distinção do passo masculino para o feminino. Ritmo descoordenado, sem respeitar os tempos. Como a dança e os passos abordados são simples os alunos conseguiram acompanhar.
2	07/10/2024			10	Voleibol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preenchimento questionários 2. Toques de dedos e em manchete 3. Jogo 2x2 	Boa disposição dos alunos consoante a instalação, boa supervisão, controlo de todos os alunos. Toques em manchete é irreal, não se aplica em contexto real da matéria de ensino e torna-se difícil de controlar e realizar o movimento adequadamente. Alguns comportamentos de desvio, pontapés na bola desnecessários. Jogo 2x2 muito parado, bola muitas vezes no chão. Talvez seria melhor parar e fazer jogo cooperativo para dar continuidade ao exercício. Remate no 2x2 não é ideal porque mata o jogo, os alunos não conseguem receber o remate em espaço tão pequeno. Plano de aula → “retorno à calma” - fez alongamento, não deveria de estar no plano o que fazer?
3	10/10/2024			10	Ténis de campo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento 2. Toques com a bola 3. Jogo a pares 4. Conhecimento teórico 	Aquecimento dinâmico, bom feedback Bom primeiro exercício para avaliar o controlo de bola (toques) Exercício a 2 um pouco difícil e não enquadrado com o jogo. Toques suspensos entre os alunos. Talvez deixar a bola tocar no chão seria mais simples. Começou a chover e a aula passou a teórica, talvez dar trabalho autónomo aos alunos seria mais adequado. Dar várias tarefas juntam-se em grupos para distribuírem tarefas e responderem ao pedido. Aula mais expositiva é menos intuitiva e os alunos captam menos do que se forem eles a pesquisar.
4	15/10/2024			10	TASRAM	Preenchimento de questionários e teste COGTEL	Boa explicação, boa organização, a disposição dos colegas que aplicaram o teste cogtel poderia ser mais distante uns dos outros. Alguns alunos sem fazer nada a certa altura, poderia dar alguma tarefa.
5	23/10/2024			10	Ténis de campo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pega na raquete 2. Toques com a bola 3. Jogo a pares 	Alunos empenhados, alguma conversa a meio dos exercícios, principalmente quem está no fundo do grupo.
6	24/10/2024			10	Apt. Física Atletismo Ténis de campo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teste de vaivém 2. Corrida de 40m (velocidade) 3. Jogo ténis a pares 	Alunos a cronometrar deveriam de estar na linha a parar o tempo no cruzar da linha Mais feedbacks – chegar perto da rede, extensão do braço no batimento
7	12/03/2025			5	Basquetebol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento (5’) 2. Jogo 3x3 (40’) 	Poucos comportamentos de desvio, feedbacks constantes de intervenção na prática ou no comportamento, muito tempo de jogo, alunos em constante atividade física e com mais oportunidades de jogo devido ao jogo reduzido
8	17/04/2025			5	Dança	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento 10’ 2. Dança Social 15’ 3. Dança Tradicional 20’ 	Boa estratégia para transmissão do conteúdo, alunos seguem o exemplo projetado com facilidade. Alguns alunos reticentes na execução, pouco empenho. Muito empenhamento motor, poucas paragens, apenas para trocar de vídeo.
9	17/03/2025			7	Atletismo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento 5’ 2. Partida 5 apoios 15’ 3. Corrida de velocidade 25’ 	Aula rápida e dinâmica. Bom empenho dos alunos, trabalho a pares com entreajuda e bom tempo de empenhamento motor. Alguns comportamentos de desvio observados pela professora com respetiva intervenção. Feedbacks constantes relativamente à técnica da partida e fases da corrida.

10	24/03/2025	7	Atletismo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento 5' 2. Técnica de lançamento do dardo 10' 3. Corrida de preparação lateral 10' 4. Lançamento do dardo (vortex) 20' 	Primeira abordagem com explicação teórica da professora, seguida de treino dos alunos da técnica e da corrida. No final, a pares trabalharam o lançamento do dardo. Novamente alguns comportamentos de desvio mas bem intervidos.
11	05/05/2025	7	Frisbee	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento 5' 2. Lançamento do disco a pares 10' 3. Jogo Ultimate 30' 	Bom trabalho de interação com o objeto de jogo, muito tempo de empenhamento, jogo fluido, modalidade diferente e inovadora bem aceite pelos alunos.
12	08/05/2025	5	Voleibol	<ol style="list-style-type: none"> 4. Aquecimento (5') 5. Jogo a pares (40') 	Poucos comportamentos de desvio, feedbacks constantes de intervenção na prática ou no comportamento, muito tempo de jogo, alunos em constante atividade física e com mais oportunidades de jogo devido ao jogo reduzido Em contra partida o trabalho consistiu muito na repetição e na mesma situação, isto por ser uma aula mais curta.
12	12/05/2025	7	Tênis de mesa e frisbee	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento 5' 2. Jogo Ultimate 20' 3. Jogo Tênis de mesa 1x1 20' 	Aula com duas modalidades diferentes, metade da turma começou no ultimate enquanto a outra no tênis de mesa, a meio da aula trocou-se as modalidades. Bom empenhamento por parte dos alunos, facilmente se orientaram em ambas as matérias de ensino. Alguns comportamentos de desvio pois metade da turma estava dentro do pavilhão e os restantes alunos jogavam o tênis de mesa fora.
13	23/05/2025	8	Karate	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aula lecionada pelo sensei 	Aula lecionada pelo professor de karate, abordando várias vertentes: kata, defesa pessoal, técnica de elementos característicos. Aula diferente, dinâmica com alguns comportamentos de desvio que foram abordados de forma eficaz ora pelo professor ora pela professora.
14	02/06/2025	9	Tênis de campo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento 5' 2. Toques com a bola 10' 3. Forehand 10' 4. Backhand 10' 5. Trabalho de pares 10' 	Aula com muita repetição técnica, toques na bola, trabalho técnico do forehand e backhand, finalizando com trabalho a pares. Boa dinâmica da aula, feedbacks constantes e poucos comportamentos de desvio.
15	03/06/2025	8	Futsal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecimento 5' 2. Jogo reduzido 40' 	Aula simples, iniciada com aquecimento e seguida de jogo reduzido 5x5 ou 4x4 nos espaços disponíveis. Os alunos tiveram muito tempo de jogo, muitas ações realizadas, e aqueles que estavam no espaço onde a professora não estava brincavam mais pela ausência da figura de autoridade. No geral a aula foi proveitosa com os comportamentos de desvio a acontecerem apenas no campo exterior.

APÊNDICE 24 – Documentos referentes à Atividade de Extensão Curricular

Pedido de Autorização

Caros Encarregados de Educação,

No âmbito da disciplina de EF, temos a satisfação de informar que será organizada uma atividade de canoagem, destinada a promover o desenvolvimento de competências motoras, bem como, dar a conhecer aos alunos atividades náuticas.

Detalhes da Atividade:

- Data: 07 de maio de 2025
- Hora: 16h40 às 18h30
- Local: Centro Náutico de São Lázaro
- Custo: 4 Euros por aluno

Solicitamos a autorização para que o(a) vosso(a) educando(a) participe nesta atividade. O valor inclui todos os equipamentos necessários e supervisão por instrutores qualificados. A segurança dos participantes é uma prioridade, e todas as normas de segurança serão rigorosamente seguidas.

Por favor, preencha a autorização abaixo e efetue o pagamento até ao dia da atividade, para garantir a participação do(a) seu(sua) educando(a).

Agradecemos a vossa colaboração e disponibilidade. Para quaisquer esclarecimentos adicionais, não hesite em contactar-nos.

Atenciosamente,
Prof. Estagiário André Silva e
Professora



Autorização de Participação

Eu, _____ [nome do encarregado de educação],

Autorizo

Não Autorizo

o(a) meu(minha) educando(a) _____ [nome do aluno], a participar na atividade de canoagem no Centro Náutico de São Lázaro, no dia 07 de maio de 2025.

Assinatura:

Comunicação Oficial de Atividade de Canoagem

À atenção da Direção e Diretora de Turma,

Venho por este meio informar oficialmente sobre a realização de uma atividade de canoagem para a turma 10º08 integrada no programa da disciplina de EF. Esta atividade foi planeada com o objetivo de fomentar a prática desportiva ao ar livre e contribuir para o desenvolvimento de competências interpessoais e motoras dos alunos.

Detalhes da Atividade:

- **Data:** 07 de maio de 2025
- **Horário:** 16h40 às 18h30
- **Localização:** Centro Náutico de São Lázaro
- **Custo por Aluno:** 4 Euros por aluno

Estamos à disposição para fornecer qualquer informação adicional ou esclarecimentos que sejam necessários. Agradeço antecipadamente a vossa atenção e colaboração para o sucesso desta iniciativa.

Com os melhores cumprimentos,
Prof. Estagiário André Silva e Professora

Informação de reprogramação da atividade

Caros Encarregados de Educação,

Vimos por este meio informar que a atividade de canoagem agendada na passada quarta-feira, dia 7 de maio, foi cancelada devido às condições climáticas adversas.

Confirma-se uma nova data para atividade: quarta-feira, dia 21 de maio de 2025.

Agradecemos a vossa cooperação e disponibilidade. Para quaisquer esclarecimentos adicionais, não hesite em contactar-nos.

Atenciosamente,
Prof. Estagiário André Silva e
Professora

APÊNDICE 25 – Artigo Ação Científico Pedagógica Coletiva

Importância da Autoperceção Corporal para o Bem-Estar - Contributo das Técnicas de Relaxamento

André Silva¹

Diogo Silva¹

Ana Luísa Correia¹

¹Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de EF e Desporto

Keywords: EF; Autoperceção; Controlo Postural; Técnicas de Relaxamento

Resumo

Este estudo explora a importância da autopercepção corporal para o bem-estar, destacando o contributo e impacto das Técnicas de Relaxamento neste âmbito. Envolveu uma amostra de 28 alunos de duas turmas distintas, submetidos a uma sessão que combinou o Relaxamento Progressivo de Jacobson e o Treino Autógeno de Schultz. Inicialmente, foi realizada uma revisão de literatura abrangente com o objetivo de identificar estudos prévios que discutam a eficácia das técnicas de relaxamento e seu impacto na postura e bem-estar dos jovens. Para tal, recorreu-se a bases de dados académicas reconhecidas, tais como PubMed e Web of Science, assegurando assim uma sólida fundamentação teórica para a intervenção subsequente. Utilizaram-se questionários para avaliar a percepção dos alunos antes e após a intervenção, com foco no bem-estar, consciência postural e autopercepção corporal. Os resultados indicam uma melhoria na autopercepção e bem-estar dos alunos após a sessão de relaxamento. A maioria dos participantes notou uma maior leveza e consciência postural, com redução de stress e melhoria na gestão emocional. A total aceitação das técnicas de relaxamento, pelos alunos, sugere uma alta valorização das vivências experienciadas, consideradas essenciais para a integração nas rotinas diárias dos estudantes. O estudo salienta a relevância das técnicas de relaxamento na promoção de uma EF holística, apoiando o desenvolvimento emocional, social e físico dos alunos. A integração destas práticas no currículo escolar alinha-se com as diretrizes curriculares, enfatizando a importância de uma abordagem educacional que transcenda o exercício físico tradicional. As conclusões reforçam a necessidade de continuar a explorar e integrar estas práticas no ambiente educacional, promovendo a saúde e o bem-estar de maneira sustentável e eficaz.

Abstract

This study explores the importance of body self-perception for well-being, highlighting the contribution and impact of Relaxation Techniques in this area. It involved a sample of 28 students from two different classes who underwent a session combining Jacobson's Progressive Relaxation and Schultz's Autogenic Training. Initially, a comprehensive literature review was carried out with the aim of identifying previous studies that discuss the effectiveness of relaxation techniques and their impact on young people's posture and well-being. To this end, recognised academic databases such as PubMed and Web of Science were used, thus ensuring a solid theoretical foundation for the subsequent intervention. Questionnaires were used to assess the students' perception before and after the intervention, focusing on well-being, postural awareness and body self-perception. The results indicate an improvement in the students' self-perception and well-being after the relaxation session. Most of the participants noticed a greater lightness and postural awareness, with reduced stress and improved emotional management. The total acceptance of the relaxation techniques by the students suggests a high level of appreciation for the experiences, which are considered essential for integration into the students' daily routines. The study emphasises the importance of relaxation techniques in promoting holistic physical education, supporting students' emotional, social and physical development. Integrating these practices into the school curriculum aligns with curriculum guidelines, emphasising the importance of an educational approach that transcends traditional physical exercise. The conclusions reinforce the need to continue exploring and integrating these practices into the educational environment, promoting health and well-being in a sustainable and effective way.

Introdução

A adolescência é um período crítico no desenvolvimento humano, marcado por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Durante esta fase, a percepção que os jovens têm de si mesmos influencia profundamente o seu comportamento e bem-estar (Carmo & Pereira, 2017). As alterações tónicas e a postura são aspetos cruciais neste contexto, onde desequilíbrios podem afetar não apenas a saúde física, mas também a autoestima e a interação social dos adolescentes. Neste sentido, a postura, enquanto expressão física e manifestação de estados internos, assume uma importância particular, sendo muitas vezes impactada negativamente por hábitos sedentários e estilos de vida pouco saudáveis prevalentes nesta faixa etária (Feng & Zhang, 2023).

Face a este cenário, técnicas de relaxamento emergem como ferramentas valiosas. Estudos têm demonstrado o impacto positivo destas práticas no alívio do stress, na melhoria da postura e na promoção de uma maior consciência corporal (Zhao et al., 2016). Técnicas como o Relaxamento Progressivo de Jacobson e o Treino Autógeno de Schultz, ao induzirem estados de relaxamento profundo, não só ajudam a combater a tensão muscular como também facilitam uma reeducação postural significativa (Bougea et al., 2018).

É neste contexto que o papel dos professores de EF se destaca. Estes profissionais estão em posição privilegiada para introduzir práticas de relaxamento nas suas aulas, promovendo não só a saúde física, mas também o bem-estar psicológico dos alunos (Carmo & Pereira, 2017). Ao integrar estas técnicas no currículo escolar, contribuem para o desenvolvimento holístico dos estudantes, preparando-os para enfrentar os desafios da vida contemporânea de maneira mais saudável e consciente (Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, 2017).

Este estudo visa, portanto, explorar como a implementação de técnicas de relaxamento pode influenciar a autoperceção corporal dos adolescentes e o seu bem-estar geral, identificando as mudanças percecionadas pelos alunos e avaliando a eficácia destas práticas como componentes integrais da EF.

Enquadramento

A autopercepção é crucial para compreender como os indivíduos pensam, agem e interagem socialmente. Entende-se que envolve conceitos internamente conscientes e estruturados que a pessoa desenvolve sobre si própria. A sua formação relaciona-se, em diferentes graus, com variáveis como idade, escolaridade, rendimento, etnia, estado civil, hábitos de tabagismo e consumo de álcool, atividade física, presença de doenças crónicas e índice de massa corporal (Escamilla-Cruz, 2012).

O autoconceito, a autoestima e a autopercepção estão interligados e moldam o estilo de vida e os hábitos de saúde dos indivíduos, especialmente dos adolescentes. O autoconceito refere-se ao conjunto de percepções e sentimentos que o indivíduo tem sobre si mesmo, sendo crucial durante a adolescência para uma integração física, cognitiva, comportamental, afetiva e social eficaz (Daniela-Calero & Fernanda-Molina, 2016). Este conceito relaciona-se também com a interpretação pessoal do mundo e é moldado por valores culturais e relações pessoais, tendo impacto direto na satisfação pessoal.

Estudos como o de Knoplich (2003), indicam que a desregulação no sistema tónico postural pode resultar em distúrbios sensoriais, provocando desequilíbrios e forças anormais sobre o sistema locomotor, iniciando patologias. Portanto, é essencial que, desde cedo, os jovens desenvolvam uma percepção postural correta, o que pode ser alcançado por meio de uma educação contínua e prática.

O termo, postura, refere-se à disposição do corpo no espaço, indicando a posição corporal que visa manter o equilíbrio durante movimentos dinâmicos e em posição estática. A postura é influenciada por uma multiplicidade de fatores, entre eles neurofisiológicos, biomecânicos e psicoemocionais, que se relacionam com a evolução da espécie (Ambrosi, 2012).

O controlo postural configura-se como um comportamento isométrico e motor, constituindo uma base estável para a execução de movimentos. A eficácia sistema tónico-postural depende da disponibilidade e fiabilidade das informações provenientes de diferentes sistemas sensoriais nomeadamente dos sistemas vestibular somatossensorial e visual. Quando algum destes componentes sofre alterações patológicas, verifica-se geralmente um aumento da oscilação corporal e intensifica-se a atividade dos músculos posturais para preservar o equilíbrio postural (Gori, 2005). Desta forma, sempre que há alteração na qualidade dos inputs em qualquer destes sistemas, temos alterações tónicas, com

repercussões na postura, movimento, regulação vegetativa, níveis de concentração, capacidade de raciocínio e enquadramento emocional (Damásio, 2017).

