

REM

Entre a Ação e a Reflexão
Uma Jornada de Aprendizagem
no Ensino da Educação Física
RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

José Diogo Andrade Sousa
MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2025

Entre a Ação e a Reflexão
Uma Jornada de Aprendizagem
no Ensino da Educação Física
RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

José Diogo Andrade Sousa
MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO
Élvio Rúbio Quintal Gouveia

COORIENTAÇÃO
João Francisco Pestana Martins

Agradecimentos

Concluir este relatório representa muito mais do que o encerramento de um ciclo acadêmico. É o reflexo de um caminho exigente, que me permitiu evoluir enquanto pessoa e enquanto futuro profissional da área da educação. Foram anos de aprendizagem constante, onde cresci através dos desafios enfrentados, das reflexões feitas, dos erros cometidos e, acima de tudo, das relações construídas ao longo do percurso. O desenvolvimento pessoal e profissional que levo daqui é fruto de um esforço coletivo, ao qual não posso deixar de reconhecer e agradecer.

À minha família, mãe, pai, irmão, cunhada e aos meus sobrinhos, e a toda a restante família, deixo o meu profundo agradecimento por todo o apoio, carinho e presença ao longo deste percurso. Cada palavra de incentivo, cada gesto de ajuda, fosse ele emocional ou prático, fez a diferença. Ter-vos ao meu lado deu-me a segurança necessária para continuar, mesmo nos momentos mais exigentes.

À Catarina Ferreira, minha colega de estágio, agradeço por ter sido uma verdadeira parceira nesta jornada. A partilha de ideias, as conversas sinceras dentro e fora do estágio, os momentos de superação e os desafios vividos em conjunto tornaram este ano mais leve e, ao mesmo tempo, mais significativo. Obrigado pelo apoio constante e pela postura sempre colaborativa. A tua dedicação, disponibilidade e espírito de entreajuda foram essenciais para o bom desenrolar de toda a experiência. Foi um privilégio partilhar esta etapa contigo, levo comigo a amizade e a admiração por ti.

À minha escola de estágio, pela forma como me acolheram, pela confiança e pelo ambiente favorável à prática pedagógica. Senti-me verdadeiramente parte da equipa, o que contribuiu muito para a minha evolução como professor em formação.

Aos alunos com quem tive a oportunidade de trabalhar, agradeço pela experiência humana e educativa que me proporcionaram. Aprendi tanto com cada um de vós quanto espero que tenham aprendido comigo. Ficarão sempre na minha memória.

Aos colegas de estágio, pela entreajuda, pelo companheirismo e pelas partilhas constantes. Cada conversa, cada desafio em grupo e cada momento vivido em conjunto foram valiosos.

Aos amigos de longa data, do meu grupo HB e outros que sabem bem quem são, pelo apoio direto e indireto ao longo desta etapa. Ter-vos por perto foi fundamental para manter o equilíbrio fora do contexto académico.

Ao orientador científico, Professor Doutor Élvio Rubio Gouveia, pela forma exigente e rigorosa como orientou, por todos os incentivos e feedbacks proporcionados e pelos momentos de partilha e reflexão que contribuíram para o enriquecimento da primeira experiência na prática docente.

À orientadora cooperante, Professora Arcanjo Gaspar, os sinceros agradecimentos pelas críticas construtivas, pelos inúmeros momentos de partilha de conhecimentos e reflexão, pelos conselhos dados e sobretudo pela sua forma de ser e estar na vida.

Ao Mestre Francisco Martins, deixo um agradecimento muito especial. A sua ajuda, conselhos e disponibilidade foram de grande importância para mim ao longo deste percurso.

À Universidade da Madeira e aos docentes do Departamento de Educação Física e Desporto, pelas aprendizagens, pela exigência e pelo exemplo de profissionalismo que contribuíram para a minha formação.

A todos, o meu mais sincero obrigado. Sem vocês este caminho seria impossível ser realizado.

Resumo

Este relatório final apresenta e fundamenta um conjunto de decisões e práticas desenvolvidas ao longo do EP realizado durante o ano letivo de 2024/2025. Este estágio, integrado no segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira, assentou sobre as linhas programáticas das atividades e avaliação, refletindo uma etapa essencial de crescimento pessoal e profissional.

A PL foi desenvolvida maioritariamente junto de uma turma do 8º ano, sendo organizada com base nas aprendizagens essenciais da disciplina. As unidades didáticas implementadas abrangeram diversas áreas, desde os JDC-I, Voleibol, Ginástica, Orientação, até à Aptidão Física, entre outras, recorrendo a diferentes modelos pedagógicos e metodologias ativas. O processo de ensino foi maioritariamente centrado no aluno, procurando promover o desenvolvimento das suas competências físicas, sociais e cognitivas.

As AICE incluíram a dinamização e participação em projetos de promoção da atividade física e de estilos de vida saudáveis, nomeadamente o projeto "Intervalos Ativos", a Corrida do Galeão Saudável, o Dia dos Desportos de Raquetes e o Corta-Mato Escolar, em articulação com o grupo disciplinar de EF.

As AIM basearam-se numa caracterização aprofundada da turma, com recolha e análise de dados físicos, sociais e escolares, realizada através do projeto EFERAM-CIT, que permitiu elaborar diagnósticos rigorosos e ajustar estratégias de intervenção educativa. Foi ainda promovida uma atividade de extensão curricular interdisciplinar com envolvimento da CE, realizada na Quinta de São Roque.

No domínio das atividades de natureza científico-pedagógica, foram desenvolvidas duas ações formativas: uma de carácter individual, focada na análise crítica de práticas pedagógicas em EF, e outra coletiva, em colaboração com colegas estagiários, dedicada à reflexão sobre o papel da EF na promoção da saúde e qualidade de vida em contexto escolar.

Globalmente, o estágio permitiu consolidar competências pedagógicas, didáticas e relacionais, reforçando a capacidade de planear, intervir, avaliar e refletir criticamente

sobre a prática, contribuindo para a construção de uma identidade profissional mais consciente, autónoma e contextualizada.

Palavras-chave: Ensino; Educação Física; Aprendizagem; Estágio Pedagógico; Reflexão Pedagógica

Abstract

This final report presents and justifies a set of decisions and practices developed throughout the Physical Education Internship carried out during the 2024/2025 academic year. This internship, integrated into the second year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the University of Madeira, was based on the programmatic lines of activities and evaluation, reflecting an essential stage of personal and professional growth.

The Physical Education Project was developed mainly with an 8th-grade class, being organized based on the essential learning outcomes of the subject. The implemented teaching units covered various areas, from JDC-I, Volleyball, Gymnastics, Orienteering, to Physical Fitness, among others, using different pedagogical models and active methodologies. The teaching process was mostly student-centered, seeking to promote the development of their physical, social, and cognitive skills.

The AICEs included the promotion of and participation in projects promoting physical activity and healthy lifestyles, namely the "Active Intervals" project, the Healthy Galeão Race, the Racket Sports Day, and the School Cross-Country Race, in conjunction with the Physical Education subject group.

The AIMS were based on an in-depth characterization of the class, with the collection and analysis of physical, social, and school data, carried out through the EFERAM-CIT project, which allowed for the development of rigorous diagnoses and the adjustment of educational intervention strategies. An interdisciplinary curricular extension activity was also promoted with the involvement of the CE, carried out at the São Roque Farm.

In the field of scientific-pedagogical activities, two training actions were developed: one of an individual nature, focused on the critical analysis of pedagogical practices in Physical Education, and another collective one, in collaboration with fellow interns, dedicated to reflecting on the role of Physical Education in promoting health and quality of life in a school context.

Overall, the internship allowed for the consolidation of pedagogical, didactic, and relational skills, reinforcing the ability to plan, intervene, evaluate, and critically reflect

on practice, contributing to the construction of a more conscious, autonomous, and contextualized professional identity.

Keywords: Teaching; Physical Education; Learning; Teaching Practicum; Pedagogical Reflection

Resumen

Este informe final presenta y justifica un conjunto de decisiones y prácticas desarrolladas a lo largo de las Prácticas de Educación Física realizadas durante el curso académico 2024/2025. Estas prácticas, integradas en el segundo año del Máster en Profesorado de Educación Física en Educación Básica y Secundaria de la Universidad de Madeira, se basaron en las líneas programáticas de actividades y evaluación, reflejando una etapa esencial de crecimiento personal y profesional.

El Proyecto de Educación Física se desarrolló principalmente con una clase de 8.º grado, organizándose en función de los resultados de aprendizaje esenciales de la asignatura. Las unidades didácticas implementadas abarcaron diversas áreas, desde JDC-I, voleibol, gimnasia, orientación y aptitud física, entre otras, utilizando diferentes modelos pedagógicos y metodologías activas. El proceso de enseñanza se centró principalmente en el estudiante, buscando promover el desarrollo de sus habilidades físicas, sociales y cognitivas. Las AICE incluyeron la promoción y participación en proyectos que promueven la actividad física y estilos de vida saludables, como el proyecto "Intervalos Activos", la Carrera Galeão Saludable, el Día del Deporte con Raqueta y el Cross Escolar, en colaboración con el grupo de Educación Física.

Los objetivos se basaron en una caracterización exhaustiva de la clase, con la recopilación y el análisis de datos físicos, sociales y escolares, realizados a través del proyecto EFERAM-CIT, lo que permitió el desarrollo de diagnósticos rigurosos y el ajuste de estrategias de intervención educativa. También se promovió una actividad de extensión curricular interdisciplinaria con la participación del CE, realizada en la Hacienda São Roque.

En el ámbito de las actividades científico-pedagógicas, se desarrollaron dos acciones formativas: una individual, centrada en el análisis crítico de las prácticas pedagógicas en Educación Física, y otra colectiva, en colaboración con compañeros en prácticas, dedicada a reflexionar sobre el papel de la Educación Física en la promoción de la salud y la calidad de vida en el contexto escolar. En general, la pasantía permitió consolidar habilidades pedagógicas, didácticas y relacionales, reforzando la capacidad de planificar, intervenir, evaluar y reflexionar críticamente sobre la práctica, contribuyendo a la construcción de una identidad profesional más consciente, autónoma y contextualizada.

Palabras-clave: Enseñanza; Educación Física; Aprendizaje; Prácticum Docente; Reflexión Pedagógica

Resumé

Ce rapport final présente et justifie un ensemble de décisions et de pratiques mises en œuvre lors du stage d'éducation physique réalisé durant l'année universitaire 2024/2025. Ce stage, intégré à la deuxième année du Master en didactique de l'éducation physique et sportive (EPS) dans l'enseignement primaire et secondaire de l'Université de Madère, s'est appuyé sur un programme d'activités et d'évaluation, constituant une étape essentielle de développement personnel et professionnel.

Le projet d'éducation physique et sportive a été principalement mené auprès d'une classe de 4e, et structuré autour des objectifs d'apprentissage fondamentaux de la discipline. Les unités d'enseignement mises en place ont couvert divers domaines, tels que la JDC-I, le volley-ball, la gymnastique, la course d'orientation et la préparation physique, entre autres, en utilisant différents modèles pédagogiques et méthodologies actives. La pédagogie était majoritairement centrée sur l'élève, visant à favoriser le développement de ses compétences physiques, sociales et cognitives. Les activités d'intervention et d'apprentissage (AIA) comprenaient la promotion et la participation à des projets encourageant l'activité physique et les modes de vie sains, notamment le projet « Intervalles actifs », la course de Galeão saine, la journée des sports de raquette et la course de cross-country scolaire, en collaboration avec le groupe d'éducation physique et sportive (EPS).

Les objectifs d'intervention (OI) reposaient sur une caractérisation approfondie de la classe, avec la collecte et l'analyse de données physiques, sociales et scolaires, réalisées dans le cadre du projet EFERAM-CIT. Ceci a permis d'établir des diagnostics rigoureux et d'adapter les stratégies d'intervention pédagogique. Une activité d'extension curriculaire interdisciplinaire a également été mise en œuvre avec la participation du personnel de soutien à l'éducation physique (PEP), à la ferme de São Roque.

Dans le domaine des activités scientifiques et pédagogiques, deux actions de formation ont été développées : l'une individuelle, axée sur l'analyse critique des pratiques pédagogiques en EPS, et l'autre collective, en collaboration avec d'autres stagiaires, consacrée à la réflexion sur le rôle de l'EPS dans la promotion de la santé et de la qualité de vie en contexte scolaire. Globalement, le stage a permis de consolider les compétences pédagogiques, didactiques et relationnelles, renforçant la capacité à planifier, intervenir,

évaluer et réfléchir de manière critique sur la pratique, contribuant ainsi à la construction d'une identité professionnelle plus consciente, autonome et contextualisée.

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

Índice

Agradecimentos	I
Resumo	III
Abstract.....	V
Resumen	VII
Resumé	IX
Capítulo I – Enquadramento Inicial.....	19
1.1. Introdução	20
1.2. Modelo Teórico.....	22
Capítulo II – Caracterização do contexto educativo.....	27
2.1. Contexto Educativo	28
2.2. Projetos	31
2.3. Caracterização da Escola	32
2.4. Caracterização da Turma 3ºCiclo	34
2.4.1. Importância e Fundamentação.....	35
2.4.2. Objetivos.....	36
2.4.3. Metodologia.....	37
2.4.4. Análise Estatística	38
2.4.5. Questões de Investigação.....	38
2.4.6. Resultados.....	39
2.5. Evolução Global dos Alunos e Impacto das Estratégias Pedagógicas.....	54
2.5.1. Desafios e Soluções Adotadas	55
2.5.2. Perspetivas Futuras	55
2.6. Caracterização da turma 2ºCiclo	56
Capítulo III – Prática Letiva	57
3.1. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem	58

3.1.1.	Turma do 3º Ciclo.....	58
3.1.2.	Calendário Anual	60
3.1.3.	Horário da turma.....	60
3.1.4.	Caracterização dos Recursos Disponíveis	60
3.1.5.	Recursos Materiais	62
3.1.6.	Planeamento	62
3.1.7.	Planeamento Anual	63
3.1.8.	Plano de aula.....	64
3.1.9.	Reflexão da avaliação diagnóstica.....	65
3.1.10.	Realização.....	65
3.2.	Importância e objetivos de uma Unidade Didática.....	66
3.2.1.	Reflexão da Prática Pedagógica – 3ºciclo	89
3.2.2.	Perspetivas Futuras	91
3.3.	Lecionação à turma do 2ºCiclo.....	93
3.3.1.	Planeamento das aulas	94
3.3.2.	Calendarização.....	96
3.3.3.	Reflexão.....	97
3.4.	Assistência às aulas	98
3.4.1.	Introdução e fundamentação.....	98
Capítulo IV - Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar		108
4.1.	Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar	109
4.1.1.	Introdução.....	109
4.2.	Dia dos Desportos de Raquetes	110
4.3.	IX Corrida do Galeão Saudável.....	114
4.4.	Corta-Mato Jovem Escolar (Prova de atletismo).....	117
4.5.	Intervalos Ativos.....	122
Capítulo V - Atividade de Extensão Curricular		126

5.1. Atividade Interdisciplinar	127
Capítulo VI - Ações de Formação Científico-Pedagógicas	135
6.1. Ações de Formação Científico-Pedagógicas	136
6.2. Ação Científico Pedagógica Individual - Propostas de intervenção para aumentar a atividade física nos intervalos escolares	137
6.3. Ação Científico Pedagógica Coletiva - Impacto das Aulas de Educação Física e dos Intervalos Ativos nos Níveis de Atividade Física em Contexto Escolar	156
Capítulo VII – Considerações Finais	167
7.1. Reflexão final	168
Capítulo VIII – Referências.....	170
Bibliografia.....	171
Capítulo IX – Anexos	182
Capítulo X - Apêndices	221

Índice de figuras

Figura 1 - Teste Sociométrico.....	50
Figura 2 Cartaz Intervalos Ativos	152

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Género.....	39
Gráfico 2 - Idade.....	40
Gráfico 3 - Concelho de residência	40
Gráfico 4 - N° de pessoas em casa, sem contar com o aluno	41
Gráfico 5 - Habilitações literárias dos Enc. de Educação.....	41
Gráfico 6 - Estatuto Socioeconómico dos Enc. de Educação.....	42
Gráfico 7 - Apoio Escolar.....	42
Gráfico 8 - Perceção do estado de saúde	43
Gráfico 9 - Perceção da escola	43

Gráfico 10 - Perceção do seu desempenho como aluno	44
Gráfico 11 - Perceção sobre o seu estado de saúde	44
Gráfico 12 - Perceção sobre a Atividade Física.....	45
Gráfico 13 - Prática de competições desportivas.....	45
Gráfico 14 - Participação nas atividades do Desporto Escolar.....	46
Gráfico 15 - Perceção sobre a EF	46
Gráfico 16 - Perceção do seu desempenho como aluno de Educação Física	47
Gráfico 17 - Perceção da importância da Educação Física no currículo escolar.....	47
Gráfico 18 - Patologias ou Condicionantes á prática de Educação Física.....	48
Gráfico 19 – CC e vaivém	49
Gráfico 20 - Aptidão Neuromuscular 1	49
Gráfico 21 - Aptidão Neuromuscular 2	49

Índice de tabelas

Tabela 1 - Perfil da turma 2ºCiclo	56
Tabela 2 - Espaços físicos.....	61
Tabela 3 - Aprendizagens Essenciais Escola	87
Tabela 4 - Observações.....	100
Tabela 5 - Relatório de Comparação de Avaliação de Professores de EF	101
Tabela 6 - Comparação entre médias de AFMV.....	103
Tabela 7 - Comparação detalhada por turma	103
Tabela 8 - Tabela desafio 1	154
Tabela 9 - Tabela desafio 2	155
Tabela 10 - Tabela desafio 3	155
Tabela 11 - Caracterização do número de minutos despendidos em AF de intensidade moderada-a-vigorosa durante o horário escolar	161
Tabela 12 - Tempo médio despendido em atividades físicas de intensidade moderada-a-vigorosa em dias escolares sem aulas de EF	162
Tabela 13 - Tempo médio em AF moderada a vigorosa (em minutos) em diferentes condições: dias sem EF e sem intervalos ativos, dias com EF e sem intervalos ativos, dias sem EF e com intervalos ativos, e dias com EF e com intervalos ativos	163

Índice de anexos

Anexo 1 - Calendário Escolar.....	183
Anexo 2 - Horário da Turma.....	184
Anexo 3 - PA 1.....	184
Anexo 4 - PA 3.....	185
Anexo 5 - PA 2.....	185
Anexo 6 - PA 4.....	186
Anexo 7 - PA 5.....	186
Anexo 8 - PA 6.....	187
Anexo 9 - PA 7.....	187
Anexo 10 - PA 9.....	188
Anexo 11 - PA 8.....	188
Anexo 12 - PA 10.....	189
Anexo 13 - Plano de aula.....	190
Anexo 14 - Calendarização - 2ºCiclo	192
Anexo 15 - Calendarização - 2ºCiclo - 2	192
Anexo 16 -Grelha de AS 1ºsemestre	193
Anexo 17 - Grelha de AS 2ºSemestre.....	193
Anexo 18 - Cartaz ACPC	194
Anexo 19 - Livro como base para a Ficha de Classificação para Analisar e Avaliar o Processo de Ensino/Aprendizagem	197
Anexo 20 - Questionário Educação Física e Estilo de Vida	198
Anexo 21 - EFERAM-CIT - Ficha Aptidão Física.....	199
Anexo 22 - EFERAM-CIT - Teste Sociométrico	200
Anexo 23 - EFERAM-CIT - Perceção do Professor de Educação Física	201
Anexo 24 - EFERAM-CIT - Teste Psicossocial	202
Anexo 25 - Questionário - Mochilas Escolares e Saúde Músculo-esquelética	203
Anexo 26- Diagnóstico - Identificação das fragilidades e potencialidades educativas da turma.....	204
Anexo 27 - Critérios de Avaliação.....	215
Anexo 28 - Material didático - Atletismo	218
Anexo 29 - Material didático Gps Orienteering - Orientação	220