Programas focados na postura corporal têm um impacto significativo na saúde, ajudando a melhorar a postura, prevenir desequilíbrios musculares e combater os efeitos do estilo de vida sedentário. A inclusão de tais atividades contribui para a formação de hábitos saudáveis, como recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e para a correção de deficiências posturais, prevenindo problemas musculoesqueléticos no futuro. Além disso, promove a melhoria da coordenação neuromuscular ((Feng & Zhang, 2023).

Para abordar estas questões, diversos especialistas avançaram várias recomendações, incluindo a manutenção do bem-estar físico, a participação em atividades lúdicas, a adoção de uma postura positiva, a socialização e a prática de técnicas de relaxamento. Verificou-se que exercícios de relaxamento contribuem significativamente para o bem-estar físico e autopercepção, permitindo que a respiração se torne mais tranquila, reduzindo a pressão arterial, mitigando o stress e diminuindo os espasmos musculares (Melo-Dias, 2019).

A literatura contemporânea apresenta uma ampla série de técnicas de relaxamento que auxiliam na gestão de stress, autopercepção e no controlo postural, baseadas em evidências, destinadas a crianças e adolescentes. Estas podem ser implementadas em contextos variados, como hospitais, ambientes escolares ou mesmo na privacidade do lar (Saps et al., 2009).

O Treino Autógeno recorre à autossugestão para induzir um estado de relaxamento. Este programa é composto por seis exercícios padrão, que incluem sugestões para o peso dos membros, calor dos membros, redução da frequência cardíaca, diminuição da frequência respiratória, calor abdominal e arrefecimento da testa. Após assumir uma postura confortável, o indivíduo segue instruções gravadas e repete em silêncio a autossugestão específica. À medida que a atenção do indivíduo se concentra no processo descrito na autossugestão, o efeito de relaxamento físico profundo é, frequentemente, alcançado rapidamente (Bougea et al., 2018).

O Treino de Relaxamento Progressivo, também designado como relaxamento progressivo de Jacobson ou relaxamento muscular progressivo, configura-se como uma técnica de relaxamento. Este procedimento, envolve um diálogo tónico de "contração-relaxamento-contração", permitindo aos indivíduos desenvolver uma sofisticada capacidade de relaxamento muscular voluntário. Esta técnica proporciona uma compreensão

aprofundada sobre o controlo da tensão muscular, promovendo a paz interior e a redução de emoções negativas como ansiedade, depressão e medo, conforme indicam Zhao et al. (2016).

A EF surge como um campo frutífero para abordar questões relacionadas com o controlo da postura com repercussões diretas na autoperceção e no bem-estar. Os autores Carmo e Pereira (2017) afirmam que a EF pode ser encarada como um processo contínuo que permite o desenvolvimento integral dos alunos em três extensões: (i) no desenvolvimento motor, através do desenvolvimento das capacidades físicas coordenativas e condicionais; (ii) na componente cognitiva e psicológica, pela compreensão das táticas, técnicas e regras da modalidade; e (iii) na componente social, as atitudes e valores.

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017) define as competências que se espera que os jovens atinjam ao término da escolaridade obrigatória, nomeadamente: Consciência e Domínio do Corpo; Bem-estar, Saúde e Ambiente; Relacionamento Interpessoal. Neste contexto, é crucial o compromisso assumido pela escola e por todos os agentes que nela operam, incluindo a ação dos professores e o envolvimento das famílias e dos encarregados de educação.

Michaela e Martina (2024) afirmam que: “atividades físicas regulares e direcionadas no ambiente escolar afetam significativamente a qualidade da postura, uma das manifestações da saúde” (p.747). Além disso, acrescentam que um “programa de exercícios com música e atividades de dança pode ser considerado uma ferramenta altamente eficaz” (p. 751) na promoção da saúde postural dos alunos.

Feng e Zhang (2023) desenvolveram um estudo em alunos universitários com idades compreendidas entre os 18 e 21 anos, com o objetivo de analisar o conhecimento sobre a postura corporal e a atitude e comportamento dos alunos para cuidar da sua postura e consequentemente do seu bem-estar geral.

O estudo revelou que 66,8% dos participantes compreendem o que são problemas posturais, enquanto 95,8% reconhecem a importância de manter uma postura correta. Apesar disso, apenas 23% demonstram esforços ativos para melhorar a sua postura, enquanto 74,1% relatam comportamentos sedentários prolongados - mais de 4 horas diárias. Embora 90,2% dos estudantes acreditem que os exercícios podem melhorar problemas posturais, somente 27% participam em programas específicos para esse fim. Além disso, 71,9% expressaram a

necessidade de avaliações posturais para compreender as suas condições, mas 54,7% indicaram não ter acesso a orientação profissional regular para corrigir a postura.

Esta discrepância entre o conhecimento sobre a importância da postura e as práticas diárias dos estudantes, pode ter consequências significativas, não só no plano físico, mas também no emocional. “A má postura afeta o desenvolvimento físico e mental dos estudantes universitários, causando problemas psicológicos como baixa autoestima e depressão” (Feng & Zhang, 2023, p. 3). De acordo com o estudo, 82,4% dos participantes relataram consequências psicológicas, como ansiedade, baixa autoestima e falta de confiança, associadas aos seus problemas posturais. Estes dados sublinham que a postura não é apenas uma questão estética ou funcional, mas também um pilar essencial para a saúde mental e emocional. Assim, torna-se urgente implementar abordagens educativas e oferecer suporte contínuo que ajudem os estudantes a mitigar os impactos negativos acumulados ao longo do tempo.

Nesse sentido, a educação postural surge como uma ferramenta crucial. “A educação sobre postura deve ser fortalecida para promover comportamentos conscientes e saudáveis entre os estudantes” (p. 4). Para colmatar esta lacuna, é essencial que os programas educativos sejam direcionados para estratégias práticas que capacitem os estudantes a aplicar o conhecimento no seu dia-a-dia. Este tipo de intervenção não só reduz os riscos de complicações futuras, mas também promove uma saúde postural sustentável, contribuindo para o bem-estar físico e mental a longo prazo.

Para além da educação postural, o papel das escolas na prevenção e correção de problemas posturais é incontornável. “As escolas devem incluir avaliações regulares de postura em testes de aptidão física e desenvolver programas específicos para corrigir comportamentos inadequados” (p. 4). De acordo com o estudo, 71,9% dos estudantes manifestaram a necessidade de avaliações posturais, mas 55,7% indicaram que as suas escolas não oferecem tal recurso. A integração de avaliações regulares nos testes de aptidão física e a implementação de programas de treino especializado nas escolas poderiam transformar a qualidade de vida dos estudantes. Estas iniciativas promoveriam hábitos posturais saudáveis e preveniriam não só problemas físicos, mas também o impacto emocional e social de uma postura incorreta.

Michaela e Martina (2024) desenvolveram um estudo com o objetivo de avaliar um programa de exercícios integrado nas aulas de EF, com atividades musicais e de dança, para alunos do ensino primário com idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos. A intensidade das atividades variou entre 60-85% da frequência cardíaca máxima, ajustando-se ao progresso dos alunos ao longo das semanas.

Os resultados foram bastante positivos, revelando melhorias significativas nos indicadores de postura corporal. A percentagem de alunos com postura ideal aumentou de 6,25% para 18,75% entre as meninas e de 0% para 13,33% entre os meninos. Simultaneamente, a frequência de posturas inadequadas diminuiu: nas meninas, passou de 21,87% para 6,25%, e nos meninos, de 36,66% para 16,66%. Foram observadas melhorias significativas em segmentos específicos, como a posição da cabeça e pescoço, a forma do tórax, a inclinação do abdómen e pelve, a curvatura da coluna vertebral e a posição das escápulas.

O objetivo do presente estudo é perceber de que forma a autoperceção corporal de alunos do ensino secundário podem ser influenciadas pelas técnicas de relaxamento, nomeadamente o Relaxamento Progressivo de Jacobson e o Treino Autógeno de Schultz, e o seu impacto no bem-estar geral. Pretende-se identificar alterações na autoperceção corporal após a aplicação destas técnicas, analisar a relação entre a prática regular e a melhoria do bem-estar, avaliar a eficácia destas técnicas como ferramentas de intervenção na EF para a promoção de uma imagem corporal positiva, e explorar as perceções dos alunos sobre a utilidade das técnicas no quotidiano.

Metodologia

A amostra deste estudo conta com 28 alunos do 10º ano, 15 da turma A e 13 da turma B. A turma A é composta por 18 alunos, dos quais 5 são do género masculino e 13 do género feminino, apresentando uma média de idades de 15,11 anos. A turma B, composta por 13 alunos, dos quais 6 são do género masculino e 7 do género feminino, apresentando uma média de idades de 15,5 anos, sendo que as duas turmas combinadas apresentam uma média de idades de aproximadamente 15,27.

Tendo por base as indicações da literatura, foi criada uma bateria de exercícios (anexa) integrando abordagens distintas, configurando, assim, um modelo híbrido entre as duas técnicas.

A sessão implementada foi, assim, estruturada em duas partes distintas: a primeira parte consistiu na aplicação de exercícios baseados na técnica de Relaxamento Progressivo de Jacobson, enquanto a segunda parte se centrou no Treino Autógeno de Schultz. A sessão foi orientada pelos dois professores estagiários, mantendo o procedimento em ambas as turmas.

A intervenção realizou-se no ginásio da escola, num ambiente preparado para garantir a tranquilidade necessária, conforme as recomendações associadas a este tipo de práticas. No que respeita à operacionalização, ambas as turmas foram submetidas à sessão de relaxamento às 8h da manhã.

Para avaliar o impacto desta intervenção, foram aplicados 3 questionários, via Google Forms: um primeiro questionário aplicado antes da sessão de relaxamento, com o objetivo de aferir a perceção dos alunos relativamente ao controlo da sua postura, ao seu bem-estar geral, bem como, perceber a experiência prévia dos alunos neste tipo de práticas; o segundo questionário foi aplicado imediatamente após a intervenção, ainda em contexto de aula, com o objetivo de perceber as primeiras sensações e impressões relativas à intervenção; por fim, o terceiro questionário foi aplicado um dia após a intervenção, com o objetivo de detetar se existiam diferenças entre a auto perceção dos alunos logo após a sessão de relaxamento e 24 horas depois.

Os dados recolhidos serão analisados quantitativa e qualitativamente, empregando técnicas de análise de conteúdo para discernir padrões e diferenças nas respostas dos alunos antes e após a intervenção. Esta análise permitirá uma compreensão aprofundada das mudanças na perceção dos alunos acerca do seu controlo postural e bem-estar.

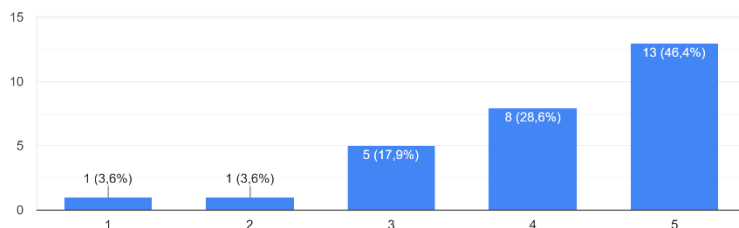
Resultados

Questionário Pré-Intervenção

A pergunta 4 do questionário solicitava aos participantes que avaliassem o seu nível de bem-estar geral numa escala de 1 a 5. A análise do gráfico indica uma média de satisfação de 4,07, com a maioria das respostas concentradas nos valores 4 (42,9%) e 5 (32,1%). Isto

sugere uma alta taxa de satisfação entre os participantes, uma vez que 75% avaliaram o seu bem-estar como positivo, escolhendo as classificações mais elevadas da escala.

Na pergunta 5 perguntámos se os alunos consideravam que a atividade física tem influência positiva no seu bem-estar, verificando-se resultados idênticos à questão anterior, como demonstrado na imagem. Novamente, uma percentagem alta de alunos (92,9%) indica que a atividade física tem influência positiva no seu bem-estar



1. Resultados referentes à pergunta 5 do questionário pré-intervenção.

A pergunta 6 do questionário indagava se os participantes sentiam que as suas emoções influenciavam a forma como percebiam o seu corpo. De acordo com o gráfico, 67,9% dos respondentes afirmaram que sim, evidenciando uma forte relação entre estado emocional e auto-percepção corporal. A pergunta 6.1 solicitava que os participantes fornecessem exemplos de como as emoções influenciavam a sua percepção corporal. Alguns alunos referem o impacto do bem-estar físico no seu estado emocional e vice-versa, assim como a associação entre uma boa condição física e sentimentos de felicidade, enquanto outros descrevem alterações físicas decorrentes de estados emocionais, como tremer de medo ou saltar de alegria.

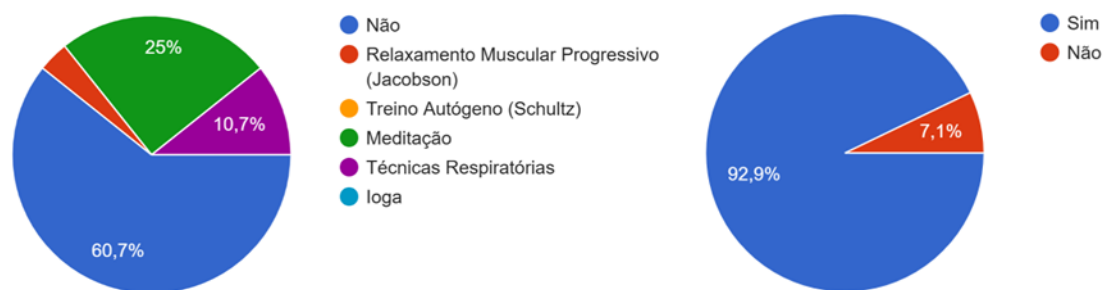
A pergunta 7 do questionário investigava a consciência dos participantes sobre a sua postura corporal durante as atividades diárias. Segundo o gráfico, uma vasta maioria (82,1%) dos inquiridos afirmou ter consciência da sua postura, enquanto apenas 17,9% indicaram não ter essa consciência. Na pergunta 7.1, 34,8% dos participantes indicaram que essa consciência postural é maior durante o estudo, 30,4% ao interagirem socialmente e 21,7% a realizar atividade física, enquanto apenas 8,7% se apercebem da sua postura no ambiente de relaxamento ou lazer.

Na pergunta 9, 85,7% dos participantes afirmam notar alterações na sua postura corporal quando se sentem ansiosos ou stressados, indicando uma associação entre o estado

emocional e as mudanças posturais. Apenas 14,3% não relatam alteração postural nesses estados. Entre os que notaram alterações posturais quando ansiosos ou stressados, 37,5% reportam uma postura curvada como principal mudança, assim como alterações respiratórias (29,2%), enquanto 20,8% experienciam redução do movimento, sendo que apenas 12,5% relatam dores e desconfortos.

Na pergunta 10, os participantes avaliaram o impacto das suas emoções na sua postura corporal numa escala de 1 (nenhum impacto) a 5 (muito impacto). A média das respostas foi de 3,32, indicando um impacto moderado. Parte dos participantes (42,9%) classificou o impacto emocional na postura como médio, enquanto 32,1% atribuíram uma influência maior e 10,7% consideraram o impacto muito significativo. Apenas 14,2% dos alunos sentiram pouco ou nenhum impacto. Estes dados sugerem que, para a maioria dos inquiridos, as emoções têm uma influência perceptível, embora não extremamente marcante na postura corporal.

A maioria dos alunos afirmou que não tinha praticado nenhuma técnica de relaxamento, porém a esmagadora maioria dos participantes (92,9%) considera importante a integração de técnicas de controlo tónico-postural nas aulas de EF, sendo que apenas 7,1% dos respondentes não veem a necessidade de incluir tais técnicas.



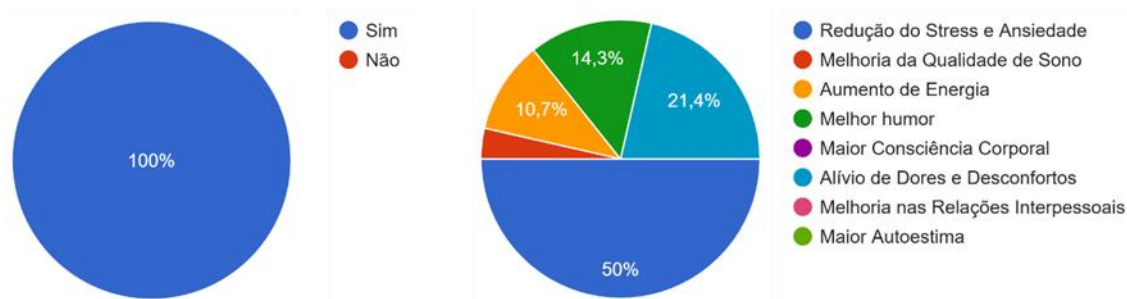
2. Resultados referentes às perguntas 12 e 16 do questionário pré-intervenção.

Questionário Pós-Intervenção 1

A questão 4 do questionário solicitava aos participantes que descrevessem a primeira sensação após finalizar a sessão de relaxamento. As respostas destacam termos como "relaxado", "leve", "calma", e "bem-estar", indicando uma sensação geral de redução de

tensão e conforto físico e mental. Alguns participantes especificaram "sono e relaxada" e "muito relaxada", sugerindo um estado de relaxamento profundo.