Índice de apêndices

Apêndice 1 - Apresentação inicial a turma.....	222
Apêndice 2- Caracterização 8º1 - Apresentação.....	226
Apêndice 3 - Dossie do Torneio Intermunicipios	234
Apêndice 4- Material didático - Orientação	279
Apêndice 5 - Material Didático Vídeo - ARE.....	280
Apêndice 6 - Material Didático Vídeo - ARE	280
Apêndice 7 - Questão de aula - JDC	281
Apêndice 8- Questão de aula – Ginástica e Voleibol.....	283
Apêndice 9 - Questão de aula - Orientação	285
Apêndice 10 - Questão de aula - Badminton.....	286
Apêndice 11 - Questão de aula - Atletismo	287
Apêndice 12 - Questão de aula - ARE	289
Apêndice 13 - Observações	291
Apêndice 14 - Documento da comparação entre professor experiente e inexperiente.	297
Apêndice 15 - Documento sobre a observação do Tempo de Empenhamento motor..	302
Apêndice 16 - Apresentação Ação científico Pedagógica Individual.....	303
Apêndice 17 - Apresentação da Ação Científico Pedagógica Coletiva.....	313
Apêndice 18 - Apresentação de artigos da ACPC	328
Apêndice 19 – Convite Professor Orientador ACPC.....	331
Apêndice 20 - Convite Equipa de competição de Ginástica ACPC	332
Apêndice 21 - Questões da orientação da "Atividade Interdisciplinar"	333
Apêndice 22 - Poster "Intervalos Ativos"	345
Apêndice 23 - Grelhas de Resultados dos "Intervalos Ativos"	346
Apêndice 24 - Poster "Propostas de intervenção para aumentar a atividade física nos intervalos escolares.....	349
Apêndice 25 - Planos de aula e autoscopia – 8º1	350
Apêndice 26 - Planos de aula e autoscopia - 6º2	354

Lista de abreviaturas

Ação Científico Pedagógica Coletiva: **ACPC**

Ação Científico Pedagógica Individual: **ACPI**

Aprendizagens Essenciais de Educação Física: **AEEF**

Atividade de Extensão Curricular: **AEC**

Atividade Física: **AF**

Atividades Rítmicas Expressivas: **ARE**

Atividades(s) de Integração no Meio: **AIM**

Atividades(s) de Intervenção na Comunidade Escolar: **AICE**

Avaliação Diagnóstica: **AD**

Avaliação Formativa: **AFo**

Avaliação Sumativa: **AS**

Composição Corporal: **CC**

Comunidade Educativa: **CE**

Conselho de Turma: **CT**

Conselho Executivo: **CEX**

Conselho Geral: **CG**

Educação Física e Desporto: **EFD**

Tablets, Atividade Física e Saúde dos Jovens da Região Autónoma da Madeira –
Compreender, Intervir, Transformar: **TASRAM-CIT**

Educação Física: **EF**

Educação Inclusiva: **EI**

Estágio Pedagógico: **EP**

Índice de Massa Corporal: **IMC**

Jogos Desportivos Coletivos de Invasão: **JDC-I**

Jogos Pré-Desportivos: **JPD**

Massa Gorda: **MG**

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário: **MEEFEBS**

Modelo de Instrução Direta: **MID**

Modelo Desenvolvimental: **MD**

Necessidades Educativas: **NED**

Núcleo(s) de Estágio: **NE**

Peso Corporal: **PC**

Planeamento Anual: **PA**

Plano Anual de Escola: **PAE**

Prática Letiva: **PL**

Projeto Educativo Escola: **PEE**

Região Autónoma da Madeira: **RAM**

Regulamento Interno: **RI**

Secretaria Regional da Educação: **SRE**

Seminário de Desporto e Ciência: **SDC**

EFERAM-CIT: Educação Física nas Escolas da RAM - Compreender, Intervir, Transformar

Teaching Games for Understanding: **TGfU**

Unidade(s) Didática(s): **UD**

Universidade da Madeira: **UMa**

Capítulo I – Enquadramento Inicial

1.1. Introdução

O presente relatório surge no âmbito do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), sendo a Unidade Curricular de Estágio Pedagógico (EP) um dos pilares fundamentais. Esta etapa assume um papel central na formação inicial de professores, ao proporcionar um primeiro contacto real com o exercício da docência, onde se cruzam a teoria, a prática e a reflexão crítica.

A escolha deste mestrado esteve profundamente ligada à paixão pessoal pelo desporto e pelo ensino. Desde os 18 anos, quando iniciei o percurso como treinador de futebol, descobri o gosto por ensinar e por transmitir conhecimentos a outros, encontrando no treino desportivo o primeiro espaço de experimentação pedagógica. Ao longo desse percurso, fui consolidando a certeza de que ensinar ultrapassa o domínio técnico e competitivo, sendo também uma forma de contribuir para o desenvolvimento integral dos jovens. A escola, enquanto espaço mais abrangente e plural, surgiu como o meio privilegiado para ampliar essa transmissão de saberes de uma forma mais transversal e estruturada. Neste sentido, o EP revelou-se uma oportunidade fulcral para reforçar essa vocação, ao permitir não só ganhar experiência prática e noções sobre o funcionamento da escola, mas também enfrentar os desafios que me esperam enquanto futuro docente. Mais do que um exercício de aplicação, este estágio foi entendido como um espaço de reflexão crítica, de experimentação metodológica e de construção de uma identidade profissional sustentada.

O relatório encontra-se igualmente alinhado com os documentos orientadores da EF em Portugal, nomeadamente o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Educação, 2017) e as Aprendizagens Essenciais de Educação Física (DGE, 2018), que sublinham a importância da disciplina no desenvolvimento de competências motoras, cognitivas, sociais e atitudinais. Também os referenciais teóricos da área, como os modelos de Metzler (2011), que estruturam o processo de ensino-aprendizagem em EF, foram fundamentais na análise e fundamentação das práticas realizadas. Estes enquadramentos permitiram situar a intervenção do estágio numa perspetiva integrada, coerente com as políticas educativas nacionais e com a investigação científica recente, que reforça o papel da EF como promotora de estilos de vida ativos, saúde e inclusão social (Bailey, 2016; Onofre, et al., 2023; UNESCO, 2015).

Este relatório tem como principal objetivo documentar, refletir e fundamentar o percurso formativo realizado durante o EP, evidenciando as práticas desenvolvidas, as decisões pedagógicas adotadas, os modelos metodológicos utilizados, bem como os desafios enfrentados e as aprendizagens daí resultantes. Pretende-se, ainda, dar visibilidade à evolução do estagiário enquanto futuro professor, analisando criticamente o impacto da sua intervenção no processo de ensino-aprendizagem e no meio escolar onde se inseriu.

De forma mais específica, este documento visa:

- Apresentar e justificar as decisões pedagógicas tomadas ao longo da PL;
- Refletir sobre o processo de ensino-aprendizagem, avaliando a sua eficácia e adequação ao contexto real;
- Caracterizar o meio escolar e a turma, com base em dados recolhidos e analisados;
- Descrever e analisar as AIM e de intervenção na comunidade escolar;
- Relatar as ações de natureza científico-pedagógica realizadas, valorizando a articulação entre investigação e prática;
- Promover uma reflexão crítica sobre o papel do professor de EF e os desafios atuais do contexto educativo.

Ao longo do estágio, foram contempladas quatro áreas de intervenção essenciais: a PL, as AIM, as AICE e as ações de natureza científico-pedagógica. Cada uma destas dimensões contribuiu para um entendimento mais aprofundado do papel do professor, da complexidade da função educativa e da importância da EF no contexto escolar atual.

Num cenário onde a desmotivação dos alunos, os desafios logísticos e a resistência a metodologias inovadoras continuam a ser realidades presentes, o estágio constituiu um espaço privilegiado para experimentar abordagens alternativas, promover o envolvimento dos alunos e fomentar o gosto pela prática de AF. Esta experiência permitiu não só colocar à prova conhecimentos adquiridos ao longo da formação, mas também reforçar a importância da docência como um processo dinâmico, contextualizado e em constante evolução.

Mais do que um simples registo de ações, este documento pretende ser um reflexo do crescimento pessoal e profissional vivido durante este ano de estágio, bem como um

contributo para a valorização da EF enquanto área fundamental na promoção da saúde, da cidadania ativa e da inclusão no contexto escolar contemporâneo.

1.2. Modelo Teórico

O desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem durante o EP foi sustentado numa abordagem metodológica centrada no aluno, com base nos Modelos Instrucionais definidos por Metzler (2011) e articulados com as AEEF para o 8.º ano, estabelecidas pela Direção-Geral da Educação (DGE, 2018). Esta abordagem permitiu uma intervenção fundamentada, coerente e ajustada ao contexto real da turma com que se trabalhou, respondendo aos objetivos da disciplina e às finalidades formativas do estágio. Neste sentido, o estágio foi concebido como um espaço de investigação-ação, onde a teoria informava a prática e esta, por sua vez, era objeto de reflexão sistemática e fundamentada.

Segundo Metzler (2011), um modelo instrucional é uma estrutura pedagógica com identidade própria, assente em fundamentos teóricos, objetivos específicos, estratégias de ensino-aprendizagem bem definidas, e mecanismos de avaliação adequados. Cada modelo é selecionado em função da natureza dos conteúdos, do perfil dos alunos e das finalidades da UD. No estágio, foram utilizados modelos como o Teaching Games for Understanding (TGfU) (Bunker & Thorpe, 1982), o Modelo Desenvolvimental, Aprendizagem Cooperativa (Johnson & Johnson, 1999) e o Modelo de Competências, sendo a junção do Modelo de Educação Desportiva (Siedentop, 1994) com o TGfU (Bunker & Thorpe, 1982), todos eles com finalidades distintas e complementares.

A PL foi, assim, planeada com base nas Aprendizagens Essenciais para o 3.º Ciclo do Ensino Básico, com foco específico no 8.º ano. Estas aprendizagens, organizadas por domínios como a Aptidão Física, Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Atletismo e Atividades Rítmicas e Expressivas, serviram como guia na definição dos objetivos, dos conteúdos e dos critérios de avaliação em cada unidade lecionada. A abordagem baseada em modelos possibilitou a operacionalização dessas aprendizagens de forma significativa, através de estratégias metodológicas que promoveram a autonomia, a responsabilidade, a tomada de decisão e a cooperação entre os alunos.

A escolha dos modelos seguiu uma lógica pedagógica e contextual:

- O TGfU foi utilizado nos Jogos Desportivos Coletivos (como o Voleibol), permitindo desenvolver a compreensão tática e a capacidade de resolver problemas em jogo;
- O MD foi aplicado em contextos como a Ginástica permitindo uma progressão gradual da aprendizagem dos elementos gímnicos;
- O Modelo de Competências foi mobilizado em atividades desportivas coletivas de invasão, desenvolvendo o espírito de equipa, o fair play e o conhecimento tático da modalidade através do jogo.

Esta abordagem está em sintonia com os princípios das Aprendizagens Essenciais, que valorizam o desenvolvimento integrado do aluno nas dimensões motora, cognitiva, social e afetiva, bem como com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Educação, 2017), que destaca competências como o pensamento crítico, a criatividade, o trabalho colaborativo e a autonomia.

A adoção de um modelo teórico baseado em Metzler e nas orientações curriculares nacionais permitiu desenvolver uma prática pedagógica fundamentada, alinhada com os objetivos do EP:

- Promover aprendizagens essenciais contextualizadas e significativas;
- Aplicar modelos de ensino adequados ao perfil dos alunos e aos conteúdos lecionados;
- Refletir de forma crítica e fundamentada sobre a prática docente;
- Desenvolver competências profissionais e pedagógicas com base na investigação e na prática reflexiva.

A aplicação dos modelos foi, ainda, sustentada por um processo sistemático de recolha de dados e caracterização da turma, realizado no âmbito do projeto EFERAM-CIT, que permitiu ajustar metodologias, selecionar conteúdos relevantes e adotar estratégias pedagógicas diferenciadas, sempre com base na leitura crítica do contexto.

Desafios e Crenças no Processo de Ensino-Aprendizagem Durante o Estágio

No início do EP, foi inevitável sentir uma mistura de emoções. Por um lado, surgiu um entusiasmo natural por finalmente entrar no terreno prático da docência em EF, mas,

por outro, uma ansiedade e nervosismo, especialmente diante da incerteza de como os alunos me iriam receber e de como eu próprio iria lidar com essa nova realidade. O desafio de estar à frente de uma turma, com responsabilidades reais e expectativas associadas, levantava dúvidas, principalmente pela necessidade de saber aplicar o conhecimento apreendido nos anos anteriores, num contexto escolar dinâmico e exigente.

Proveniente de um percurso fortemente ligado ao treino desportivo, rapidamente compreendi que a minha intervenção enquanto professor de Educação Física exigia uma mudança clara de postura. Se no contexto de treino o foco estava maioritariamente centrado no rendimento e na otimização da performance, no contexto educativo tornou-se fundamental privilegiar a inclusão, a participação de todos os alunos e o desenvolvimento da literacia física e desportiva.

Esta transição refletiu-se, por exemplo, na adaptação das tarefas propostas, passando a valorizar mais o processo do que o resultado, na diferenciação pedagógica em função dos níveis de aptidão dos alunos e na criação de ambientes de aprendizagem seguros e motivadores, onde o erro fosse encarado como parte integrante do processo de aprendizagem.

A minha confiança nas capacidades interpessoais, comunicativas e no sentido de responsabilidade que sempre me acompanhou foram fatores importantes. Acreditava, e continuo a acreditar, que as minhas qualidades humanas e o gosto pela EF poderiam ter um impacto positivo junto dos alunos, o que constituiu uma grande fonte de motivação para abraçar este desafio com empenho.

O estágio, para mim, não seria apenas um exercício técnico ou didático, mas sim uma experiência transformadora, onde o contato direto com a realidade escolar me permitiria descobrir mais sobre mim próprio, meus limites e potencialidades. Desde o início, mantive uma atitude aberta e disponível para aprender, não só com os erros, mas também com os colegas, professores orientadores e alunos.

Como referência central para a minha prática pedagógica, e seguindo um pouco aquilo que faço e acredito no treino desportivo, adotei o modelo TGFU, que privilegia o conhecimento da modalidade através do jogo, permitindo o desenvolvimento do pensamento tático e a aplicação prática das competências em contextos reais de jogo (Bunker & Thorpe, 1982; Griffin, Mitchell, & Oslin, 1997). Este modelo valoriza a

aprendizagem ativa, focando-se na compreensão dos princípios e estratégias das modalidades, em vez da mera repetição técnica isolada.

No entanto, sabendo das características específicas da turma, nomeadamente as dificuldades de interação social, dificuldades em trabalhar em equipa, e a necessidade de desenvolver o espírito de equipa e o fair play, utilizei o TGfU como base para criar experiências que promovessem a cooperação, o respeito e o entendimento coletivo do jogo. Através dos jogos e situações-tipo, os alunos foram desafiados a pensar, comunicar e agir de forma colaborativa, fortalecendo as suas competências sociais e táticas (Light, 2008; Oslin & Mitchell, 2006)

Além do TGfU, utilizei juntamente com o MED, criando assim o modelo de competências, que para a realidade da turma, achei que seria o melhor caminho para os alunos crescerem e melhorar em todos os aspetos que tinham dificuldades, desde a perceção do jogo e do conhecimento tático, bem como, a falta de motivação para a prática desportiva e a dificuldade de trabalhar em equipa, de colaboração e de fair-play. Este modelo (MED), desenvolvido por Siedentop (1994), visa proporcionar aos alunos uma experiência autêntica e rica do desporto, estruturando o ensino em torno de temporadas desportivas, com equipas permanentes, papéis atribuídos (como árbitro, treinador, analista, etc.) e culminando em eventos finais. Através do MED, foi possível promover a responsabilidade, a autonomia e o sentido de pertença, enquanto se incentivava o compromisso com as normas do grupo e o fair play. Esta abordagem revelou-se especialmente eficaz no desenvolvimento de competências sociais e organizacionais, contribuindo para a melhoria do ambiente de aula e para uma participação mais ativa e motivada por parte dos alunos (Hastie, 2012; Siedentop, Hastie, & Mars, 2011).

Nota Biográfica

Nasci a 20 de abril de 1996, no Funchal, e desde cedo o desporto e a AF ocuparam um lugar central na minha vida. A minha ligação formal ao desporto começou no futebol, modalidade que pratiquei de forma federada dos 6 aos 18 anos. Paralelamente, participei ativamente no Desporto Escolar, tendo integrado as equipas de futsal e de judo, experiências que me permitiram desenvolver não apenas competências motoras, mas também valores de disciplina, cooperação e respeito pelos outros.

Aos 18 anos iniciei também a minha experiência como treinador, primeiro com uma curta passagem pelo basquetebol, mas rapidamente direcionando a minha prática de

forma mais consolidada para o futebol. Desde então, tenho vindo a dedicar-me de forma contínua à orientação de treinos e ao acompanhamento de jovens atletas, o que me proporcionou um contacto direto com as exigências do planeamento desportivo, da liderança e da gestão de grupos.

Estas vivências, enquanto praticante e treinador, foram decisivas na escolha da minha área de formação e continuam a influenciar a forma como encaro a docência em EF. Compreendo, hoje, que a intervenção do professor não se restringe à transmissão de conteúdos motores, mas deve antes inspirar os alunos a reconhecerem o valor do desporto como espaço de aprendizagem, saúde e cidadania. Este estágio representou, por isso, não apenas a última etapa de um ciclo académico, mas também a consolidação de um percurso de vida profundamente marcado pela prática desportiva e pela vontade de contribuir para o desenvolvimento integral dos jovens.

Capítulo II – Caracterização do contexto educativo

2.1. Contexto Educativo

O presente capítulo visa aprofundar a compreensão do ambiente em que se insere a prática pedagógica, fornecendo uma análise detalhada do contexto educacional, das políticas escolares que o regem, dos objetivos delineados para a intervenção e dos projetos desenvolvidos na instituição de ensino. A caracterização da escola e, em particular, da turma, constitui um pilar fundamental para a construção de uma prática docente informada e adaptada às necessidades específicas dos alunos. A relevância de uma contextualização aprofundada reside na capacidade de moldar estratégias pedagógicas eficazes, que considerem as particularidades do ambiente escolar e as dinâmicas individuais e coletivas dos estudantes (Lopes, 2014).

No âmbito da EF, a compreensão do contexto assume uma dimensão ainda mais crítica. A disciplina, por sua natureza, interage diretamente com o ambiente físico, social e cultural da escola e da comunidade envolvente. As políticas educativas, os recursos disponíveis e as características socioeconômicas e demográficas dos alunos e da instituição influenciam diretamente as oportunidades de aprendizagem e o desenvolvimento de competências motoras, sociais e cognitivas. Uma análise rigorosa destes elementos permite ao futuro docente antecipar desafios, identificar potencialidades e desenhar intervenções que promovam o sucesso educativo e o bem-estar dos estudantes (Simões, Fernandes, & Lopes, 2014)

Este capítulo servirá, portanto, como a base para a justificação das escolhas metodológicas e pedagógicas adotadas ao longo do estágio, assegurando que a intervenção se encontra alinhada com a realidade observada e com os princípios de uma educação inclusiva e de qualidade. A abordagem humanizada, que valoriza a individualidade e as relações interpessoais, será uma constante na análise apresentada, procurando ir além dos dados estatísticos para captar a essência das experiências vividas no terreno.

Políticas Escolares

A prática pedagógica em qualquer instituição de ensino é intrinsecamente moldada e orientada por um conjunto de políticas e documentos normativos que definem a sua visão, missão e valores. No contexto da escola de estágio, a atuação do professor estagiário foi pautada pelo alinhamento com o Plano Educativo Escolar (PEE), o

Regulamento Interno (RI), o PAE e o Código de Conduta. Estes documentos não são meros formalismos administrativos; representam o quadro orientador que assegura a coerência e a qualidade da educação oferecida, promovendo um ambiente de aprendizagem harmonioso e eficaz (Lopes, 2014).