Na pergunta 5 do questionário, 82,1% dos participantes indicaram que sentiram mudanças na sua percepção corporal após participar na intervenção de relaxamento. Entre os participantes que notaram mudanças na sua percepção corporal, 39,1% relataram sensação de leveza, o que representa a mudança mais percebida. Outros 21,7% indicaram redução do stress, e uma igual percentagem mencionou a melhoria da consciência postural. Um aumento da sensibilidade corporal foi percebido por 8,7% dos alunos.



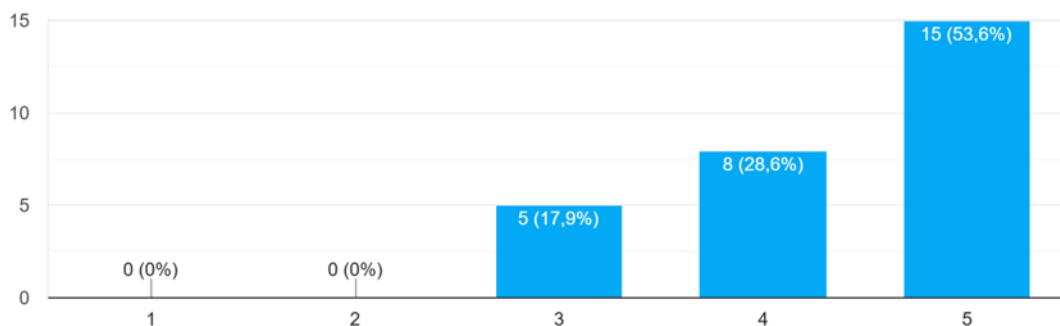
3. Respostas referentes às perguntas 6 e 6.1 do questionário pós-intervenção 1.

Todos os participantes (100%) afirmaram que as técnicas de relaxamento trabalhadas na aula ajudaram a melhorar o seu bem-estar geral. Ainda neste âmbito, na pergunta 6.1, que explorava como as técnicas de relaxamento melhoraram o bem-estar dos participantes, 50% deles destacaram a redução de stress e ansiedade como o principal benefício. O alívio de dores e desconfortos foi indicado por 21,4% dos inquiridos. Um melhor humor e o aumento de energia foram apontados por 14,3% e 10,7% dos participantes, respetivamente.

A maioria dos participantes (89,3%) expressou preferência pela segunda parte da sessão, que se concentrou no Treino Autógeno de Schultz utilizando imagens mentais e sensações corporais. Apenas 10,7% preferiram a primeira parte da sessão de relaxamento, que envolveu o Relaxamento Progressivo de Jacobson, centrado no relaxamento muscular por meio da relação contração/extensão. Quando questionados pelas razões que os levaram a preferir a segunda parte da sessão, focada no Treino Autógeno de Schultz, as respostas enfatizam a percepção de um relaxamento mais profundo e eficaz, com muitos participantes a mencionarem que se sentiram mais relaxados, leves e menos tensos. Outros destacaram que esta parte da sessão ajudou a descontraír e a libertar o stress e a tensão, proporcionando um relaxamento mais relevante e uma sensação de alívio mais acentuada. Adicionalmente,

alguns participantes apontaram que este método permitiu uma fuga mental de problemas quotidianos, contribuindo para uma sensação de paz e serenidade.

Na pergunta 10 do questionário, os participantes avaliaram a utilidade das técnicas de Relaxamento Progressivo de Jacobson e do Treino Autógeno de Schultz para a sua rotina diária numa escala de 1 a 5. A média das avaliações foi de 4,21, indicando uma perceção de grande utilidade destas técnicas no dia a dia. A maioria dos participantes classificou estas técnicas como muito úteis, com 42,9% atribuindo a nota máxima (5) e 35,7% dando-lhes uma avaliação de 4. Apenas 21,4% dos inquiridos deram uma nota 3, considerando-as moderadamente úteis. Ninguém classificou as técnicas como pouco ou nada úteis (notas 1 e 2).

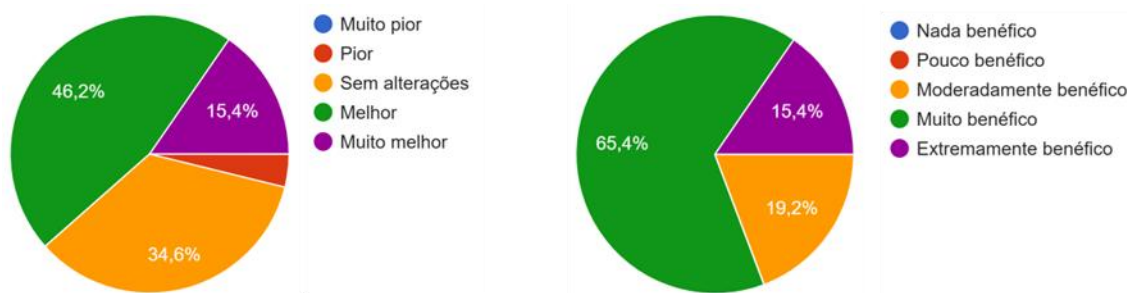


4. Respostas referentes à pergunta 11 do questionário pós-intervenção 1.

Na pergunta 11 do questionário, os alunos avaliaram a eficácia das técnicas de relaxamento no controlo postural e na melhoria do bem-estar geral numa escala de 1 a 5. A média das avaliações foi de 4,36, refletindo uma alta perceção de eficácia. A maior parte dos participantes (53,6%) atribuiu a nota máxima (5), considerando as técnicas extremamente eficazes. Adicionalmente, 28,6% dos inquiridos deram uma nota 4, e 17,9% classificaram a eficácia como moderada (3). Não houve avaliações nos níveis mais baixos da escala (1 e 2), indicando uma aceitação geralmente positiva das técnicas no que toca ao controlo postural e ao incremento do bem-estar geral.

Na pergunta 12 do questionário, 100% dos participantes responderam afirmativamente à possibilidade de incluir, no futuro, técnicas de relaxamento na sua rotina diária.

Questionário Pós-Intervenção 2



5. Respostas referentes às perguntas 4 e 7 do questionário pós-intervenção 2.

Na pergunta 4 do questionário, 48% dos alunos reportaram sentir-se "melhor", e 16% sentir-se "muito melhor", enquanto 32% participantes indicaram que não houve alterações no seu estado de bem-estar e um valor residual de 4%, sentiram-se pior.

Quanto à pergunta 5 do questionário, sobre a eficácia das técnicas de relaxamento no controlo da postura, bem-estar geral e auto percepção, 44% dos participantes classificaram-nas como "muito eficazes" e outro 44% como "moderadamente eficazes". Apenas 12% dos respondentes consideraram as técnicas "pouco eficazes".

Relativamente à pergunta 6 do questionário, sobre a capacidade de gerir a ansiedade devido às técnicas de relaxamento aplicadas, 44% dos respondentes sentem uma "capacidade moderada" de gestão, enquanto 32% indicaram uma "grande capacidade". Por outro lado, 16% relataram pouca capacidade. De forma residual e em percentagem igual, 4% assume agora ter "capacidade total" e "nenhuma capacidade" para gerir melhor a ansiedade.

Na pergunta 7 do questionário, 64% dos participantes consideram que a aplicação regular das técnicas de relaxamento é "muito benéfica" para o seu bem-estar geral e postura. Outros 20% acham que é "moderadamente benéfica" e 16% acreditam que é "extremamente benéfica". Esta resposta sugere uma avaliação positiva generalizada da regularidade destas práticas na melhoria do bem-estar e da saúde postural.

Mencionando a pergunta 9 do questionário, 48% dos respondentes sentiram que as técnicas de relaxamento contribuíram para "muita melhoria" na sua autoestima e 4% "melhoria extrema". Adicionalmente, 16% indicaram "pouca melhoria", e igual percentagem reportou "melhoria moderada". Dos alunos inquiridos, 16% referem não ter sentido "nenhuma melhoria".

Na pergunta 10 do questionário, 100% dos participantes afirmaram que consideram a utilização das técnicas de relaxamento durante a época de exames para diminuir os níveis de ansiedade e aumentar os níveis de concentração. Este consenso total reflete uma forte confiança no potencial dessas técnicas para melhorar o desempenho acadêmico em períodos de alta pressão.

Discussão e Conclusão

A revisão dos resultados obtidos e a sua interligação com a literatura permitiram identificar que as técnicas de relaxamento, como o Treino Autógeno de Schultz e o Relaxamento Progressivo de Jacobson, não apenas se alinham com as diretrizes das Aprendizagens Essenciais e do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, mas também contribuem para o cumprimento dos objetivos educacionais em várias dimensões do desenvolvimento estudantil.

O Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PA) realça a importância de desenvolver competências que permitam ao aluno uma gestão eficaz do seu bem-estar e saúde, bem como uma consciência crítica sobre o seu corpo e sobre o ambiente que o rodeia. Os dados deste estudo indicam que 67,9% dos participantes reconhecem a influência das sensações corporais na percepção corporal, o que ressalta a relevância das técnicas de relaxamento na educação para a saúde, conforme promovido pelo PA. Este aspeto reflete a necessidade de integrar na EF métodos que transcendam o exercício físico tradicional, abordando também o bem-estar emocional e psicológico.

A integração de técnicas de relaxamento nas aulas de EF demonstrou um impacto significativo na percepção de bem-estar geral e na autopercepção corporal dos estudantes, conforme revelado pelos dados obtidos. Esses resultados são consistentes com a literatura, que destaca a importância do exercício físico e técnicas de relaxamento na promoção da saúde e bem-estar dos jovens.

Além disso, a universalidade no reconhecimento da utilidade das técnicas de relaxamento na rotina diária (100% dos participantes consideraram possível integrar tais técnicas nas suas rotinas) indica uma plena aceitação e valorização das técnicas de relaxamento experienciadas. Este dado é crucial, pois reflete a percepção da eficácia dessas técnicas não só na aula, mas como uma ferramenta de vida, alinhando-se com as

recomendações de Carmo e Pereira (2017) sobre a EF como um processo contínuo de desenvolvimento integral.

A preocupação com a formação integral do aluno é evidenciada nas respostas à pergunta sobre as mudanças percebidas após a intervenção, onde 39,1% dos participantes notaram melhorias na consciência postural e 21,7% relataram um aumento na sensibilidade corporal. Estes resultados estão alinhados com os objetivos das Aprendizagens Essenciais, que incluem o desenvolvimento de um equilíbrio dinâmico e o controlo da orientação espacial, demonstrando que as técnicas de relaxamento podem efetivamente contribuir para a EF de uma maneira abrangente e integrada.

A necessidade expressa por técnicas que facilitem a gestão do emocional e promovam um relaxamento eficaz, como evidenciado pela preferência dos alunos pelas técnicas de Schultz, reflete uma consciência crescente sobre as exigências psicológicas enfrentadas pelos estudantes hoje. Esta tendência está em consonância com as observações de Feng e Zhang (2023), que documentam a preocupação com a postura e o bem-estar entre estudantes universitários, ressaltando a importância de abordar estas questões desde o ensino secundário.

O fortalecimento da educação tónico-postural e a inclusão de avaliações regulares de postura, como parte dos testes de aptidão física nas escolas, podem fornecer um feedback crucial sobre o estado físico e psicológico os alunos, oferecendo uma base para a correção e melhoria contínuas. Esta abordagem não só ajudaria a prevenir problemas físicos futuros, mas também contribuiria para a saúde mental e emocional, apoiando o desenvolvimento de uma imagem corporal positiva e a possibilidade de adoção de um estilo de vida saudável, conforme recomendado pela Organização Mundial da Saúde.

Além disso, a integração das técnicas de relaxamento como parte do currículo escolar, não apenas promove habilidades relacionadas ao controlo postural e bem-estar, mas também ajuda na formação de valores e atitudes sociais positivas, como a colaboração e o respeito mútuo, aspetos também destacados por Carmo e Pereira (2017). A prática dessas técnicas em ambiente escolar pode facilitar o desenvolvimento de uma atitude mais colaborativa e menos competitiva entre os alunos, fortalecendo o tecido social dentro do ambiente educativo.

A aceitação plena (100%) da utilidade dessas técnicas durante períodos de exames para reduzir a ansiedade e aumentar a concentração, reflete a literatura existente que

reconhece os benefícios da atividade física e práticas de relaxamento como moderadores de ansiedade (Gerber & Pühse, 2009). Este dado sugere que as escolas poderiam integrar regularmente essas práticas nas suas rotinas, especialmente em momentos críticos do calendário escolar, para auxiliar os alunos a gerir melhor a ansiedade e, assim, potenciar o desempenho académico, capacitando-os para que, posteriormente e de forma autónoma, possam utilizar estas técnicas no seu quotidiano.

Além disso, a percepção de que a aplicação regular das técnicas de relaxamento é benéfica para o bem-estar geral e ajustamento postural (64% dos alunos acharam muito benéfico) está em consonância com as indicações do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, que realça a importância do desenvolvimento de competências como a consciência corporal e o bem-estar nos alunos. A vinculação destes resultados com a literatura e com os objetivos curriculares, mostra a relevância de continuar a explorar e a integrar estas práticas no ambiente educacional.

A relação entre a melhoria na autoestima, autopercepção e a prática regular de técnicas de relaxamento sugere uma área frutífera para futuras intervenções educativas que visem o desenvolvimento holístico dos alunos, conforme sugerido pelas Aprendizagens Essenciais. Futuramente e, ainda dentro desta linha de investigação, poder-se-á realizar estudos com uma maior amostra, incluindo alunos de outros ciclos de ensino, permitindo detetar, especificamente, diferenças na autopercepção de alunos de diferentes ciclos.

A aplicação destas técnicas no ambiente escolar e, sobretudo, na disciplina de EF, não só promove habilidades de gestão pessoal, como também apoia os alunos na construção de uma imagem positiva de si mesmos e a melhoria da sua qualidade de vida. Nesta lógica, as próprias instituições educativas podem adotar estratégias para promover o bem-estar dos alunos como, por exemplo, em fases de maior concentração de exames e atividades, existir momentos em que os núcleos e grupos da escola organizem sessões que abordem as técnicas de relaxamento.

Em suma, os resultados deste estudo confirmam os dados obtidos na literatura existente, e reforçam a importância de uma abordagem educacional que incorpore técnicas de relaxamento, garantindo, não só, a formação física e cognitiva, mas também a promoção do bem-estar emocional e social dos alunos. A inclusão dessas práticas na rotina escolar é, portanto, uma estratégia valiosa que alinha os objetivos curriculares com as necessidades e

desafios enfrentados pelos jovens na sociedade contemporânea, cumprindo assim as diretrizes do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória e as Aprendizagens Essenciais de forma holística e eficaz. Esta abordagem interdisciplinar, combinando atividade física e gestão emocional, poderá fornecer aos jovens as competências necessárias para enfrentar os desafios da vida moderna, promovendo uma sociedade mais saudável e resiliente.

Referências

- Ambrosi, F. (2012). Fundamentos da Posturologia.
- Barker, V. (1998). Postura, Posizione e Movimento. Edizioni Mediterranee.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13(1), 34-45.
- Bergdahl, J., & Bergdahl, M. (2002). Estresse percebido em adultos: prevalência e associação de depressão, ansiedade e medicação em uma população sueca. *Saúde do Estresse*, 18(5), 235-241.
- Bougea, A., Spantideas, N., & Chrousos, G. P. (2018). Stress management for headaches in children and adolescents: A review and practical recommendations for health promotion programs and well-being. *Journal of Child Health Care*, 22(1), 19-33.
- Carmo, G., & Pereira, C. (2017). EF - Pedagogia do Esporte II. Educação à distância.
- Ceballos-Ospino, G. A., Paba-Barbosa, C., Suescún, J., Celina-Oviedo, H., Herazo, E., & Campo-Arias, A. (2017). Validez y dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes universitarios [Validade e dimensionalidade da escala de autoestima de Rosenberg em estudantes universitários]. *Cuadernos de Psicología*, 15(2), 29–39. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI15-2.vdea>
- Daniela-Calero, A., & Fernanda-Molina, M. (2016). Más allá de la cultura: validación de un modelo multidimensional de autoconcepto en adolescentes argentinos. *Escritos de Psicología*, 9(1), 33–41. <https://doi.org/10.24310/espsiesepsi.v9i1.13199>
- Diener, H. C., & Dichgans, J. (1988). Sobre o papel da informação vestibular, visual e somatossensorial para o controle postural dinâmico em humanos. *Progress in Brain Research*, 76, 253-262. [https://doi.org/10.1016/S0079-6123\(08\)64512-4](https://doi.org/10.1016/S0079-6123(08)64512-4).

Escamilla-Cruz, S., Córdoba-Ávila, M. A., & Campos-Castolo, E. M. (2012). Autopercepción de competencias profesionales de alumnos de la Licenciatura en Enfermería. *Revista CONAMED*, 17(2), 67–75. Disponível em: <https://bit.ly/2z7iWoJ>

Feng, D., & Zhang, Y. (2023). College Students' Knowledge, attitudes, and practices regarding body posture: A cross-sectional survey--Taking a university in Wuhu City as an example. *Preventive medicine reports*, 36, 102422. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102422>

Gangadharan, M. P., & Madani, M. A. H. (2018). Efetividade de técnicas de relaxamento muscular progressivo na depressão, ansiedade e estresse em estudantes de graduação em enfermagem. *International Journal of Health Sciences Research*, 8(2), 155-163.