O Plano Educativo Escolar (PEE) constitui o documento estratégico que consagra a identidade da instituição, os seus princípios pedagógicos e os objetivos a alcançar a médio e longo prazo. É nele que se reflete a filosofia educacional da escola, as suas prioridades e as linhas de ação que visam o desenvolvimento integral dos alunos. A compreensão aprofundada do PEE é crucial para que o professor estagiário possa integrar a sua prática nas metas mais amplas da escola, contribuindo ativamente para a sua concretização (Simões, Fernandes, & Lopes, 2014).

O RI, por sua vez, estabelece as regras de funcionamento da escola, os direitos e deveres de todos os membros da CE, alunos, professores, funcionários e encarregados de educação. A sua observância é fundamental para a manutenção da disciplina, do respeito mútuo e da segurança no ambiente escolar. Para o professor estagiário, o RI serve como um guia prático para a gestão da sala de aula e para a resolução de situações quotidianas, garantindo que a sua intervenção está em conformidade com as normas estabelecidas (Bento, 1998)

O Plano Anual Escolar (PAE) detalha as atividades e projetos a serem desenvolvidos ao longo do ano letivo, em consonância com o PEE. Este documento operacionaliza as grandes linhas de ação, definindo cronogramas, responsabilidades e recursos. A participação na elaboração e execução do PAE permite ao professor estagiário uma visão mais abrangente da dinâmica escolar e a oportunidade de contribuir para iniciativas que enriquecem o percurso educativo dos alunos (Chiavenato, 2004).

Finalmente, o Código de Conduta complementa os demais documentos, estabelecendo os padrões éticos e de comportamento esperados de toda a comunidade escolar. Promove valores como a integridade, a responsabilidade e o respeito pela diversidade, essenciais para a construção de um ambiente educativo positivo e inclusivo. A adesão a este código é um reflexo do compromisso do professor estagiário com a sua profissão e com o bem-estar dos alunos (Cunha & Rego, 2013)

A imersão e o alinhamento com estas políticas escolares foram determinantes para a construção de uma prática pedagógica contextualizada e eficaz, permitindo ao professor

estagiário atuar de forma consciente e responsável, em prol do desenvolvimento e sucesso de todos os alunos.

Objetivos

A caracterização da turma, enquanto pilar fundamental da intervenção pedagógica, foi delineada com o propósito de recolher, organizar e analisar um conjunto abrangente de informações. Este processo visou proporcionar uma compreensão integrada do contexto físico, social, emocional e motivacional dos alunos, elementos cruciais para a construção de uma prática docente verdadeiramente adaptada e eficaz (Lopes, 2014).

Objetivo Geral

O objetivo geral que norteou esta caracterização foi a identificação do perfil global da turma. Esta visão holística é essencial para fundamentar e orientar a PL da EF ao longo do ano letivo, permitindo ao professor estagiário tomar decisões pedagógicas informadas e alinhadas com as necessidades e potencialidades dos estudantes (Simões, Fernandes, & Lopes, 2014).

Objetivos Específicos

Para alcançar o objetivo geral, foram estabelecidos os seguintes objetivos específicos:

1. Caracterizar a turma em termos demográficos e socioeconómicos, ou seja, compreender a composição da turma em relação a variáveis como idade, género, local de residência, bem como o contexto socioeconómico dos agregados familiares, incluindo habilitações literárias e situação profissional dos encarregados de educação, e o acesso a apoios sociais escolares. Esta caracterização permite identificar a heterogeneidade do grupo e as possíveis implicações para o processo de ensino-aprendizagem (Bento, 1998).

2. Avaliar a perceção de saúde, de bem-estar e da própria performance académica e motora dos alunos, analisando como os alunos percecionam o seu estado de saúde geral, o seu bem-estar na escola, o seu desempenho académico e a sua performance motora nas aulas de EF. A autoperceção é um fator relevante para a motivação e o envolvimento dos alunos nas atividades propostas (Brustad, 1992)

3. Analisar a motivação e atitudes face à EF, investigando o nível de motivação intrínseca e extrínseca dos alunos para a prática da EF, bem como as suas atitudes em relação à disciplina e à sua importância no currículo escolar. A compreensão destes aspetos é fundamental para o desenvolvimento de estratégias que promovam o gosto pela AF e o envolvimento ativo nas aulas (Chiavenato, 2004).

4. Medir a aptidão física e as características antropométricas, identificando áreas a desenvolver, avaliando a aptidão física dos alunos em diversas componentes (resistência aeróbia, força, velocidade, agilidade, flexibilidade) e as suas características antropométricas (altura, peso, IMC, perímetro abdominal, pregas cutâneas). Esta avaliação permite identificar pontos fortes e áreas que necessitam de intervenção específica, contribuindo para a promoção de estilos de vida saudáveis (Cunha et al., 2006).

5. Mapear as relações interpessoais e dinâmicas de grupo através de testes sociométricos, analisando assim, as interações sociais dentro da turma, identificando padrões de preferências e rejeições em diferentes contextos (trabalho de grupo, atividades lúdicas, etc.). O teste sociométrico revela a estrutura social do grupo, permitindo ao professor identificar alunos em risco de exclusão e promover a coesão e a inclusão (Botting, 1973).

6. Identificar as NED e oportunidades para a aplicação de estratégias de ensino diferenciadas, com base em todos os dados recolhidos, identificar as NED específicas dos alunos, incluindo aqueles com NED especiais, e as oportunidades para implementar estratégias pedagógicas diferenciadas que respondam à diversidade da turma, promovendo a inclusão e o sucesso de todos (Strong W. , et al., 2005)

Estes objetivos, em conjunto, visam proporcionar uma base sólida para a intervenção pedagógica, assegurando que as ações desenvolvidas são pertinentes, contextualizadas e orientadas para o desenvolvimento integral dos alunos.

2.2. Projetos

A escola de estágio, enquanto ambiente dinâmico e inovador, integra diversos projetos que enriquecem a experiência educativa dos alunos e complementam o currículo formal. A participação e o conhecimento destes projetos são cruciais para o professor estagiário, pois permitem uma compreensão mais aprofundada das iniciativas da escola e

a identificação de oportunidades para a sua própria intervenção pedagógica. Entre os projetos mais relevantes para o contexto da EF e da saúde dos jovens, destaca-se o TASRAM-CIT e o EFERAM-CIT.

O Projeto TASRAM-CIT (Tablets, Atividade Física e Saúde dos Jovens da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir, Transformar) é uma iniciativa da UMA em colaboração com a Secretaria Regional de Educação. Este projeto visa monitorizar a implementação do programa de tablets/manuais digitais nas escolas da região, estudando a influência do peso, design, posição e tempo de utilização das mochilas escolares na saúde músculo-esquelética dos alunos. A sua relevância para a EF reside na análise do impacto das novas tecnologias e dos hábitos de vida na saúde física dos jovens, fornecendo dados importantes para a promoção de práticas mais saudáveis e para a adaptação das estratégias pedagógicas (Franco, 2023)

Por sua vez, o Projeto EFERAM-CIT (Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir, Transformar) foca-se na promoção de estudos e análises, em contexto ecológico e laboratorial, que contribuam para potenciar o valor da EF. Este projeto procura aprofundar o conhecimento sobre a prática da EF nas escolas da RAM, identificando desafios e oportunidades para a melhoria do processo ensino-aprendizagem. A sua abordagem visa não só a investigação, mas também a intervenção, procurando transformar a realidade da EF na região (Madeira, 2020; Lopes, et al., 2019).

Ambos os projetos, TASRAM-CIT e EFERAM-CIT, refletem o compromisso da escola e da região com a investigação e a inovação na área da EF e da saúde escolar. A sua existência e os dados por eles gerados são recursos valiosos para o professor estagiário, permitindo uma prática pedagógica mais informada, baseada em evidências e alinhada com as necessidades atuais dos alunos.

2.3. Caracterização da Escola

A escola onde decorreu o EP é uma instituição de referência no concelho do Funchal, com uma longa história de dedicação ao ensino e à formação de jovens. A sua identidade é marcada por uma forte aposta na inovação pedagógica, na inclusão e na promoção de valores de cidadania ativa. A escola procura ser um espaço de aprendizagem

aberto à comunidade, fomentando a participação dos pais e encarregados de educação na vida escolar e estabelecendo parcerias com diversas entidades locais.

Identidade da Escola

A filosofia da escola assenta numa visão humanista da educação, que coloca o aluno no centro do processo de ensino-aprendizagem. Procura-se desenvolver não só as competências académicas, mas também as competências sociais e emocionais dos alunos, preparando-os para os desafios de uma sociedade em constante mudança. A escola valoriza a diversidade e a multiculturalidade, promovendo um ambiente de respeito e de diálogo intercultural.

Estrutura Orgânica

A escola possui uma estrutura orgânica bem definida, com órgãos de gestão e de coordenação pedagógica que asseguram o seu bom funcionamento. O CEx, o Conselho Pedagógico e o Conselho Geral são os principais órgãos de direção, enquanto os Departamentos Curriculares e os Conselhos de Turma garantem a articulação e a coerência do trabalho pedagógico. A estrutura da escola favorece a comunicação e a colaboração entre os diferentes agentes educativos, contribuindo para a criação de um verdadeiro espírito de comunidade.

Recursos Disponibilizados

A escola dispõe de um conjunto de recursos humanos e materiais que potenciam a qualidade do ensino. O corpo docente é qualificado e empenhado, e o pessoal não docente desempenha um papel fundamental no apoio ao funcionamento da escola. Em termos de infraestruturas, a escola possui salas de aula equipadas com tecnologia multimédia, laboratórios de ciências, biblioteca, pavilhão gimnodesportivo, campos de jogos exteriores e outros espaços que permitem a realização de uma vasta gama de atividades educativas e desportivas.