Gerber, M., & Pühse, U. (2009). Artigo de revisão: O exercício e o condicionamento físico protegem contra queixas de saúde induzidas pelo estresse? Uma revisão da literatura. *J. Saúde Pública*, 37, 801-819.

Gori, L., & Firenzuoli, F. (2005). Posturologia. Problemas metodológicos e evidências científicas. *Recenti Progressi in Medicina*, 96(2), 89-91.

Luna-Alfaro, R., Neira-Esquível, R., Román-Paredes, E., & Luna-Muñoz, C. (2015). Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, Arequipa 2012 [Autopercepção da imagem corporal e hábitos alimentares em estudantes universitários, Arequipa 2012]. *Revista da Faculdade de Medicina*, 15(3), 4–10. <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/677>

Martins, P. (2014). Desenvolvimento Pessoal e Social em Desporto: Relações entre Responsabilidade Pessoal e Social, Orientação Motivacional e Atitudes Face ao Desporto [Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa] Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/7443>

Melo-Dias, C., Lopes, R. C., Cardoso, D. F. B., Bobrowicz-Campos, E., & Apóstolo, J. L. A. (2019). Esquizofrenia e relaxamento muscular progressivo – Uma revisão sistemática da eficácia. *Heliyon*, 5(4), Article e01484. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01484>

Michaela, S., & Martina, M. (2024). Effect of an exercise program on the body posture of young school-aged pupils. *Journal of Physical Education & Sport*, 24(3), 747-753.

Olivier Martins, G., & Gulbenkian, C. (Coordenadores). (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Direção-Geral da Educação. ISBN 978-972-742-414-6

Oliveira, J. D., & Siegel, J. M. (1988). Exercício como amortecedor do estresse da vida: um estudo prospectivo da saúde do adolescente. *Saúde Psicológica*, 7, 341-353.

Organização Mundial da Saúde. (2022). *Saúde mental*. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Saps, M., Seshadri, R., Sztainberg, M., Schaffer, G., Marshall, B. M., & Di Lorenzo, C. (2009). A prospective school-based study of abdominal pain and other common somatic complaints in children. *Journal of Pediatrics*, 154(3), 322-326

Scoppa, F. (2000). Posturologia: da dinâmica não linear à transdisciplinaridade. *Otoneurologia*, Isaiás 15, 28-48.

Thabrew, H., Stasiak, K., Hetrick, S. E., Wong, S., Huss, J. H., & Merry, S. N. (2018). E-Health interventions for anxiety and depression in children and adolescents with long-term physical conditions. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2018(8). <https://doi.org/10.1002/14651858.cd012489.pub2>.

Zisopoulou, T., & Varvogli, L. (2022). Stress management methods in children and adolescents: Past, present, and future. *Hormone Research in Paediatrics*, 2023(96), 97-107.

Zhao, F. Y., Duan, Y. R., Yan, H. X., Li, A., Hu, Y., Zhang, Z., et al. (2016). Avaliação dos efeitos terapêuticos da moxabustão combinada com o Tai Chi e o treinamento de relaxamento progressivo de Jacobson na insônia induzida por exercícios. *J. Shenyang Sport Univ.* 35, 75–80.

Anexos

Questionário Pré-Intervenção

20/02/25, 19:36

Questionário Pré-Intervenção- Técnicas de Relaxamento na Educação Física

Questionário Pré-Intervenção- Técnicas de Relaxamento na Educação Física

No âmbito da presente investigação, solicitamos a vossa colaboração no preenchimento do seguinte questionário. A informação recolhida será utilizada exclusivamente para fins académicos e científicos, assegurando total confidencialidade e anonimato dos dados. O questionário e o estudo tem o objetivo de perceber de que forma a autoperceção corporal podem ser influenciadas pelas das técnicas de relaxamento, nomeadamente o Relaxamento Progressivo de Jacobson e o Treino Autógeno de Schultz.

O preenchimento não deverá tomar mais do que alguns minutos do vosso tempo e cada resposta será crucial para a validade e relevância dos resultados obtidos. Agradecemos antecipadamente a vossa disponibilidade e contribuição valorosa para o avanço do conhecimento na área em estudo.

Atenciosamente,

Prof. Estagiário André Silva e Prof. Estagiário Diogo Silva, Universidade da Madeira

** Indica uma pergunta obrigatória*

1. 1- Nome *

2. 2- Idade *

3. 3- Ano e Turma *

Marcar apenas uma oval.

10º08

10º10

AutoPerceção Corporal e Bem-estar Geral

4. 4- Como avalia o seu nível de bem-estar geral? (1 a 5: muito insatisfeito a muito satisfeito) *

1 2 3 4 5

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

5. 5- Em que medida a atividade física tem influencia positiva no seu nível de bem-estar? (1 a 5: influencia nada a influencia em tudo)

1 2 3 4 5

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

6. 6- Sente que as suas emoções influenciam a forma como percebe o seu corpo? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim *Pular para a pergunta 7*
- Não *Pular para a pergunta 8*

AutoPercepção Corporal e Bem-estar Geral

7. 6.1- Pode dar exemplos de como isso acontece?

Alterações Posturais e Qualidade Postural

8. 7- Tem consciência da sua postura corporal durante as atividades diárias? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim *Pular para a pergunta 9*
- Não *Pular para a pergunta 10*

Alterações Posturais e Qualidade Postural

9. 7.1 Se sim, em que situações nota mais a sua postura? *

Marcar apenas uma oval.

- Nas atividades Física
- Nas Interações Sociais
- A estudar
- A usar Dispositivos Móveis
- No relaxamento ou Lazer
- Outro: _____

Alterações Posturais e Qualidade Postural

10. 8- Acredita que a sua postura corporal influencia o seu desempenho nas atividades físicas? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim *Pular para a pergunta 11*
- Não *Pular para a pergunta 12*

Alterações Posturais e Qualidade Postural

11. 8.1- Se sim, de que forma? *

Marcar apenas uma oval.

- Na qualidade do movimento
- Na prevenção de lesões
- Na força e estabilidade
- Na capacidade respiratória
- Na confiança e autoestima
- Outro: _____

Alterações Posturais e Qualidade Postural

12. 9- Sente que existe alterações da sua postural corporal quando se sente ansioso ou stressado? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim *Pular para a pergunta 13*
 Não *Pular para a pergunta 14*

Alterações Posturais e Qualidade Postural

13. 9.1- Se sim, de que forma?

Marcar apenas uma oval.

- Postura Curvada
 Alterações Respiratórias
 Redução do Movimento
 Dores e Desconfortos
 Outro: _____

Alterações Posturais e Qualidade Postural

14. 10- Como avaliaria o impacto das suas emoções na sua postura corporal? (1 a 5: nenhum impacto a muito impacto) *

1 2 3 4 5

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

15. 11- De que forma a imagem que tem de si influencia a sua postura corporal? *
(1 a 5: não influencia nada a influencia extrema)

1 2 3 4 5

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Técnicas de Relaxamento

16. 12- Já praticou alguma técnica de relaxamento antes deste estudo? *

Marcar apenas uma oval.

- Não
- Relaxamento Muscular Progressivo (Jacobson)
- Treino Autógeno (Schultz)
- Meditação
- Técnicas Respiratórias
- Ioga

17. 13- Quantas vezes por semana realiza exercícios específicos para melhorar a postura? *

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
- 1 a 2 vezes
- 3 a 5 vezes
- Todos os dias

18. 14- Sente melhorias na sua postura após a prática das técnicas de relaxamento? *

Marcar apenas uma oval.

- Não *Pular para a pergunta 20*
- Sim *Pular para a pergunta 19*
- Nunca experienciei *Pular para a pergunta 20*

Técnicas de Relaxamento

19. 14.1- Se sim, pode descrever que tipo de melhorias? *

Marcar apenas uma oval.

- Redução da Tensão Muscular
- Aumento da Consciência Corporal
- Melhoria na Respiração
- Alívio de Dores e Desconfortos
- Postura mais Correta
- Outro: _____

Técnicas de Relaxamento

20. 15- Sente melhorias na sua autopercepção após a prática das técnicas de relaxamento? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim *Pular para a pergunta 21*
- Não *Pular para a pergunta 22*
- Nunca experienciei *Pular para a pergunta 22*

Técnicas de Relaxamento

21. 15.1- Se sim, pode descrever que tipo de melhorias? *

Marcar apenas uma oval.

- Maior sensação de calma e controlo
- Melhoria no foco e concentração
- Aumento da autoestima
- Melhor qualidade de sono
- Redução de ansiedade e stress
- Sensação de maior equilíbrio emocional
- Outro: _____

Técnicas de Relaxamento

22. 16- Acha importante integrar técnicas de controlo postural nas aulas de Educação Física? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim *Pular para a pergunta 23*
- Não

Técnicas de Relaxamento

23. 16.1- Se sim, porquê?

Marcar apenas uma oval.

- Contribuição para o Bem-Estar Geral
- Aumento da Consciência Corporal
- Desenvolvimento de Hábitos Saudáveis
- Melhoria da Auto percepção e Autoestima
- Prevenção de Lesões
- Outro: _____

Questionário Pós-Intervenção 1- Técnicas de Relaxamento na Educação Física

No âmbito da presente investigação, solicitamos a vossa colaboração no preenchimento do seguinte questionário. A informação recolhida será utilizada exclusivamente para fins académicos e científicos, assegurando total confidencialidade e anonimato dos dados. O questionário e o estudo tem o objetivo de perceber de que forma a autoperceção corporal podem ser influenciadas pelas das técnicas de relaxamento, nomeadamente o Relaxamento Progressivo de Jacobson e o Treino Autógeno de Schultz.

O preenchimento não deverá tomar mais do que alguns minutos do vosso tempo e cada resposta será crucial para a validade e relevância dos resultados obtidos. Agradecemos antecipadamente a vossa disponibilidade e contribuição valorosa para o avanço do conhecimento na área em estudo.

Atenciosamente,

Prof. Estagiário André Silva e Prof. Estagiário Diogo Silva, Universidade da Madeira

** Indica uma pergunta obrigatória*

1. 1- Nome *

2. 2- Idade *

3. 3- Turma *

Marcar apenas uma oval.

10º08

10º10

Avaliação da Intervenção (Técnicas de Relaxamento)

4. 4- Qual a primeira sensação que sentiu após finalizar a sessão?

5. 5- Após participar nesta intervenção, sente alguma mudança na sua percepção corporal? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim *Pular para a pergunta 6*
 Não *Pular para a pergunta 7*

Avaliação da Intervenção (Técnicas de Relaxamento)

6. 5.1- Se sim, pode descrever que tipo de mudanças percebeu? *

Marcar apenas uma oval.

- Melhoria da Consciência Postural
 Aumento da Sensibilidade Corporal
 Melhoria na Auto percepção
 Melhoria no Equilíbrio Corporal
 Redução do Stress
 Sensação de Leveza
 Sensação de Rigidez
 Sobrecarga Cognitiva
 Outro: _____

Avaliação da Intervenção (Técnicas de Relaxamento)

7. 6- Considera que as técnicas de relaxamento aprendidas ajudaram a melhorar o seu bem-estar geral? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim *Pular para a pergunta 8*
 Não *Pular para a pergunta 9*

Avaliação da Intervenção (Técnicas de Relaxamento)

8. 6.1- Se sim, de que maneira? *

Marcar apenas uma oval.

- Redução do Stress e Ansiedade
 Melhoria da Qualidade de Sono
 Aumento de Energia
 Melhor humor
 Maior Consciência Corporal
 Alívio de Dores e Desconfortos
 Melhoria nas Relações Interpessoais
 Maior Autoestima
 Outro: _____

Avaliação da Intervenção (Técnicas de Relaxamento)

9. 7- Preferiu a 1ª parte da sessão (relaxamento muscular; relação contração/extensão) ou a 2ª parte da sessão (foco nas emoções) *

Marcar apenas uma oval.

- 1ª Parte- Relaxamento Progressivo de Jacobson
 2ª Parte- Treino Autógeno de Schultz

10. 7.1- Porquê? *

11. 8- Sentiu-se mais relaxado e imersivo com a comunicação do 1º professor ou do 2º professor? *

Marcar apenas uma oval.

1º professor

2º professor

12. 8.1- Porquê? *

Marcar apenas uma oval.

Mais calmo e sereno

Melhor projeção de voz

Mais dentro do ritmo da música

Transmissão de mais confiança

Adaptações constantes no tom da voz

13. 9- Preferiu a música da 1ª parte da sessão ou da 2ª parte?

Marcar apenas uma oval.

Música da 1ª parte da sessão

Música da 2ª parte da sessão

14. 10- Quão útil considera o Relaxamento Progressivo de Jacobson (1ª parte) e o Treino Autógeno de Schultz (2ª parte) para a sua rotina diária? (1 a 5: nada útil a extremamente útil) *

1 2 3 4 5



15. 11- Como classifica a eficácia destas técnicas no controlo postural e na melhoria do seu bem-estar geral? (1 a 5: nada eficaz a extremamente eficaz) *

1 2 3 4 5



16. 12- Considera possível em algum futuro, incluir na sua rotina diária técnicas de relaxamento? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

20/02/25, 19:37

Questionário Pós-Intervenção 2- Técnicas de Relaxamento na Educação Física

Questionário Pós-Intervenção 2- Técnicas de Relaxamento na Educação Física

No âmbito da presente investigação, solicitamos a vossa colaboração no preenchimento do seguinte questionário. A informação recolhida será utilizada exclusivamente para fins académicos e científicos, assegurando total confidencialidade e anonimato dos dados. O questionário e o estudo tem o objetivo de perceber de que forma a autoperceção corporal podem ser influenciadas pelas das técnicas de relaxamento, nomeadamente o Relaxamento Progressivo de Jacobson e o Treino Autógeno de Schultz.

O preenchimento não deverá tomar mais do que alguns minutos do vosso tempo e cada resposta será crucial para a validade e relevância dos resultados obtidos. Agradecemos antecipadamente a vossa disponibilidade e contribuição valorosa para o avanço do conhecimento na área em estudo.

Atenciosamente,

Prof. Estagiário André Silva e Prof. Estagiário Diogo Silva, Universidade da Madeira

* Indica uma pergunta obrigatória

1. 1- Nome *

2. 2- Idade *

3. 3- Turma *

Marcar apenas uma oval.

10º08

10º10

Reação e Eficácia Pós-Técnica de Relaxamento

4. 4- Como avalia o seu nível de bem-estar geral hoje, após a intervenção de ontem? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito pior
- Pior
- Sem alterações
- Melhor
- Muito melhor

5. 5- Como classifica a eficácia das técnicas de relaxamento aprendidas no controlo da sua postura, bem-estar geral e autoperceção hoje? *

Marcar apenas uma oval.

- Nada eficaz
- Pouco eficaz
- Moderadamente eficaz
- Muito eficaz
- Extremamente eficaz

6. 6- Sente-se mais capaz de gerir a ansiedade hoje devido às técnicas de relaxamento aplicadas? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma Capacidade
- Pouca capacidade
- Capacidade Moderada
- Grande capacidade
- Capacidade total

7. 7- Acha que a aplicação regular das técnicas de relaxamento pode ser benéfica *
para o seu bem-estar geral e postura?

Marcar apenas uma oval.

- Nada benéfico
 Pouco benéfico
 Moderadamente benéfico
 Muito benéfico
 Extremamente benéfico

8. 8- Gostaria de continuar a usar as técnicas de relaxamento aprendidas na aula *
de ontem no futuro?

Marcar apenas uma oval.

- Não gostaria
 Talvez não gostaria
 Indiferente
 Gostaria
 Definitivamente gostaria

9. 9- Sente que as técnicas de relaxamento contribuíram para uma melhoria na sua
autoestima?

Marcar apenas uma oval.

- Nenhuma melhoria
 Pouca melhoria
 Melhoria moderada
 Muita melhoria
 Melhoria extrema

10. 10- Pondera a utilização destas técnicas em época de exames de modo a diminuir os níveis de ansiedade e aumentar os níveis de concentração?

Marcar apenas uma oval.

Sim


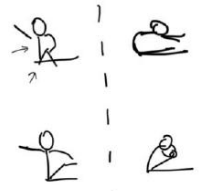
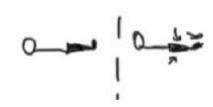

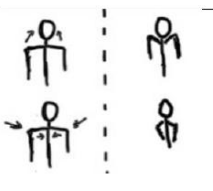
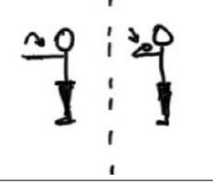

Não


Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

Bateria de exercícios de relaxamento

Plano de exercícios de relaxamento- Turma 10º ano

Exercícios	Procedimento	
Parte 1: Técnica de relaxamento progressivo de Jacobson		
Musculatura posterior	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Extensão dos membros superiores, contração das costas e extensão dos membros inferiores (2x) 30s - Extensão dos membros superiores, contração das costas e dos membros inferiores (2x) 	
Musculatura geral (2 min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s – Fletir o joelho de uma perna mantendo a outra em extensão, puxar o joelho com a mão contrária contra o peito e esticar o outro braço atrás. Relaxa alongando à frente. (2x cada perna) 30s – Agarrar um pé com a mão contrária, esticando a outra perna à frente e o braço contrário atrás. Relaxa aproximando o pé ao nariz. (2x cada perna) 	
Pernas (2 min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Levantar os calcanhares do chão, tensionando as pernas e fletindo os pés. (3x) - <i>Inspira, vamos tirar os calcanhares do chão e contrair com muita força as pernas completas, flete os pés, puxem os dedos até à cabeça, expira e relaxa.</i> 	
Abdómen (2min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Contrair o abdómen (x3) - <i>Inspira, vamos contrair o abdómen, sentir as costas a afundar no chão, força na barriga, controla, e expira, relaxa.</i> 	
Pescoço e Ombros (1min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Elevar os ombros em direção às orelhas. (2x) 	
Mãos e Braços (2min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Contrair os braços e antebraços e fechar os punhos com força durante alguns segundos. (3x) 	
Rosto (1min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Franzir, apertar boca, nariz e maxilar (2x) - <i>Inspira, mantém a respiração controlada e vamos apertar os olhos, junta os lábios, franze o nariz e a testa, inspira, um pouco mais de pressão, expira, foco na respiração, e relaxa.</i> 	

Exercícios	Procedimento
Parte 2: Treino Autógeno de Schultz	
<p style="text-align: center;">Concentração</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos mantêm-se deitados. Fecham os olhos e respiram profundamente. Inspiram pelo nariz e expiram pela boca, aumento da concentração nesta fase
<p style="text-align: center;">Peso nos Membros Inferiores (1min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Concentração nas sensações de peso nos pés e pernas. Imaginar que os membros estão a ficar pesados e relaxados -Instrução: "Sintam os pés e pernas pesados e relaxados, como se estivessem na areia"
<p style="text-align: center;">Calor nos Membros Inferiores (1min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Concentração nas sensações de calor agradável nos pés e pernas. -Instrução: "Imaginem que os vossos pés e pernas estão envoltos em calor, sentindo cada vez mais relaxamento."
<p style="text-align: center;">Peso e calor nas Costas (2min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Oriente os alunos a concentrarem-se nas costas, notando qualquer sensação de tensão que possa existir. -Instrução: "Deixem que as vossas costas fiquem mais pesada, como se um peso suave estivesse a pressionar-vos para baixo, relaxando cada músculo."
<p style="text-align: center;">Abdomen</p>	<ul style="list-style-type: none"> "Sintam o calor a chegar à vossa barriga, como se tivessem numa banheira com água quentinha. E a banheira vai enchendo lentamente."
<p style="text-align: center;">Peso nos Braços (2min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarem-se nos braços, imaginando-os cada vez mais pesados, como se estivessem a ser puxados suavemente para baixo pela gravidade. -Instrução: "Sintam os vossos braços a ficarem muito pesados, cada músculo a relaxar profundamente."
<p style="text-align: center;">Calor nos Braços (1min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Peça que continuem a focar nos braços, mas agora imaginando uma sensação de calor que se espalha desde os ombros até às pontas dos dedos. -Instrução: "Imaginem agora que uma onda de calor suave está a percorrer os vossos braços, trazendo uma sensação de relaxamento"
<p style="text-align: center;">Calor nas Mãos (1min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Concentração nas sensações de calor agradável nas mãos. -Instrução: "Sintam as vossas mãos aquecerem, como se estivessem a absorver o calor do sol."
<p style="text-align: center;">Pescoço</p>	<ul style="list-style-type: none"> "E agora todo esse calor começa a subir para o vosso pescoço, sintam o calor. Como se tivessem deitados ao sol e o calor vos aquecesse o vosso pescoço"
<p style="text-align: center;">Sensação Geral</p>	<ul style="list-style-type: none"> "Estão neste momento a flutuar no céu, a pairar em cima de uma nuvem fofinha, sintam todos os vossos músculos a relaxar"
<p style="text-align: center;">Indicação Final (2min)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Percecionar a consciência do estado geral do relaxamento -Instrução: "Respirem profundamente, enchendo o peito de ar e soltando-o lentamente. Sintam-se calmos e centrados." "Podem agora mexer devagar e lentamente os dedos dos pés, os pés, as pernas, podem colocar-se na posição de bolinha garrados aos joelhos, podem se sentar lentamente e espreguiçar"

APÊNDICE 26 - Apresentação Ação Científico Pedagógica Coletiva



Importância da Auto percepção Corporal para o Bem-Estar - Contributo das Técnicas de Relaxamento

André Silva; Diogo Silva; Ana Luísa Correia

Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais,
Departamento de Educação Física e Desporto

Conteúdos

01 Enquadramento

- Auto percepção e controlo postural
- Técnicas de relaxamento
- Papel da Educação Física

02 Intervenção Prática

- Metodologia
- Protocolo de intervenção

03 Resultados

- Questionário Pré-intervenção
- Questionário Pós-intervenção 1
- Questionário Pós-intervenção 2

04 Discussão e Considerações Finais



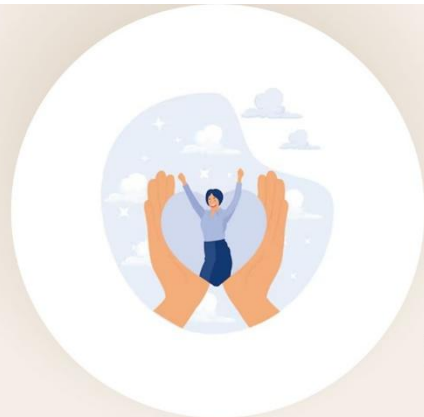
Objetivos



- Analisar o impacto das técnicas de relaxamento (Relaxamento Progressivo de Jacobson e Treino Autógeno de Schultz) na autopercepção corporal dos alunos do ensino secundário.
- Identificar mudanças na autopercepção corporal após a aplicação das técnicas de relaxamento
- Explorar a eficácia dessas técnicas como ferramentas na Educação Física para promover uma imagem corporal positiva.
- Compreender as percepções dos alunos sobre a utilidade das técnicas no dia a dia.

A autopercepção envolve "conceitos internamente conscientes e estruturados que a pessoa desenvolve sobre si própria" e está relacionada com fatores como idade, escolaridade e hábitos de saúde (Escamilla-Cruz, 2012).

O autoconceito é "o conjunto de percepções e sentimentos que o indivíduo tem sobre si mesmo", influenciando a integração social e a satisfação pessoal, especialmente na adolescência (Daniela-Calero & Fernanda-Molina, 2016).



Autopercepção e autoconceito

Postura e controlo postural

O termo, *Postura*, refere-se à disposição do corpo no espaço, indicando a posição corporal que visa manter o equilíbrio durante movimentos dinâmicos e em estática.

A *Postura* é influenciada por uma multiplicidade de fatores, entre eles neurofisiológicos, biomecânicos e psicoemocionais, que se relacionam com a evolução da espécie (Ambrosi, 2012).



Sistema Tónico-Postural

A eficácia deste sistema depende da disponibilidade e fiabilidade das informações provenientes dos sistemas vestibular, somatossensorial e visual.

Sempre que há alteração na qualidade dos inputs em qualquer destes sistemas, temos alterações tónicas. Estas têm repercussões na postura, movimento, regulação vegetativa, níveis de concentração, capacidade de raciocínio e enquadramento emocional (Damásio, 2017).



Técnicas de relaxamento

Treino
Autógeno



Treino
Relaxamento
Progressivo

Meditação

Técnicas
respiratórias

Treino Relaxamento Progressivo de Jacobson

O Treino de Relaxamento Progressivo envolve um conjunto de diálogos tónicos baseados na "contração-relaxamento-contracção", permitindo aos indivíduos desenvolver uma sofisticada capacidade de relaxamento muscular voluntário.

Esta técnica proporciona uma compreensão aprofundada sobre o controlo da tensão muscular, promovendo a paz interior e a redução de emoções negativas (Zhao et al., 2016)





Treino Autógeno de Schultz

O Treino Autógeno recorre à autossugestão para induzir um estado de relaxamento. Este programa é composto por seis exercícios padrão, que incluem sugestões para o peso dos membros, calor dos membros, redução da frequência cardíaca, diminuição da frequência respiratória.



À medida que a atenção do indivíduo se concentra no processo descrito na autossugestão, o efeito de relaxamento físico profundo é, frequentemente, alcançado rapidamente (Bougea et al., 2018).



A Educação Física surge como um campo frutífero para abordar questões relacionadas com o controlo da postura com repercussões diretas na auto percepção e no bem-estar .

O Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017) define as competências que se espera que os jovens atinjam ao término da escolaridade obrigatória, nomeadamente:
Consciência e Domínio do Corpo; Bem-estar, Saúde e Ambiente; Relacionamento Interpessoal .

Educação Física

Estudos recentes

Feng e Zhang (2023)

Analisa o conhecimento sobre a postura corporal e a atitude e comportamento dos alunos para cuidar da sua postura.

- 23% da amostra demonstra esforços ativos para melhorar a sua postura;
- 74,1% relata comportamentos sedentários prolongados.

“A educação sobre postura deve ser fortalecida para promover comportamentos conscientes e saudáveis entre os estudantes” (p. 4).

Michaela e Martina (2024)

Avalia um programa de exercícios integrado nas aulas de educação física. Frequência de posturas inadequadas diminuiu:

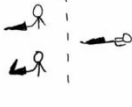
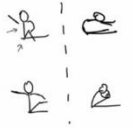
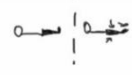
- ♀: 21,87% para 6,25%;
- ♂: 36,66% para 16,66%.

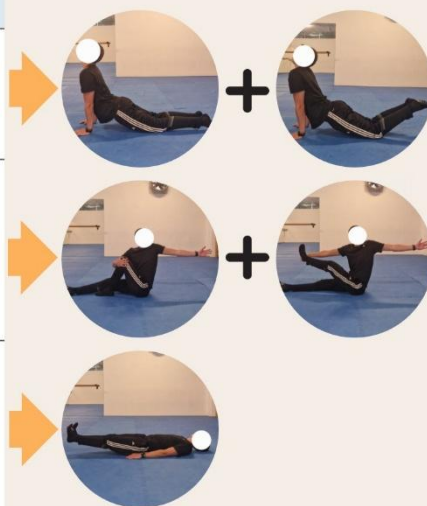
“Atividades físicas regulares e direcionadas no ambiente escolar afetam significativamente a qualidade da postura, uma das manifestações da saúde” (p.747).

Metodologia


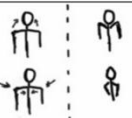
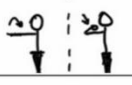



Protocolo de intervenção: Relaxamento Progressivo

Parte 1: Técnica de relaxamento progressivo de Jacobson		
Música: Peder B. Helland- Dance of Life		
Musculatura posterior	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Extensão dos membros superiores, contração das costas e extensão dos membros inferiores (2x) 30s - Extensão dos membros superiores, contração das costas e dos membros inferiores (2x) 	
Musculatura geral (2 min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Fletir o joelho de uma perna mantendo a outra em extensão, puxar o joelho com a mão contrária contra o peito e esticar o outro braço atrás. Relaxa alongando à frente. (2x cada perna) 30s - Agarrar um pé com a mão contrária, esticando a outra perna à frente e o braço contrário atrás. Relaxa aproximando o pé ao nariz. (2x cada perna) 	
Pernas (2 min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Levantar os calcanhares do chão, tensionando as pernas e fletindo os pés. (3x) - Inspira, vamos tirar os calcanhares do chão e contrair com muita força as pernas completas, flete os pés, puxem os dedos até à cabeça, expira e relaxa. 	




Protocolo de intervenção: Relaxamento Progressivo

Abdômen (2min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Contrair o abdômen (x3) - Inspira, vamos contrair o abdômen, sentir as costas a afundar no chão, força na barriga, controla, e expira, relaxa. 	
Pescoço e Ombros (1min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Elevar os ombros em direção às orelhas. (2x) 	
Mãos e Braços (2min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Contrair os braços e antebraços e fechar os punhos com força durante alguns segundos. (3x) 	
Rosto (1min)	<ul style="list-style-type: none"> 30s - Franzir, apertar boca, nariz e maxilar (2x) - Inspira, mantém a respiração controlada e vamos apertar os olhos, junta os lábios, franze o nariz e a testa, inspira, um pouco mais de pressão, expira, foco na respiração, e relaxa. 	



Protocolo de intervenção: Treino Autógeno

Exercícios	Procedimento
Parte 2: Treino Autógeno de Schultz	
Concentração 	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos mantêm-se deitados. Fecham os olhos e respiram profundamente. Inspiram pelo nariz e expiram pela boca, aumento da concentração nesta fase
Peso nos Membros Inferiores (1min)	<ul style="list-style-type: none"> Concentração nas sensações de peso nos pés e pernas. Imaginar que os membros estão a ficar pesados e relaxados -Instrução: "Sintam os pés e pernas pesados e relaxados, como se estivessem na areia"
Calor nos Membros Inferiores (1min)	<ul style="list-style-type: none"> Concentração nas sensações de calor agradável nos pés e pernas. -Instrução: "Imaginem que os vossos pés e pernas estão envolvidos em calor, sentindo cada vez mais relaxamento."
Peso e calor nas Costas (2min)	<ul style="list-style-type: none"> Oriente os alunos a concentrarem-se nas costas, notando qualquer sensação de tensão que possa existir. -Instrução: "Deixem que as vossas costas fiquem mais pesada, como se um peso suave estivesse a pressionar-vos para baixo, relaxando cada músculo."
Abdomen	<ul style="list-style-type: none"> "Sintam o calor a chegar à vossa barriga, como se tivessem numa banheira com água quente. E a banheira vai enchendo lentamente."
Peso nos Braços (2min)	<ul style="list-style-type: none"> Concentram-se nos braços, imaginando-os cada vez mais pesados, como se estivessem a ser puxados suavemente para baixo pela gravidade.



Protocolo de intervenção: Treino Autógeno

Calor nos Braços (1min)	<ul style="list-style-type: none"> Peça que continuem a focar nos braços, mas agora imaginando uma sensação de calor que se espalha desde os ombros até às pontas dos dedos. -Instrução: "Imaginem agora que uma onda de calor suave está a percorrer os vossos braços, trazendo uma sensação de relaxamento"
Calor nas Mãos (1min)	<ul style="list-style-type: none"> Concentração nas sensações de calor agradável nas mãos. -Instrução: "Sintam as vossas mãos aquecerem, como se estivessem a absorver o calor do sol."
Pescoço	<ul style="list-style-type: none"> "E agora todo esse calor começa a subir para o vosso pescoço, sintam o calor. Como se tivessem deitados ao sol e o calor vos aquecesse o vosso pescoço"
Sensação Geral	<ul style="list-style-type: none"> "Estão neste momento a flutuar no céu, a pairar em cima de uma nuvem fofinha, sintam todos os vossos músculos a relaxar"
Indicação Final (2min)	<ul style="list-style-type: none"> Percecionar a consciência do estado geral do relaxamento -Instrução: "Respirem profundamente, enchendo o peito de ar e soltando-o lentamente. Sintam-se calmos e centrados." <p style="text-align: center;">"Podem agora mexer devagar e lentamente os dedos dos pés, os</p>



Resultados: Pré-Intervenção

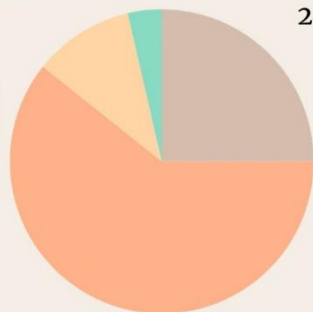
12- Já praticou alguma técnica de relaxamento antes deste estudo?

Técnicas respiratórias

10.7%

Meditação

25%



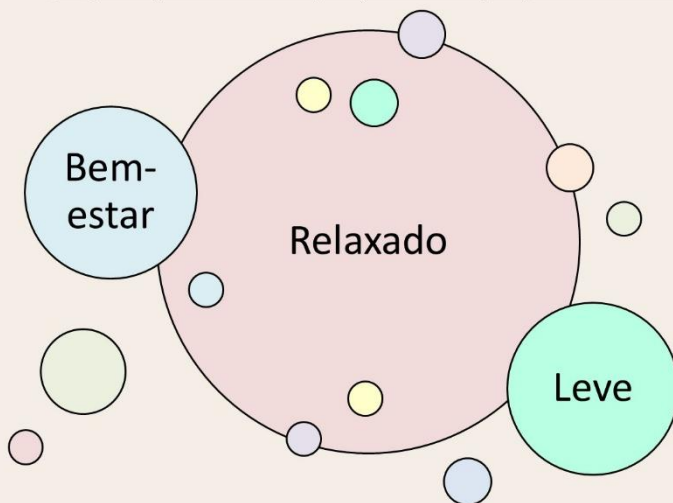
Não
60.7%

16- Acha importante integrar técnicas de controlo postural nas aulas de Educação Física?

92,9%

Resultados: Pós-Intervenção 1

4- Qual a primeira sensação que sentiu após finalizar a sessão?



Resultados: Pós-Intervenção 1

6- Considera que as técnicas de relaxamento aprendidas ajudaram a melhorar o seu bem-estar geral?