Análise SWOT

Para uma compreensão mais aprofundada do contexto da escola, foi realizada uma análise SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats), que permitiu identificar os seus pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças:

Forças

Fraquezas

Corpo docente qualificado e motivado	Instalações desportivas a necessitar de alguma manutenção
Forte aposta na inovação pedagógica	Dificuldades de comunicação com algumas famílias
Bom ambiente escolar e relações interpessoais	Recursos materiais para a EF por vezes insuficientes ou danificados
Localização central e de fácil acesso	
Oportunidades	Ameaças
Parcerias com entidades locais e regionais	Crise económica e social que afeta as famílias
Participação em projetos nacionais e europeus	Aumento do sedentarismo e da obesidade infantil
Envolvimento da CE	Concorrência de outras escolas e atividades extracurriculares
Financiamento para a requalificação das instalações	Abandono escolar e insucesso educativo

Esta análise SWOT proporciona uma visão estratégica do contexto da escola, permitindo identificar áreas de intervenção prioritárias e potenciar os seus pontos fortes para superar os desafios existentes.

Apesar de algumas limitações pontuais ao nível da manutenção das instalações e material, estas não comprometeram de forma significativa a concretização do planeamento, tendo sido possível adaptar as propostas de ensino sem prejuízo para o processo de aprendizagem.

2.4. Caracterização da Turma 3ºCiclo

A caracterização da turma constitui um dos pilares fundamentais para o planeamento e a execução de uma prática pedagógica eficaz e adaptada. Compreender o perfil dos alunos, as suas necessidades, potencialidades e o contexto em que se inserem é crucial para o sucesso do processo ensino-aprendizagem. Esta secção detalha a metodologia e os resultados obtidos na caracterização da turma, seguindo um modelo que visa uma análise aprofundada e multidimensional.

2.4.1. Importância e Fundamentação

A caracterização da turma é uma etapa indispensável no planeamento e implementação de qualquer processo de ensino-aprendizagem, assumindo-se como uma ferramenta que permite ao professor compreender, de forma aprofundada, quem são os seus alunos, quais as suas necessidades, potencialidades e fragilidades, bem como o contexto em que estão inseridos. No âmbito da EF, esta análise ganha especial relevância, uma vez que a prática pedagógica está intrinsecamente ligada às características físicas, cognitivas, sociais e emocionais dos estudantes (Teixeira, Marques, & Palmeira, 2018)

A literatura evidencia que a compreensão do perfil da turma não deve limitar-se a aspetos demográficos ou físicos, mas incluir também dimensões como o contexto socioeconómico, os estilos de vida, a perceção de saúde, as dinâmicas relacionais e a motivação para a disciplina (Bailey, et al., 2009; Kirk, 2010). Esta abordagem multifacetada é fundamental para que a intervenção pedagógica seja verdadeiramente centrada no aluno.

Esta perspetiva é fortemente corroborada pela investigação desenvolvida na UMA, onde investigadores ligados a projetos como o EFERAM-CIT têm aprofundado estas temáticas. Num contributo focado em modelos de ensino, Gouveia, et al., (2021) reforçam a importância de recolher dados abrangentes, incluindo indicadores de aptidão física, a perceção dos alunos sobre a EF e as suas interações sociométricas, de modo a orientar decisões pedagógicas mais eficazes.

Alinhado com esta visão, o presente relatório adotou uma metodologia de caracterização de turma que procura precisamente captar esta riqueza de dados.

Além de contribuir para o planeamento das unidades didáticas, a caracterização da turma permite ao professor antecipar potenciais dificuldades, identificar grupos de risco e delinear estratégias diferenciadas que promovam a inclusão e o sucesso escolar (Cloes, 2017). Tal abordagem está em consonância com as AEEF e com os princípios do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, que defendem um ensino centrado no aluno, ajustado às suas necessidades e contexto.

Nos capítulos seguintes, serão apresentados e analisados não só os dados de aptidão física, mas também os resultados de questionários sobre os estilos de vida e a perceção dos alunos, bem como uma análise sociométrica das relações no seio da turma.

Esta base de diagnóstico foi crucial para desenhar, implementar e avaliar as unidades didáticas que constituem o núcleo deste estágio.

Estado da Arte

Diversos trabalhos destacam que alunos mais ativos e com percepção positiva da sua condição física tendem a apresentar melhor desempenho académico e maior participação nas aulas de EF (Strong, et al., 2005). No entanto, fatores como a condição socioeconómica, a motivação intrínseca e as relações interpessoais podem atuar como facilitadores ou barreiras à prática regular de AF (Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005). Assim, o conhecimento detalhado destes elementos permite desenvolver práticas pedagógicas mais eficazes e alinhadas com a realidade do grupo.

2.4.2. Objetivos

A caracterização da turma visou recolher, organizar e analisar um conjunto abrangente de informações que permitissem compreender, de forma integrada, o contexto físico, social, emocional e motivacional dos alunos.

2.4.3. Objetivo Geral

- Identificar o perfil global da turma, com vista a fundamentar e orientar a PL de EF ao longo do ano letivo.

Objetivos Específicos

1. Caracterizar a turma em termos demográficos e socioeconómicos.
2. Avaliar a percepção de saúde, de bem-estar e da própria performance académica e motora dos alunos.
3. Analisar a motivação e atitudes face à EF.
4. Medir a aptidão física e as características antropométricas, identificando áreas a desenvolver.
5. Mapear as relações interpessoais e dinâmicas de grupo através de testes sociométricos.
6. Identificar NED e oportunidades para a aplicação de estratégias de ensino diferenciadas.

2.4.3. Metodologia

Desenho do Estudo e Procedimentos

O estudo apresenta um desenho descritivo e exploratório, de natureza quantitativa e qualitativa, integrando diferentes fontes de recolha de dados. A recolha foi realizada no início e no final do ano letivo, permitindo uma análise evolutiva das variáveis estudadas.

Amostra

A amostra foi composta pela turma 8^o1, num total de 17 alunos (15 inscritos em EF), com idades entre os 12 e 15 anos (média 13,5 anos), sendo 8 do sexo feminino e 7 do sexo masculino.

Procedimentos Gerais – Explicação Detalhada da Investigação no Campo

A recolha de dados decorreu em três fases:

1. Consulta de dados escolares: Acedeu-se a informações demográficas e académicas dos alunos através da plataforma PLACE, garantindo a confidencialidade e o respeito pela privacidade dos dados.

2. Aplicação de instrumentos do projeto EFERAM-CIT: Foram utilizados instrumentos validados e aplicados em toda a RAM, no âmbito do projeto EFERAM-CIT. Estes incluíram:

- Questionário de perceção da EF e estilo de vida.
- Testes de aptidão física (FITescolas®).
- Teste sociométrico.
- Questionário sobre competências sociais e pessoais.
- Questionário sobre utilização da mochila e saúde músculo-esquelética.

3. Análise e organização dos resultados: Os dados recolhidos foram processados e organizados em gráficos e tabelas, facilitando a sua discussão e interpretação no CT.

Variáveis

Foram analisadas as seguintes variáveis:

- Demográficas: idade, género, concelho de residência.

- Socioeconómicas: habilitações literárias e situação profissional dos encarregados de educação (EE), apoio social escolar.

- Percepcionais: estado de saúde, perceção da escola, desempenho académico, motivação para EF.

- Antropométricas: altura, peso, IMC, perímetro abdominal, pregas cutâneas.

- Aptidão física: resistência aeróbia, força, velocidade, agilidade, flexibilidade.

- Relações sociais: preferências e rejeições em contextos escolares.

2.4.4. Análise Estatística

Os dados foram tratados com recurso a estatística descritiva (média, frequências e percentagens) e apresentados em forma de gráficos e tabelas para facilitar a interpretação visual. A análise qualitativa dos resultados sociométricos foi realizada com base nos padrões de preferências e rejeições identificados.

Principais Lacunas

Apesar da existência de estudos sobre a caracterização física e motivacional de alunos do ensino básico, ainda se verifica:

- Escassez de investigações que integrem simultaneamente dados demográficos, socioeconómicos, percepcionais, de aptidão física e sociométricos.

- Pouca exploração sobre como estes fatores, em conjunto, influenciam diretamente o processo de ensino-aprendizagem em EF.

- Falta de estudos longitudinais que acompanhem a evolução das características da turma ao longo de um ano letivo e relacionem com as estratégias adotadas.

2.4.5. Questões de Investigação

Com base nas lacunas identificadas, este estudo procura responder às seguintes questões:

1. Qual o perfil global da turma, considerando variáveis demográficas, socioeconómicas, percepcionais, físicas e relacionais?

2. De que forma estas características influenciam a motivação e participação nas aulas de EF?

3.Quais as necessidades e potencialidades que deverão orientar o planeamento pedagógico ao longo do ano letivo?

2.4.6.Resultados

Os resultados encontram-se organizados por dimensões de análise, apresentando uma visão abrangente do perfil da turma.

Dados Demográficos

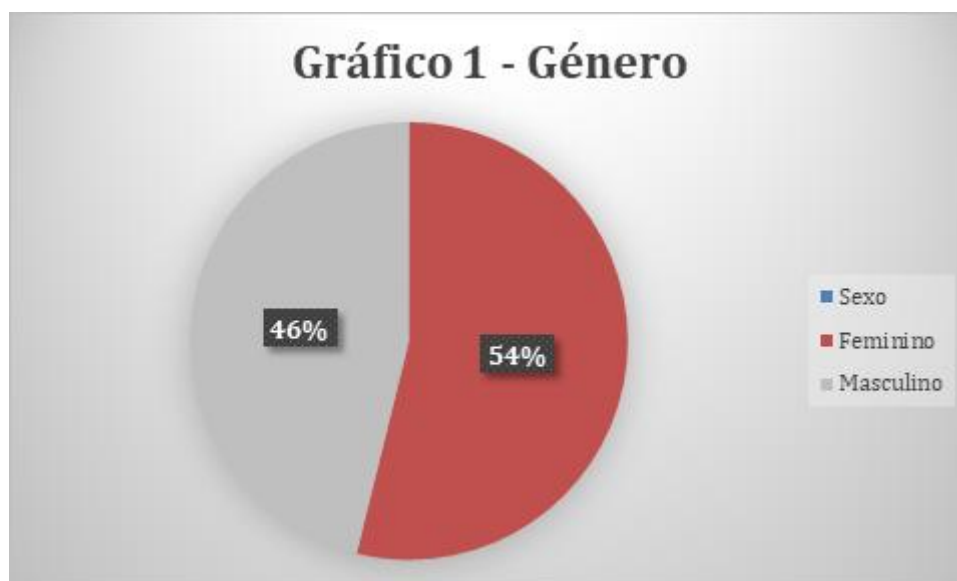


Gráfico 1 - Género

A turma é composta por 17 alunos (15 inscritos em EF), apresentando equilíbrio entre géneros, 8 raparigas (53%) e 7 rapazes (47%).