Resultados: Pós-Intervenção 1

11- Como classifica a eficácia destas técnicas no controlo postural e na melhoria do seu bem-estar geral?
(1 a 5: nada eficaz a extremamente eficaz)



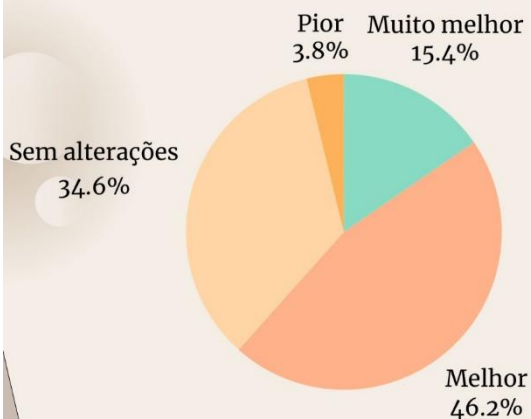
Resultados: Pós-Intervenção 1

12- Considera possível no futuro, incluir na sua rotina diária técnicas de relaxamento?

Sim
100%

Resultados: Pós-Intervenção 2

4- Como avalia o seu nível de bem-estar geral hoje, após a intervenção de ontem?



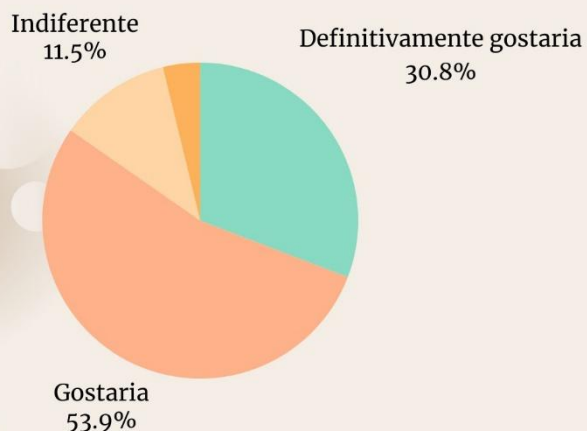
7- Acha que a aplicação regular das técnicas de relaxamento pode ser benéfica para o seu bem-estar geral e postura?

Moderadamente benéfico
19.2%



Resultados: Pós-Intervenção 2

8- Gostaria de continuar a usar as técnicas de relaxamento aprendidas na aula de ontem no futuro?



10- Pondera a utilização destas técnicas em época de exames de modo a diminuir os níveis de ansiedade e aumentar os níveis de concentração?



Discussão dos Resultados

Consciência Corporal

39,1%

Diretrizes Educacionais

Alinhamento com o Perfil do Aluno e Aprendizagens Essenciais

Sensibilidade Corporal

21,7%

Emoções e Percepção Corporal

Participantes reconhecem a influência das emoções na percepção corporal

67,9%



Eficácia

A auto percepção melhorada, maior control postural, redução da ansiedade, dores e desconfortos

4,36

Discussão dos Resultados

Currículo Escolar

A inclusão de técnicas de relaxamento no currículo escolar fomenta o controlo postural e emocional e o bem-estar

Educação Física um processo contínuo de aprendizagem e de desenvolvimento integral do aluno

Bem-estar

Elevada taxa de satisfação com o bem-estar geral após a intervenção

O papel crucial que a Educação Física pode desempenhar



Utilidade

O reconhecimento da utilidade das técnicas no quotidiano indica uma valorização das competências adquiridas

Integração Técnicas

100%

Proposta de Investigação Futura



Amostra maior e variada

Alterações na bateria de exercícios

Prolongamento do n^o de sessões

Considerações Finais

Desenvolvimento Integral do Aluno

Domínio Físico



Domínio Cognitivo


Domínio Emocional

BEM-ESTAR

QUALIDADE DE VIDA

Referências Bibliográficas

- Ambrosi, F. (2012). Fundamentos da Posturologia.
- Bougea, A., Spantideas, N., & Chrousos, G. P. (2018). Stress management for headaches in children and adolescents: A review and practical recommendations for health promotion programs and well-being. *Journal of Child Health Care*, 22(1), 19-33.
- Ceballos-Ospino, G. A., Paba-Barbosa, C., Suescún, J., Celina-Oviedo, H., Herazo, E., & Campo-Arias, A. (2017). Validez y dimensionalidad de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes universitarios [Validade e dimensionalidade da escala de autoestima de Rosenberg em estudantes universitários]. *Cuadernos de Psicología*, 15(2), 29-39. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPS15-2.vdea>
- Daniela-Calero, A., & Fernanda-Molina, M. (2016). Más allá de la cultura: validación de un modelo multidimensional de autoconcepto en adolescentes argentinos. *Escritos de Psicología*, 9(1), 33-41. <https://doi.org/10.24310/espiescpsi.v9i1.13199>
- Damásio, A. (2017). A estranha ordem das coisas: a vida, os sentimentos e as culturas humanas Lisboa: Temas e Debates/ Círculo de Leitores
- Escamilla-Cruz, S., Córdoba-Ávila, M. A., & Campos-Castolo, E. M. (2012). Autopercepción de competencias profesionales de alumnos de la Licenciatura en Enfermería. *Revista CONAMED*, 17(2), 67-75. Disponível em: <https://bit.ly/2z7jWoj>
- Feng, D., & Zhang, Y. (2023). College Students' Knowledge, attitudes, and practices regarding body posture: A cross-sectional survey--Taking a university in Wuhu City as an example. *Preventive medicine reports*, 36, 102422. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102422>
- Melo-Dias, C., Lopes, R. C., Cardoso, D. F. B., Bobrowicz-Campos, E., & Apóstolo, J. L. A. (2019). Esquizofrenia e relaxamento muscular progressivo – Uma revisão sistemática da eficácia. *Heliyon*, 5(4), Article e01484. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01484>
- Michaela, S., & Martina, M. (2024). Effect of an exercise program on the body posture of young school-aged pupils. *Journal of Physical Education & Sport*, 24(3), 747-753.
- Zhao, F. Y., Duan, Y. R., Yan, H. X., Li, A., Hu, Y., Zhang, Z., et al. (2016). Avaliação dos efeitos terapêuticos da moxabustão combinada com o Tai Chi e o treinamento de relaxamento progressivo de Jacobson na insônia induzida por exercícios. *J. Shanghai Sport Univ*, 25, 75-80.



Importância da Autopercepção Corporal para o Bem-Estar - Contributo das Técnicas de Relaxamento

André Silva; Diogo Silva; Ana Luísa Correia

Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais,
Departamento de Educação Física e Desporto

OBRIGADO!

APÊNDICE 27 – Artigo Ação Científico Pedagógica Individual

A Pertinência das Sessões de Relaxamento nas Aulas de EF: Análise da Perceção de Professores e Alunos

André Silva¹

Maria Carvalho²

Marisela Góis²

Ana Luísa Correia¹

¹Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de EF e Desporto

²ESJM, Departamento EF

Resumo

A vida escolar apresenta diversos desafios que podem desencadear altos níveis de stress e ansiedade nos alunos. A pressão acadêmica, a exigência por bom desempenho e a qualidade das relações interpessoais contribuem para um ambiente que pode comprometer o bem-estar físico e mental dos estudantes. Nesse contexto, as aulas de EF têm um papel fundamental na promoção da saúde, trabalhando, ao longo do ano letivo a motricidade e desenvolvendo, no aluno, competências abrangentes, tais como a consciencialização do corpo.

O presente estudo tem como principal objetivo averiguar as percepções dos professores e dos alunos sobre a pertinência das sessões de relaxamento nas aulas de EF.

A metodologia utilizada no estudo envolveu a aplicação de dois questionários: um dos quais abrangeu uma amostra de 67 professores e outro, uma amostra de 372 alunos dos ensinos básico e secundário. A análise dos resultados foi quantitativa e foi utilizado o Google Forms para retirar os dados estatísticos e gráficos de resultados.

Os resultados indicaram que 83,6% dos professores relataram já ter utilizado sessões de relaxamento nas aulas de EF e, entre outros, destacam os exercícios de respiração relevantes para utilizar nas suas aulas. A maioria dos professores considera que o principal benefício que os alunos podem sentir ao experienciar sessões de relaxamento é o aumento do bem-estar geral. Concordam que deveria haver mais oferta de formação sobre o tema, teriam interesse em participar nessas formações e partilham a opinião final de que, com acesso a formação ou a ferramentas didáticas, aplicariam sessões de relaxamento nas suas aulas. Dos alunos, 271 afirmam já ter realizado exercícios de respiração, correspondendo com o que os professores afirmam ter realizado mais vezes. Consideram como possíveis benefícios a redução do stress e ansiedade, assim como uma maior sensação de bem-estar. Da amostra total dos alunos, 77,7% (289) afirmam que gostariam que as sessões de relaxamento fossem incluídas nas aulas de EF.

Conclui-se que tanto os alunos como os professores percebem benefícios na realização de sessões de relaxamento. Os professores consideram que aplicariam nas suas aulas sessões de relaxamento com apoio de formação contínua ou ferramentas didáticas, e a maior parte dos alunos gostavam de ter essas sessões nas suas aulas de EF.

Palavras-chave: EF; Sessões de Relaxamento; Percepção Professores; Percepção Alunos.

Abstract

School life presents various challenges that can trigger high levels of stress and anxiety in students. Academic pressure, the demands for high performance and the quality of interpersonal relationships contribute to an environment that may compromise students' physical and mental well-being. In this context, Physical Education classes play a fundamental role in promoting health, working on motor skills throughout the school year and developing comprehensive skills such as body awareness.

The main objective of this study is to ascertain teachers' and students' perceptions of the relevance of relaxation sessions in Physical Education classes.

The methodology used in the study involved the application of two questionnaires: one covering a sample of 67 teachers and the other a sample of 372 primary and secondary school students. A quantitative analysis of the results was carried out, and Google Forms was used to collect statistical data and generate graphical representations.

The results indicated that 83.6 per cent of teachers reported having already used relaxation sessions in PE classes and, among others, they highlighted the relevant breathing exercises to use in their classes. Most teachers believe that the main benefit students may experience from relaxation sessions is an increase in overall well-being. They agree that there should be more training on the subject, would be interested in taking part in such training and share the final opinion that, with access to training or teaching tools, they would apply relaxation sessions in their classes. Of the students, 271 say they have already carried out breathing exercises, corresponding with what the teachers say they have done most often. They consider the possible benefits to be a reduction in stress and anxiety, as well as a greater sense of well-being. Of the total student sample, 77.7 per cent (289) said they would like relaxation sessions to be included in PE lessons.

It can be concluded that both students and teachers perceive benefits in carrying out relaxation sessions. Teachers consider that they would apply relaxation sessions in their classes with the support of ongoing training or teaching tools, and most students would like to have these sessions in their PE classes.

Keywords: Physical Education; Relaxation Sessions; Teacher's Perception; Student's Perception.

Introdução

O stress escolar e a pressão académica tornaram-se desafios significativos para os jovens, refletindo-se num aumento dos problemas emocionais nas escolas. A exigência por altas notas, a competitividade e a sobrecarga de trabalhos levam à ansiedade, cansaço e, em alguns casos, a sintomas de depressão.

Devemos desenvolver estratégias para reduzir os impactos negativos do stress académico e acolher os alunos. Uma estratégia já estudada há vários anos e com resultados positivos é utilização de técnicas de relaxamento, estratégia essa que pode ser incluída facilmente no ambiente escolar.

As técnicas de relaxamento mais referidas na literatura existente são: o treino de relaxamento progressivo; o treino autógeno de Schultz; os exercícios de respiração; e o yoga. O Treino de Relaxamento Progressivo, também conhecido como relaxamento progressivo de Jacobson ou relaxamento muscular progressivo, é uma técnica de relaxamento que envolve uma série de movimentos musculares cíclicos no padrão "contração-relaxamento-contração". Esse método permite que os indivíduos desenvolvam uma habilidade refinada de relaxamento muscular voluntário. Além disso, proporciona um maior entendimento sobre o controle da tensão muscular, favorecendo a sensação de tranquilidade e a diminuição de emoções negativas, como stress e ansiedade (Zhao et al., 2016).

O treino autogénico (TA) ou Treino Autógeno de Schultz é uma técnica de relaxamento reconhecida pelo seu potencial na redução da ansiedade e na promoção do bem-estar psicológico, induzindo um estado de relaxamento profundo. Os resultados indicaram uma redução consistente da ansiedade, melhoria do estado de humor e maior capacidade de gestão emocional após a prática do TA, independentemente do formato ou duração da intervenção. Estes dados sustentam o treino autogénico como uma abordagem não farmacológica eficaz na gestão da ansiedade, destacando o seu potencial para integrar estratégias de promoção do bem-estar psicológico (Yumkhaibam et al., 2023).

Relativamente aos exercícios de respiração diafragmática, uma revisão narrativa recente verificou benefícios na gestão do stress fisiológico e psicológico, contribuindo também para o controlo da ansiedade e para a melhoria da qualidade de vida. De forma semelhante, Hopper et al. identificaram, na sua revisão sistemática, que a respiração diafragmática pode reduzir o stress, um fator importante na predisposição para doenças de ordem mental. No entanto, a maioria dos estudos incluídos nessas revisões foi realizada em populações adultas com diagnóstico prévio de outras doenças, não existindo estudos que abordem esta temática em adolescentes saudáveis no contexto escolar. No entanto, Cunha et al., (2023) referem que os exercícios respiratórios podem ser uma ferramenta valiosa na prevenção de problemas relacionados com a saúde mental, uma vez que não implicam custos e podem ser autoaplicáveis, facilitando a sua prática a qualquer momento e em diferentes contextos.

A Academia Americana de Pediatria (AAP) recomenda a prática de ioga como uma terapia segura e potencialmente eficaz para crianças e adolescentes que enfrentam desafios ao nível emocional, mental, físico e comportamental. A prática de ioga pode contribuir para o desenvolvimento da autorregulação, da capacidade de concentração nas tarefas e da gestão pacífica de conflitos. Além disso, quando realizada de forma regular, pode promover melhorias no equilíbrio, alívio da tensão e aumento da força física (NCCIH, 2020).

Tendo em conta a problemática apresentada, consideramos para o nosso estudo a aplicação de sessões de relaxamento nas aulas de EF. Esta disciplina é de todas as incluídas no currículo escolar a melhor para a inclusão de sessões de relaxamento, já que apresenta melhores condições espaciais e materiais e cujo objetivo é otimizar o domínio corporal e a motricidade.

Analisando o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Martins et al. 2017) podemos verificar que as sessões de relaxamento contribuem para desenvolver as competências nas áreas de Consciência e domínio do corpo e na área do Bem-estar, saúde e ambiente.

Estas competências implicam que os alunos sejam capazes de dominar a capacidade perceptivo-motora, tenham consciência de si próprios a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral, e adotem comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos e na prática de exercício físico, entre outros.

Através das aulas de EF, proporcionamos aos alunos um ambiente com características formativas únicas e ótimas para abordar pequenas sessões de relaxamento ou até aulas específicas do tema, de modo a combater as problemáticas atuais de restrições emocionais e desenvolver, nos alunos, a competências de consciência, domínio do corpo e inteligência emocional que, inevitavelmente, proporcionam um bem-estar geral.

O desenvolvimento da Inteligência Emocional (IE) tem ganho relevância no contexto dos objetivos de promoção da saúde humana, sendo a EF (EF) uma disciplina adequada para a sua abordagem. Esta revisão analisou a literatura sobre IE na EF, procurando identificar as melhores estratégias para o seu ensino. Os programas mais eficazes incluíram temas como trabalho colaborativo, preocupação com os outros e bem-estar social. Para incluir a IE como um objetivo da EF, será essencial fomentar o desenvolvimento da personalidade dos alunos e incentivar os professores a integrarem a IE em modelos pedagógicos baseados no envolvimento comunitário (Rico-Gonzalez, 2023).

Cusumano (1990) investigou os efeitos do hatha yoga e da relaxação progressiva na pressão arterial, frequência cardíaca, humor, autoestima e autoeficácia física de estudantes universitárias japonesas. Os resultados mostraram que ambos os tratamentos reduziram a pressão arterial e a frequência cardíaca e aumentaram a autoestima, mas a percepção de autoeficácia física diminuiu ao longo do tempo. Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos.

Noggle e outros colegas (2012) avaliaram a viabilidade de incluir o yoga no currículo de EF do ensino secundário e os seus efeitos na saúde psicossocial dos alunos. Os resultados indicaram que, enquanto os alunos da EF convencional apresentaram um **decréscimo** no bem-estar emocional, os praticantes de yoga mantiveram ou melhoraram o seu estado psicológico, com destaque para a redução da tensão e da ansiedade. O relaxamento e a meditação foram componentes-chave para estes efeitos positivos, sugerindo que a incorporação destas práticas na EF pode promover a regulação emocional e o bem-estar preventivo entre os estudantes. Estas conclusões reforçam a relevância do yoga como complemento às atividades físicas tradicionais no ambiente escolar.

Após análise da problemática definida e dos estudos bibliográficos sobre possíveis estratégias de autopercepção e controlo corporal de fácil aplicação nas aulas de EF, definimos

como principal objetivo para o nosso estudo averiguar as percepções dos professores e dos alunos sobre a pertinência de sessões de relaxamento nas aulas de EF.

Metodologia

Amostra

Este estudo contou com duas amostras, uma correspondente a 67 professores de EF e outra correspondente a 372 alunos dos 2º e 3º Ciclo e Ensino Secundário, da Região Autónoma da Madeira.