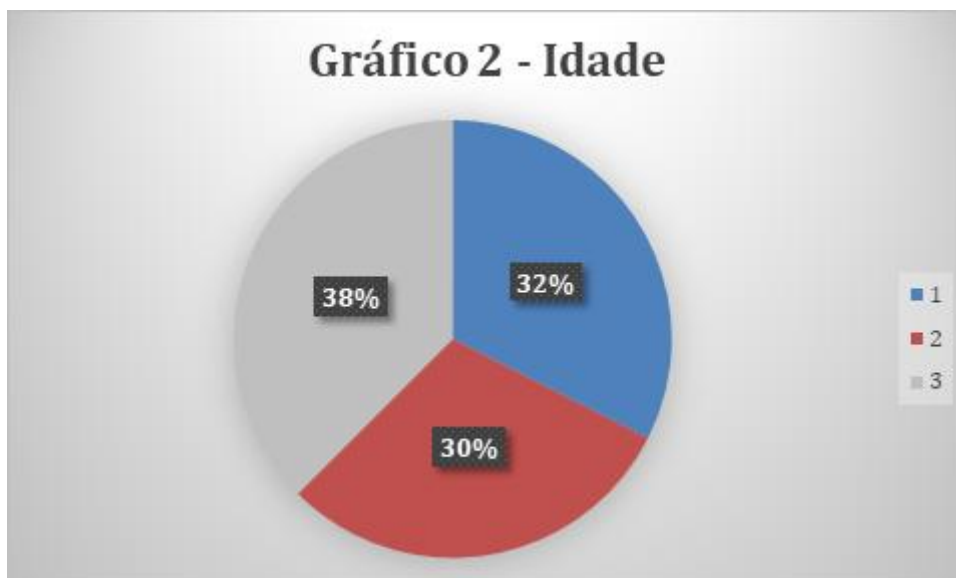


Gráfico 2 - Idade

As idades variam entre os 12 e 15 anos, com maior concentração nos 13 anos (n = 10; 66,7%).

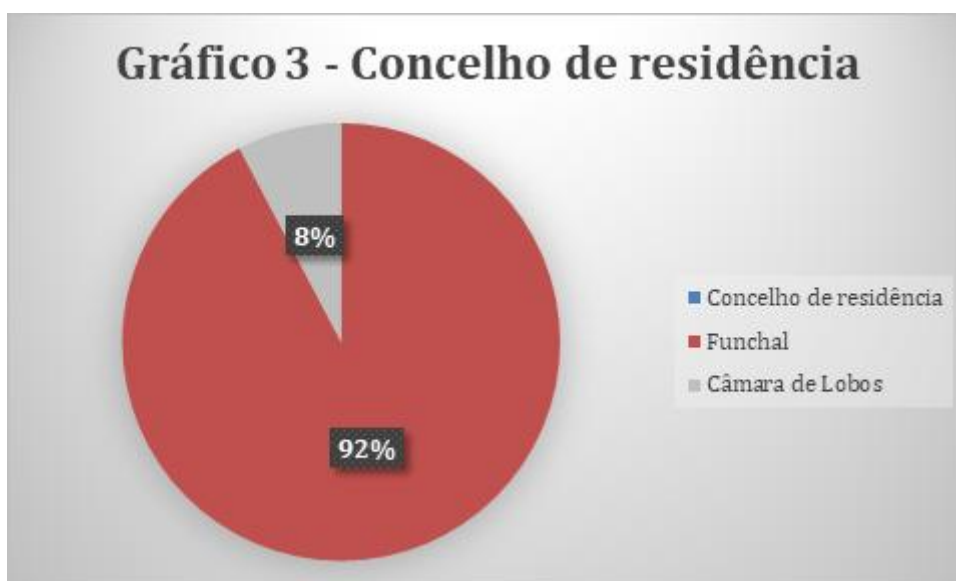


Gráfico 3 - Concelho de residência

A maioria dos alunos reside no concelho do Funchal (n = 14; 93,3%), sendo apenas 1 aluno proveniente de Câmara de Lobos (6,7%).

Dados Socioeconómicos



Gráfico 4 - Nº de pessoas em casa, sem contar com o aluno

Em média, os agregados familiares são compostos por 3 a 5 elementos. Um aluno encontra-se numa situação de família monoparental.



Gráfico 5 - Habilitações literárias dos Enc. de Educação

No que respeita às habilitações literárias dos encarregados de educação (EE), predomina o Ensino Secundário, seguido pelo 3º ciclo. Cerca de 60% dos EE possuem escolaridade igual ou superior ao Ensino Secundário.



Gráfico 6 - Estatuto Socioeconómico dos Enc. de Educação

Relativamente à situação profissional, 95,8% dos EE encontram-se empregados, com apenas 1 caso de desemprego.



Gráfico 7 - Apoio Escolar

No que toca ao apoio social escolar, 8 alunos beneficiam de escalão (1 a 3), enquanto 2 não possuem apoio e 3 não souberam responder.

Autoperceção Individual



Gráfico 8 - Percepção do estado de saúde

A percepção geral de saúde é positiva: 61,5% dos alunos consideram ter saúde boa ou muito boa.



Gráfico 9 - Percepção da escola

Em relação à percepção da escola, 46,2% afirmam gostar bastante, 38,5% são indiferentes e 15,3% não gostam.



Gráfico 10 - Percepção do seu desempenho como aluno

Quanto ao desempenho acadêmico, 54% classificam-se como bons alunos e 23% como muito bons.

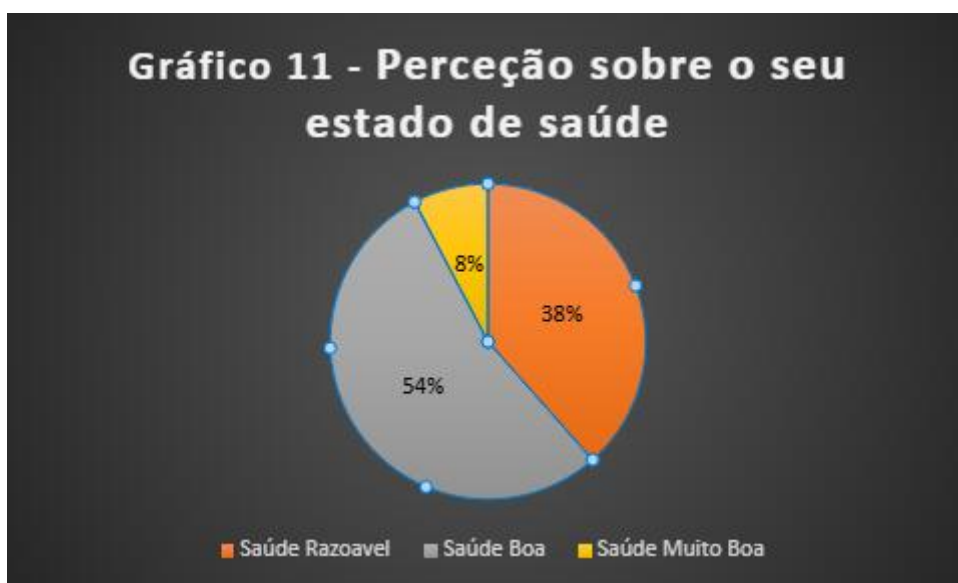


Gráfico 11 - Percepção sobre o seu estado de saúde

No que se refere à percepção individual sobre o estado de saúde, a maioria dos alunos (54%) considera ter uma “boa saúde”. Uma percentagem considerável (38%) avalia a sua saúde como “razoável”, e uma minoria (8%) descreve-a como “muito boa”.



Gráfico 12 - Perceção sobre a Atividade Física

Relativamente à AF, todos os alunos afirmam gostar bastante ou mesmo muito de praticar exercício físico.



Gráfico 13 - Prática de competições desportivas



Gráfico 14 - Participação nas atividades do Desporto Escolar

Mais de metade participa em competições desportivas (54% interescolar; 15% federado; 8% nacional/internacional) e 77% integram atividades do Desporto Escolar.

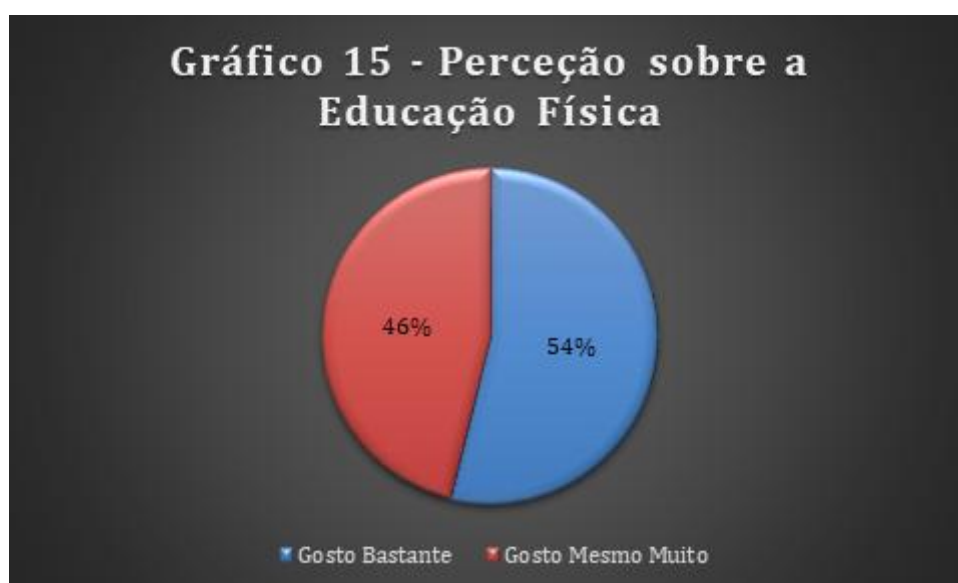


Gráfico 15 - Perceção sobre a EF

54% afirmam gostar “bastante” da EF, enquanto os restantes 46% da turma indicam gostar “mesmo muito”. Estes resultados sugerem um ambiente favorável ao planeamento das aulas de EF, dado o apreço generalizado pela disciplina.