Para determinar a experiência dos professores, perguntou-se há quantos anos lecionavam a disciplina. Grande parte da amostra, 44 professores, lecionam a disciplina há mais de 20 anos, enquanto 13, lecionam à menos de 20 anos e 10 lecionam à menos de 10 anos. Desta forma, podemos considerar que a amostra é experiente na leção da disciplina.

A segunda amostra envolveu alunos de três ciclos de ensino. Participaram 69 alunos do 2º ciclo, sendo 46 do 5º ano e 23 do 6º ano. Do 3º ciclo, participaram 149 alunos, sendo 80 alunos do 7º ano, correspondendo a 21,5% da amostra, 22 alunos do 8º ano e 47 alunos do 9º ano. Os alunos do ensino secundário tiveram a maior participação nesta amostra, onde um total de 154 alunos partilharam a sua opinião, sendo 58 alunos do 10º ano, 41 alunos do 11º ano, e 55 alunos, 12º ano.

Procedimentos e Instrumentos

Para analisar as percepções dos professores e dos alunos, foram aplicados 2 questionários, um para cada grupo, utilizando o Google Forms. Estes questionários foram elaborados no sentido de: conhecer os anos de serviço dos professores e os anos de escolaridade alunos; verificar o histórico e familiarização de cada grupo com sessões de relaxamento; constatar se os professores aplicariam as sessões de relaxamento nas suas aulas caso houvesse mais formação ou ferramentas didáticas disponíveis, e se os alunos gostariam de ter essas sessões nas suas aulas.

Os dados recolhidos serão analisados quantitativamente, empregando técnicas de análise de conteúdo para discernir padrões e diferenças nas respostas dos professores e dos alunos, bem como estabelecer uma relação, caso exista, com a bibliografia.

Discussão dos Resultados

Percepção dos professores

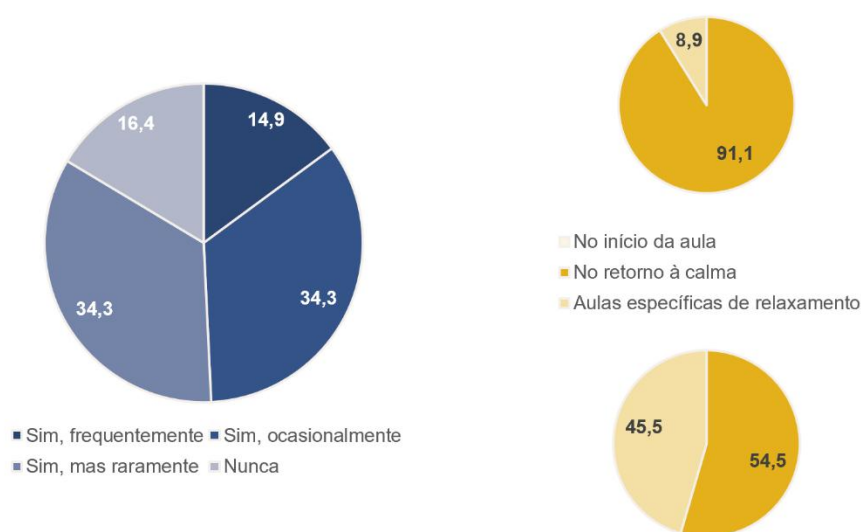


Figura 1- Gráfico de respostas às perguntas 2, 2ª e 2b do questionário aos professores: Já utilizou sessões de relaxamento nas suas aulas de Educação Física?; Em que momento da aula aplicou as sessões de relaxamento?; Considera que a aplicação dessas sessões deveria de ser:

Quando os professores foram questionados se já tinham utilizado sessões de relaxamento nas suas aulas, 83,6% respondeu que sim, sendo que a frequência foi variada, desde, 14,9 referindo fazê-lo frequentemente, 34,3% ocasionalmente, enquanto 34,3% referem fazê-lo raramente. Dos inquiridos, 16,4% referem nunca ter utilizado sessões de relaxamento nas suas aulas.

Aos que já tinham utilizado, perguntou-se em que momento da aula o tinham feito, e aos que nunca utilizaram, perguntou-se onde consideravam que se deveria realizar. Em ambos os casos, a maioria optou pelo retorno à calma, porém, metade daqueles que nunca utilizaram consideravam que poderiam ser feitas aulas específicas de relaxamento.

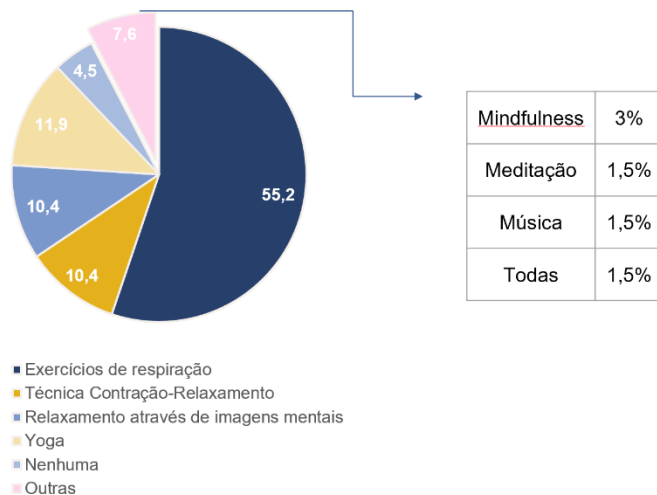


Figura 2 - Gráfico de resposta à pergunta 3 do questionário aos professores: *Que técnicas de relaxamento considera relevantes para utilizar nas suas aulas?*

Os professores consideram diversas técnicas para atingir o relaxamento, sendo que a maioria (55,2) identifica os exercícios de respiração como uma técnica relevante. Alguns professores destacaram, além das opções disponíveis, o mindfulness, a meditação, a música e 1 professor considerou todas relevantes.

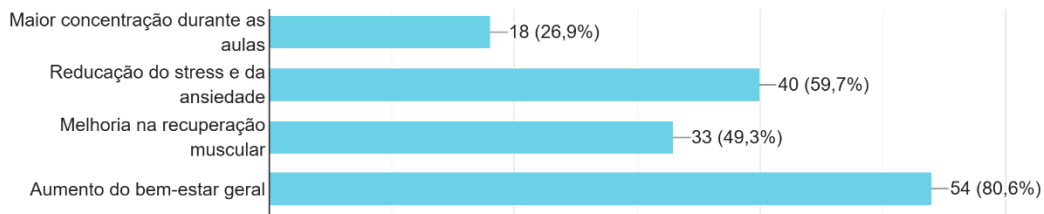


Figura 3 - Gráfico de respostas à pergunta 4 do questionário aos professores: *Que benefícios considera que os alunos podem sentir ao utilizar sessões de relaxamento?*

Os benefícios mais enunciados pelos professores foram, a Redução do stress e da ansiedade e o Aumento do bem-estar geral, onde mais de metade da amostra selecionou estas opções como resposta.

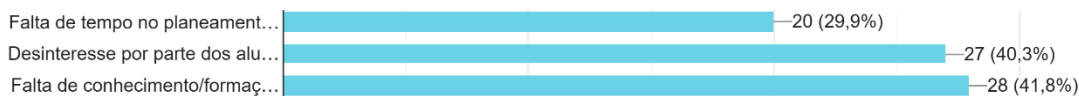


Figura 4 - Gráfico de respostas à pergunta 5 do questionário aos professores: *Que desafios considera que pode encontrar na implementação de sessões de relaxamento nas aulas?*

Já os desafios mais enunciados pelos professores foram, Falta de formação ou conhecimento da matéria, o Desinteresse dos alunos a Falta de tempo no planeamento da aula. 20 a 30 professores selecionaram estas opções como obstáculos à implementação de sessões de relaxamento nas suas aulas.

Constatamos que as técnicas que os professores consideram mais relevantes correspondem às mais referenciadas na literatura, bem como os benefícios que os professores percecionam, são os mais enumerados na revisão realizada (Zhao et al., 2016; Yumkhaibam et al., 2023; Cunha et al., 2023; NCCIH, 2020; Cusumano, 1990; Noggle et al. 2012).

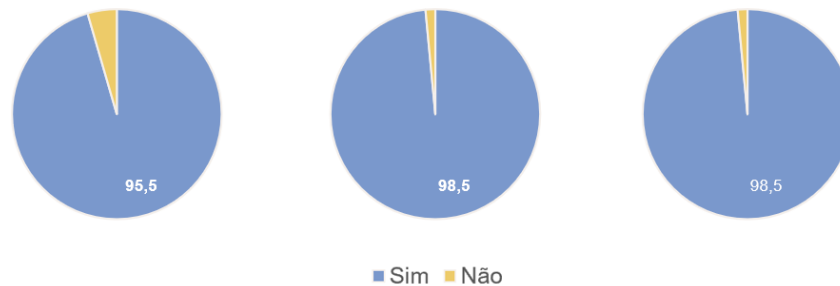


Figura 5 - Gráfico de respostas às perguntas 6, 7 e 8 do questionário aos professores: Considera que deveria haver mais oferta de formação contínua para os professores de EF sobre técnicas de relaxamento?; Havendo essa oferta de formação contínua sobre técnicas de relaxamento estaria interessado em participar nessas ações?; Considera que com formação e/ou ferramentas didáticas aplicaria sessões de relaxamento nas suas aulas de EF

Ao perguntar aos professores se consideravam que deveria haver mais oferta de formação contínua sobre o tema, a maioria respondeu que sim. Havendo uma formação no âmbito desta temática, até alguns professores que não consideravam necessário mais oferta referem que estariam interessados em participar nessas ações, já que a percentagem de respostas afirmativa (Sim) foi superior nesta pergunta.

Quase a totalidade da amostra considerou que com formação e ou ferramentas didáticas aplicariam sessões de relaxamento nas suas aulas de EF.

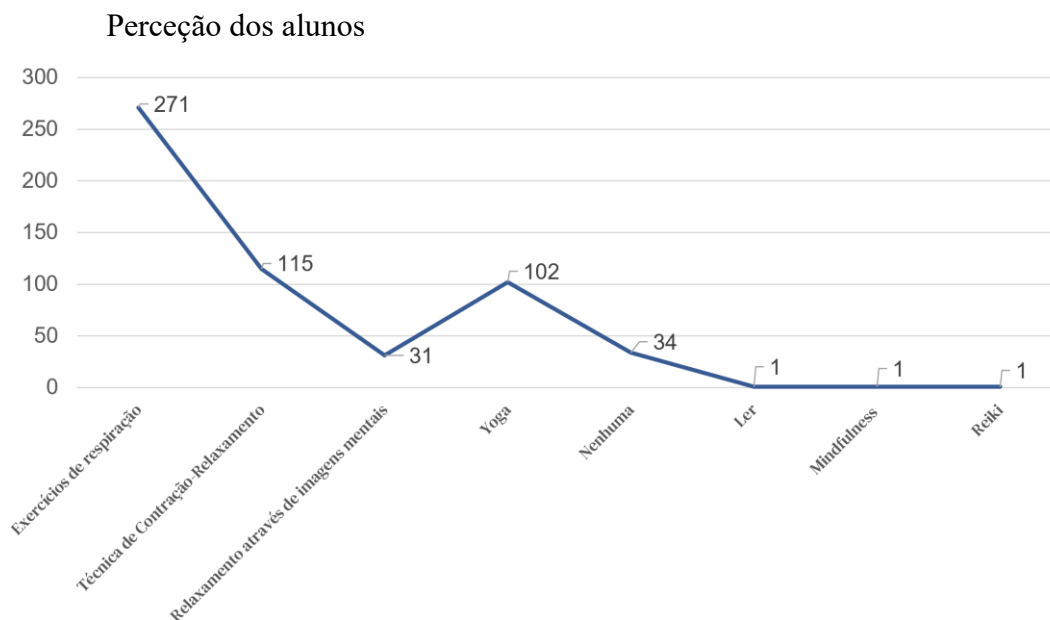


Figura 6 - Gráfico de respostas à pergunta 2 do questionário aos alunos: Se já realizaste, que técnicas de relaxamento foram utilizadas?

A primeira pergunta dirigida aos alunos foi sobre o histórico de utilização de técnicas de relaxamento tanto nas aulas de EF como noutra contexto, sendo que 72 % referiu os exercícios de respiração e, cerca de 30%, referiu a técnica de contração-relaxamento e o yoga. Além destes, os alunos referiram outras técnicas de relaxamento como ler, mindfulness ou reiki.

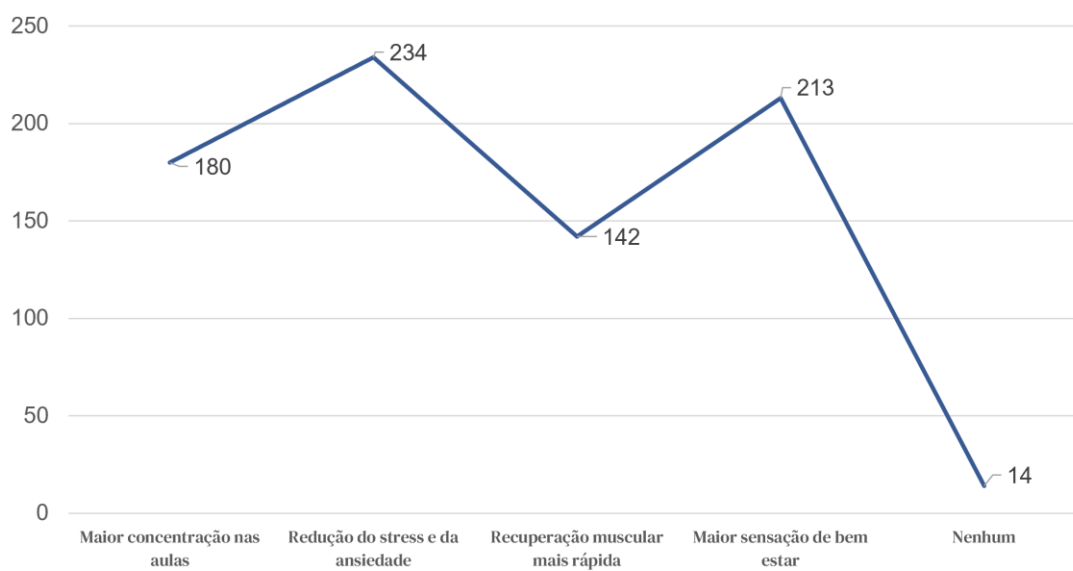


Figura 7 - Gráfico de respostas à pergunta 3 do questionário aos alunos: Que benefícios consideras que podes ter ao praticar sessões de relaxamento nas aulas de EF?

Relativamente aos benefícios, mais de metade da amostra selecionou a redução do stress e da ansiedade assim como, maior sensação de bem-estar, respostas idênticas às dos professores. Importante referir que quase metade da amostra também selecionou maior concentração durante as aulas, o que demonstra que os alunos identificam benefícios transversais para outras disciplinas e/ou atividades.

Constatamos que a perceção dos professores e alunos relativamente às técnicas mais utilizadas e aos benefícios identificados e percecionados com a realização de sessões de relaxamento correspondem ao que é referido e verificado na literatura (Zhao et al., 2016; Yumkhaibam et al., 2023; Cunha et al., 2023; NCCIH, 2020; Cusumano, 1990; Noggle et al. 2012).

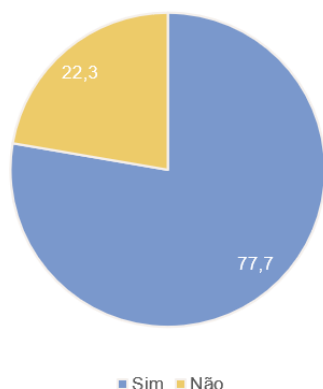


Figura 8 - Gráfico de respostas à pergunta 4 do questionário aos alunos: Gostarias que as sessões de relaxamento fossem incluídas com mais frequência nas aulas de EF?

Por fim, ao perguntar aos alunos se gostariam que sessões de relaxamento fossem incluídas nas aulas de EF, constatamos que quase 80% (289), gostaria que isto acontecesse. Esta resposta contraria a perceção dos professores quando referem que um dos desafios que têm de enfrentar é o desinteresse por parte dos alunos.

Conclusões

Analisamos que tanto os professores como os alunos percecionam vários benefícios no uso de sessões de relaxamento, nomeadamente a redução de problemas emocionais como o stress e a ansiedade e a melhoria do bem-estar geral. Estes dois foram os benefícios mais

percecionados de ambas as partes e vão de encontro com aquilo que identificamos como possível estratégia para combater a problemática relacionada com o stress e ansiedade no ambiente escolar.

Num segundo ponto, apesar dos professores percecionarem alguns desafios na inclusão de sessões de relaxamento nas suas aulas, estão dispostos a fazê-lo com a ajuda de formação contínua na área ou até ferramentas didáticas que ajudariam no planeamento dessas sessões. Além disso, os alunos mostram interesse em que estas sessões sejam integradas nas suas aulas. Com o apoio de uma ferramenta, qualquer professor pode incluir nas suas aulas pequenas sessões de relaxamento, algo que deve ser considerado em futuras investigações ou projetos.

Em modo de conclusão, podemos determinar que, tal como na literatura (Zhao et al., 2016; Yumkhaibam et al., 2023; Cunha et al., 2023; NCCIH, 2020; Cusumano, 1990; Noggle et al. 2012), os professores e os alunos questionados consideram as sessões de relaxamento uma estratégia adequada ao combate dos atuais desafios emocionais que os alunos encontram no ambiente escolar e um contributo para o seu bem-estar geral.

Referências bibliográficas

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

Cusumano, J. A. (1990). *The short-term psychophysiological effects of hatha yoga and progressive relaxation on female Japanese students*. Arizona State University.

Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrilo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2017). Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.

National Center for Complementary and Integrative Health (2020). *Yoga for Health*. NCCIH. <https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/yoga-for-health>

Noggle, J. J., Steiner, N. J., Minami, T., & Khalsa, S. B. (2012). Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP*, 33(3), 193–201. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e31824afdc4>

Rico-Gonzalez, M. (2023). Developing emotional intelligence through physical education: A systematic review. *Perceptual and Motor Skills*, 130(3), 1286-1323.

Yumkhaibam, A. H., Farooque, S., & Bhowmik, S. K. (2023). Effectiveness of autogenic training on reducing anxiety disorders: A comprehensive review and meta-analysis. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(3).

Zhao, F. Y., Duan, Y. R., Yan, H. X., Li, A., Hu, Y., Zhang, Z., et al. (2016). Avaliação dos efeitos terapêuticos da moxabustão combinada com o Tai Chi e o treinamento de relaxamento progressivo de Jacobson na insônia induzida por exercícios. *J. Shenyang Sport Univ.* 35, 75–80.

APÊNDICE 28 – Apresentação Ação Científico Pedagógica Individual


UNIVERSIDADE da MADEIRA



A pertinência das sessões de relaxamento nas aulas de Educação Física: Perceção de professores e alunos.

André Silva | Maria Carvalho | Marisela Góis | Ana Luísa Correia

Índice

- 01** Revisão de literatura
- 02** Objetivo
- 03** Metodologia
- 04** Apresentação e Discussão de Resultados
- 05** Conclusão

Pertinência do tema

- **Stress escolar e a pressão académica**
- **A exigência por altas notas, a competitividade e a sobrecarga de trabalhos**
- **Desenvolver estratégias para reduzir os impactos negativos**
- **Uma estratégia já estudada à vários anos e com resultados positivos é utilização de técnicas de relaxamento**

Técnicas de relaxamento

**Exercícios de
respiração**

**Relaxamento através de
imagens mentais**

**Técnica de Contração-
Relaxamento (Jacobson)**

Yoga

Relaxamento na Educação Física

- **Excelente ambiente formativo**
- **Competências de Consciência e domínio do corpo e Bem-estar:**
 - a. dominar a capacidade perceptivo-motora;
 - b. ter consciência de si próprios a nível emocional, cognitivo, psicossocial, estético e moral;
 - c. adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, nos hábitos quotidianos, na prática de exercício físico, entre outros.

Cusumano, 1990

Noggle et al.,
2012

Cunha et al.,
2023

Objetivo

Analisar a percepção dos professores e dos alunos sobre a pertinência das sessões de relaxamento nas aulas de Educação Física.

Metodologia



67 professores



65,7% com mais de 20 anos de experiência



372 alunos



■ 2º Ciclo ■ 3º Ciclo ■ Secundário
18,6% | 40% | 41,4%



2 questionários

Um questionário para os professores e outro para os alunos.

Análise de dados quantitativa através do Google Forms.

01

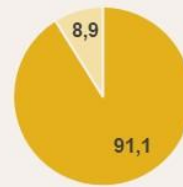
Perceção dos professores

Já utilizou sessões de relaxamento nas suas aulas de educação física e aplicou as sessões de relaxamento?

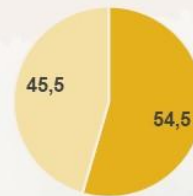


Considera que a aplicação dessas sessões deveria de ser:

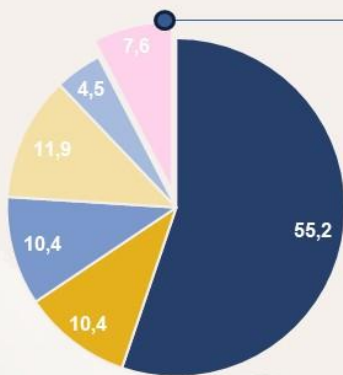
- Sim, frequentemente
- Sim, ocasionalmente
- Sim, mas raramente
- Nunca



- No início da aula
- No retorno à calma
- Aulas específicas de relaxamento



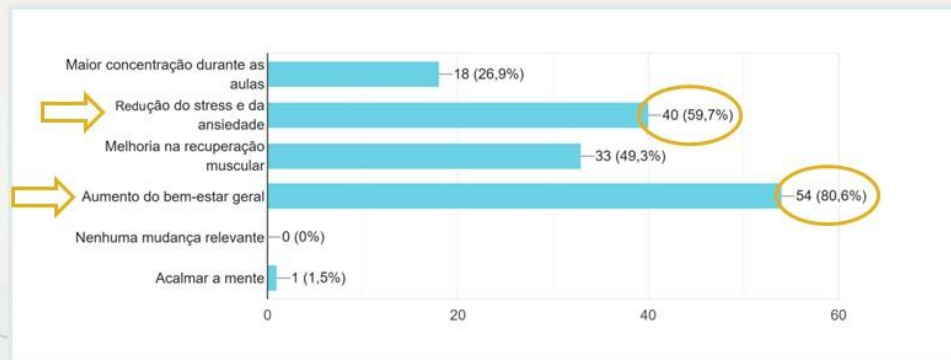
Que técnicas de relaxamento considera relevantes para utilizar nas suas aulas?



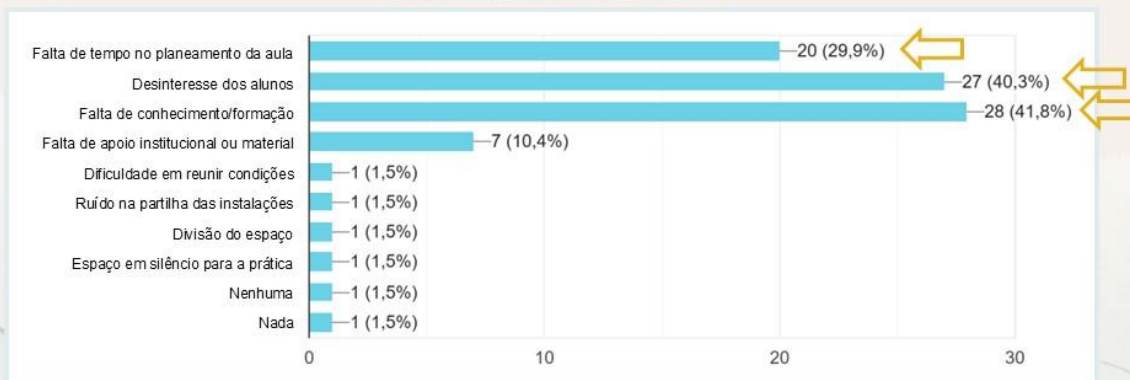
- Exercícios de respiração
- Técnica Contração-Relaxamento
- Relaxamento através de imagens mentais
- Yoga
- Nenhuma
- Outras

Mindfulness	3%
Meditação	1,5%
Música	1,5%
Todas	1,5%

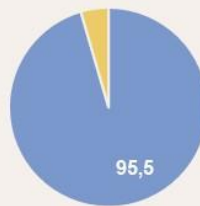
Que benefícios considera que os alunos podem sentir ao utilizar sessões de relaxamento?



Que desafios considera que pode encontrar na implementação de sessões de relaxamento nas aulas?

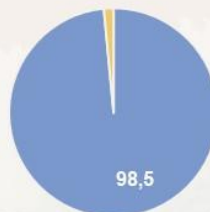


Considera que deveria haver mais oferta de formação contínua para os professores de Educação Física sobre técnicas de relaxamento?

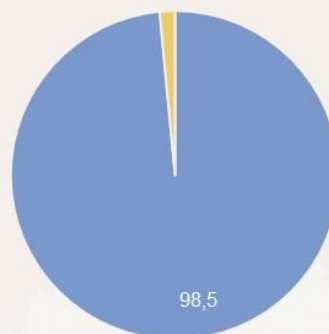


■ Sim ■ Não

Havendo essa oferta de formação contínua sobre técnicas de relaxamento estaria interessado em participar nessas ações?



Considera que com formação e/ou ferramentas didáticas aplicaria sessões de relaxamento nas suas aulas de Educação Física?

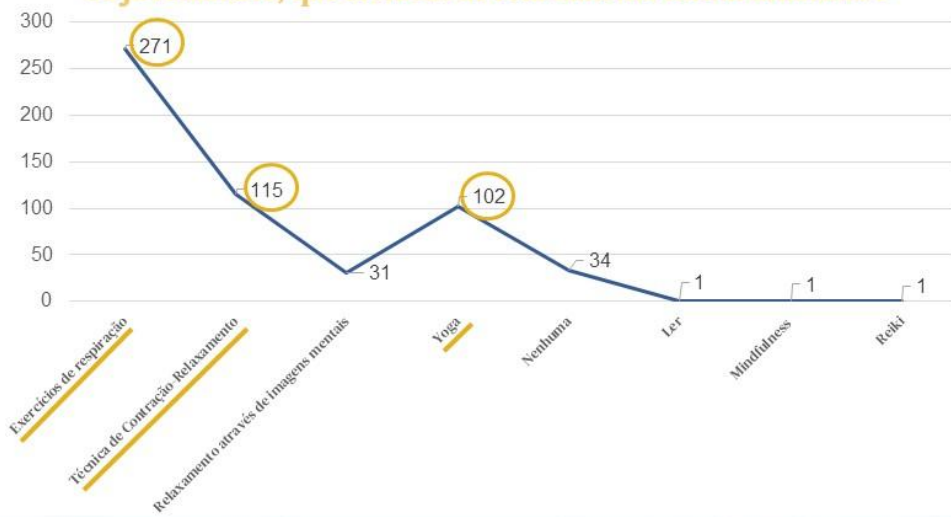


■ Sim ■ Não

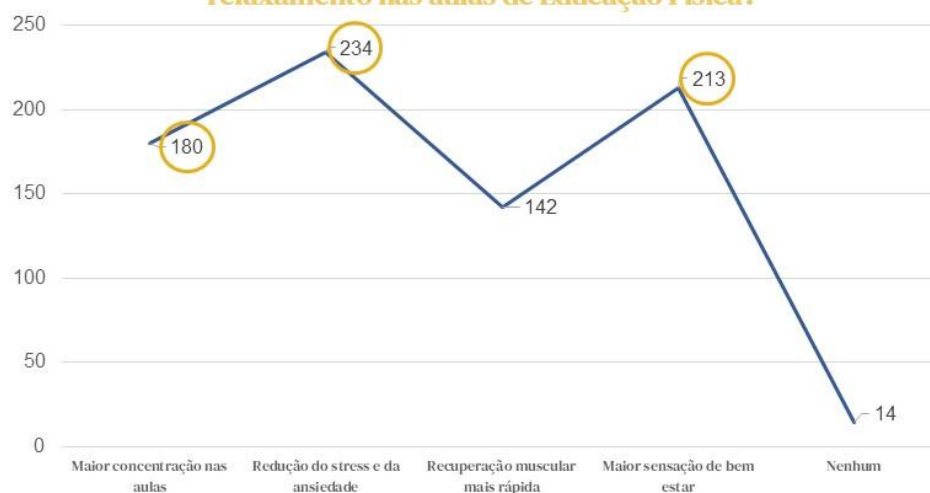
02

Perceção dos alunos

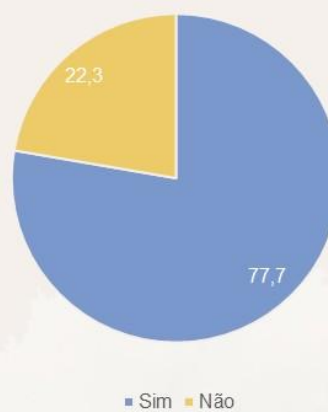
Se já realizaste, que técnicas de relaxamento foram utilizadas?



Que benefícios consideras que podes ter ao praticar sessões de relaxamento nas aulas de Educação Física?



Gostarias que as sessões de relaxamento fossem incluídas com mais frequência nas aulas de Educação Física?



Conclusão

Professores e alunos percebem vários benefícios no uso de sessões de relaxamento.

Apesar dos professores perceberem alguns desafios, consideram que, com formação contínua da área e ou ferramentas didáticas aplicariam estas sessões nas suas aulas.

A maioria dos alunos gostariam de ter sessões de relaxamento nas suas aulas!

Referências Bibliográficas

- Cunha, G. de O. K. da, Hartwig, T. W., & Bergmann, G. G. . (2023). Intervenções nas aulas de educação física e a saúde mental de escolares: Estudo de protocolo. *Revista Brasileira De Atividade Física & Saúde*, 28, 1-9. <https://doi.org/10.12820/rbafs.28e0302>
- Cusumano, J. A. (1990). The short-term psychophysiological effects of hatha yoga and progressive relaxation on female Japanese students. Arizona State University.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrilo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R., & Rodrigues, S. (2017). Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.
- Noggle, J. J., Steiner, N. J., Minami, T., & Khalsa, S. B. (2012). Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP*, 33(3), 193-201. <https://doi.org/10.1097/DBP.0b013e31824afdc4>



**Muito obrigado
pela vossa atenção!**

Em caso de dúvidas...
Endereço eletrónico:
andresilva@jaimemoniz.com

APÊNDICE 29 – Poster Ação Científica Pedagógica Individual

A Pertinência das sessões de relaxamento nas aulas de Educação Física: Perceção de Professores e Alunos

Silva, André | Carvalho, Maria | Góis, Marisela, Correia, Ana Luísa

Problemática e Objetivo

O stress escolar e a pressão académica tornaram-se desafios significativos para os jovens, refletindo-se num aumento dos problemas emocionais nas escolas. Estudos científicos apontam benefícios na utilização de técnicas de relaxamento na Educação Física (Cusumano, 1990; Noggle et al. 2012; Cunha et al. 2023).

Tendo em conta a problemática apresentada, estabelecemos como objetivo geral deste projeto analisar a perceção de professores e alunos sobre a pertinência de sessões de relaxamento nas aulas de Educação Física.

Metodologia

Utilizaram-se duas amostras, uma de 67 professores de Educação Física, considerados como docentes experientes quando analisados os anos de lecionação e outra amostra de 372 alunos do 5º ao 12º ano de escolaridade, com maior prevalência de alunos do 3º Ciclo e Secundário (81,4%).

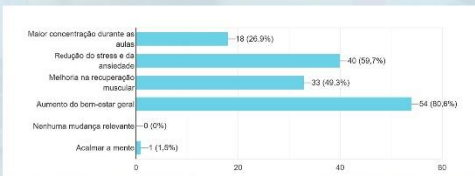
As perceções de ambas as amostras foram obtidas através de 2 questionários, um para cada amostra. A análise de dados foi quantitativa e realizada através do Google Forms.

Perceção dos professores

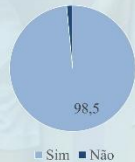
Já utilizou sessões de relaxamento nas suas aulas de Educação Física?



Que benefícios considera que os alunos podem sentir ao utilizar sessões de relaxamento?

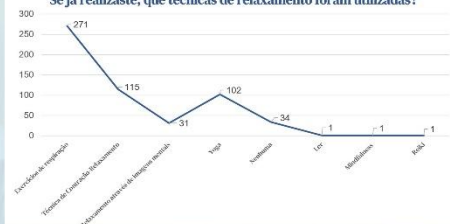


Considera que com formação e/ou ferramentas didáticas aplicaria sessões de relaxamento nas suas aulas de Educação Física?

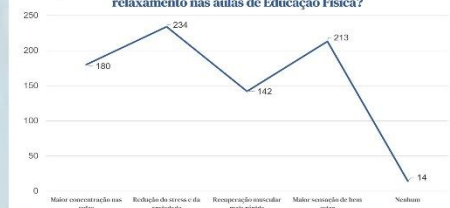


Perceção dos alunos

Se já realizaste, que técnicas de relaxamento foram utilizadas?



Que benefícios consideras que podes ter ao praticar sessões de relaxamento nas aulas de Educação Física?



Gostarias que as sessões de relaxamento fossem incluídas com mais frequência nas aulas de Educação Física?



Conclusão

Constatamos que tanto os professores como os alunos percecionam vários benefícios na utilização de sessões de relaxamento, nomeadamente, a redução de problemas emocionais como o stress e ansiedade e a melhoria do bem-estar geral, correspondendo ao que é referenciado na literatura.

Apesar dos professores percecionarem alguns desafios na inclusão de sessões de relaxamento nas suas aulas, estão dispostos a fazê-lo com a ajuda de formação contínua na área ou até ferramentas didáticas que ajudassem no planeamento dessas sessões. A maioria dos alunos respondem que gostariam de ter sessões de relaxamento nas suas aulas de Educação Física, mostrando interesse e valorização o contributo desta área de intervenção no seu desenvolvimento pessoal, a nível físico, mental e emocional.