Gráfico 16 - Percepção do seu desempenho como aluno de Educação Física

Apenas 2 alunos (15%) se consideram “médios” no seu desempenho em EF. A maioria dos alunos (6 estudantes, correspondendo a 46%) classifica o seu desempenho como “bom”. Por sua vez, 5 alunos (39%) consideram-se alunos de nível “muito bom”.

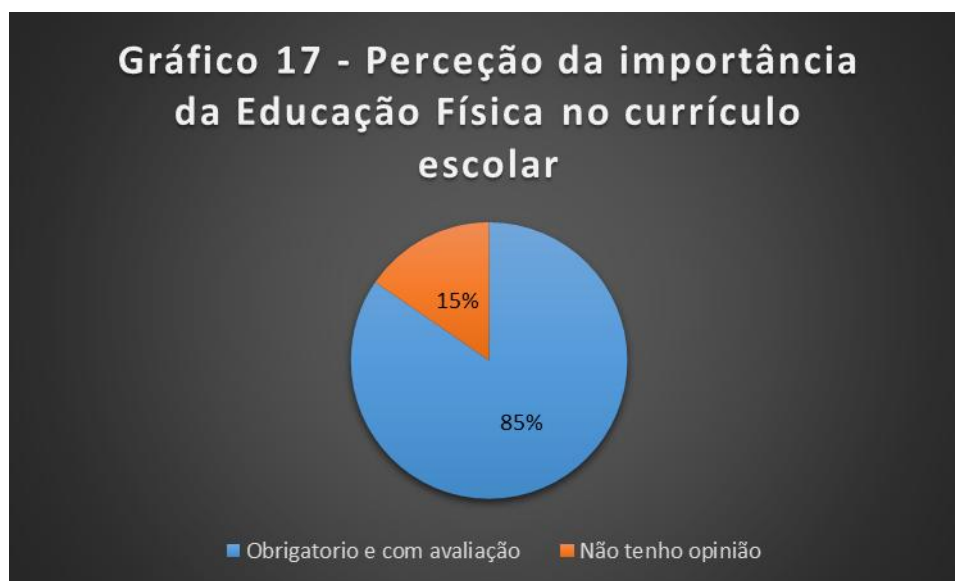


Gráfico 17 - Percepção da importância da Educação Física no currículo escolar

Mais de metade da turma (85%) defende que a EF deve ser uma disciplina obrigatória e sujeita a avaliação. Apenas 15% dos alunos não expressam uma opinião formada sobre este assunto. Estes dados indicam claramente que a turma valoriza a EF, o que, por natureza, fomenta a motivação para a participação nas aulas e para a prática de exercício físico fora do ambiente escolar.

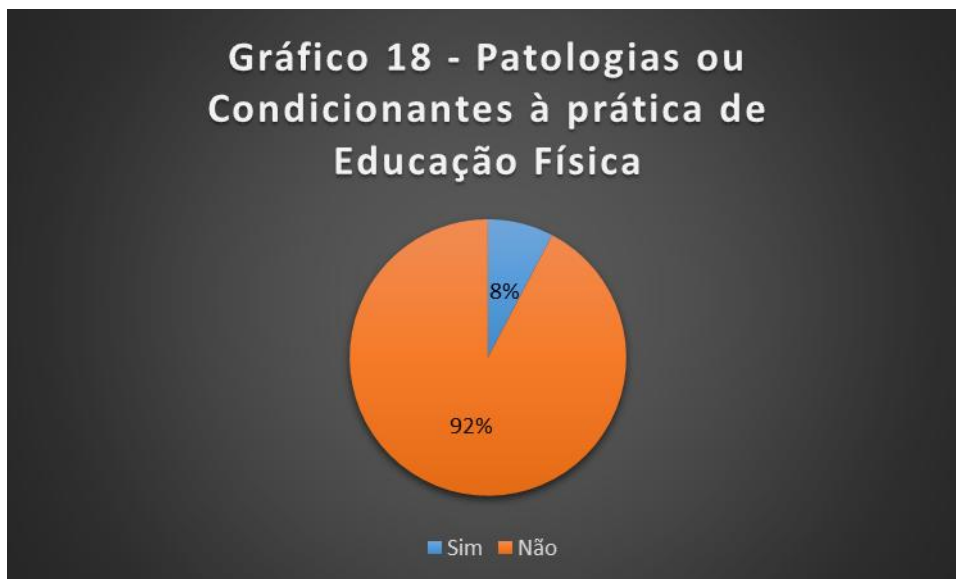
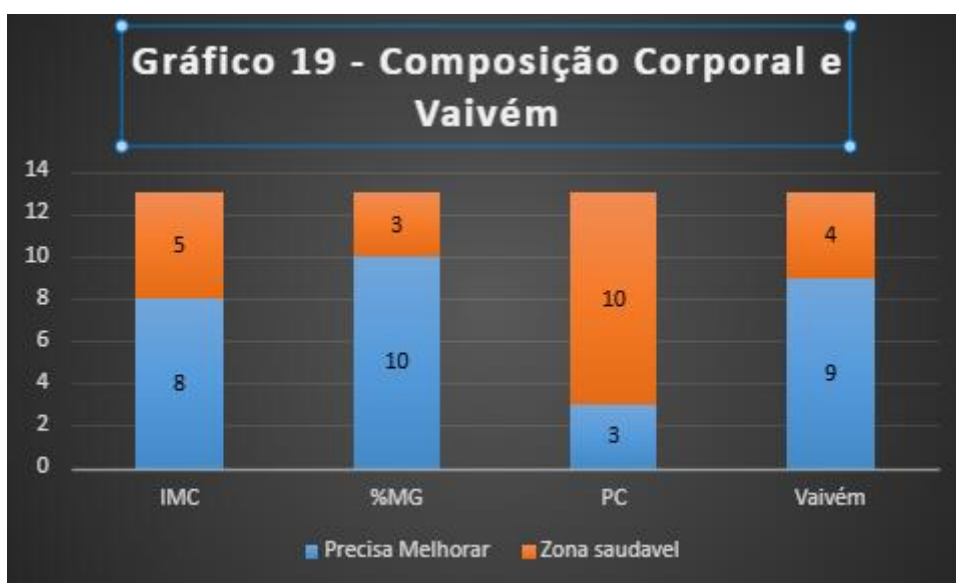


Gráfico 18 - Patologias ou Condicionantes à prática de Educação Física

12 alunos (92%) não apresentam quaisquer doenças ou impedimentos para a realização das atividades práticas. Contudo, existe 1 aluno que reporta uma patologia que pode constituir uma limitação para as aulas. Este aluno refere ter asma, que no caso, embora o aluno com asma não apresentasse episódios frequentes durante as aulas, esta condição foi sempre considerada um fator de risco que exigiu atenção específica. Nesse sentido, os planos de aula e as estratégias de ensino contemplaram pausas regulares, feedback constante e questionamento frequente ao aluno, de forma a garantir a sua segurança e bem-estar durante a prática.

Antropometria e Aptidão Física



Os dados antropométricos revelam que apenas 5 alunos se encontram na zona saudável para o IMC e 3 para a percentagem de MG. No teste de vaivém, 69% apresentam necessidade de melhoria na resistência cardiorrespiratória.

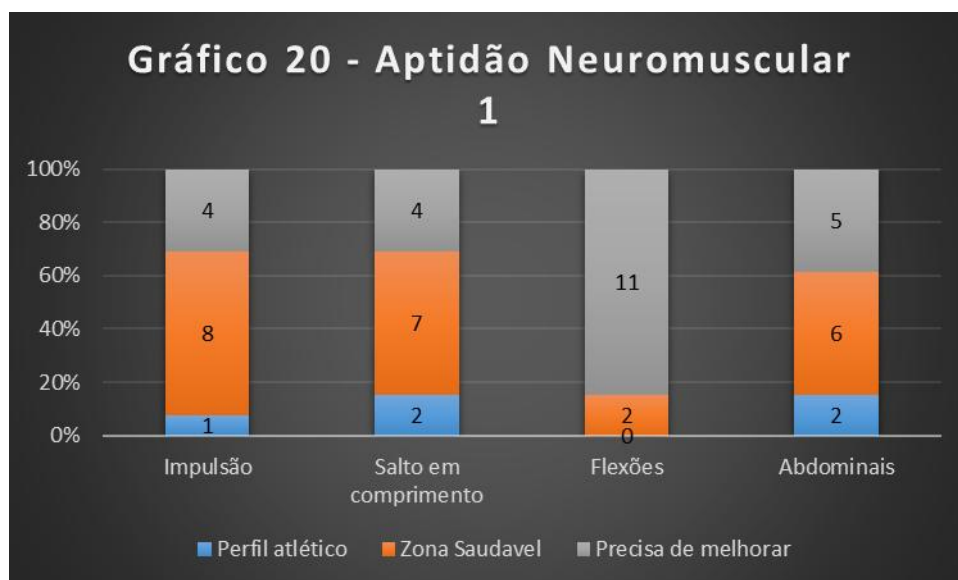


Gráfico 20 - Aptidão Neuromuscular 1

No domínio neuromuscular, a força abdominal apresenta bons resultados (6 alunos saudáveis; 2 atléticos), mas a força dos membros superiores requer intervenção (11 alunos com necessidade de melhoria).

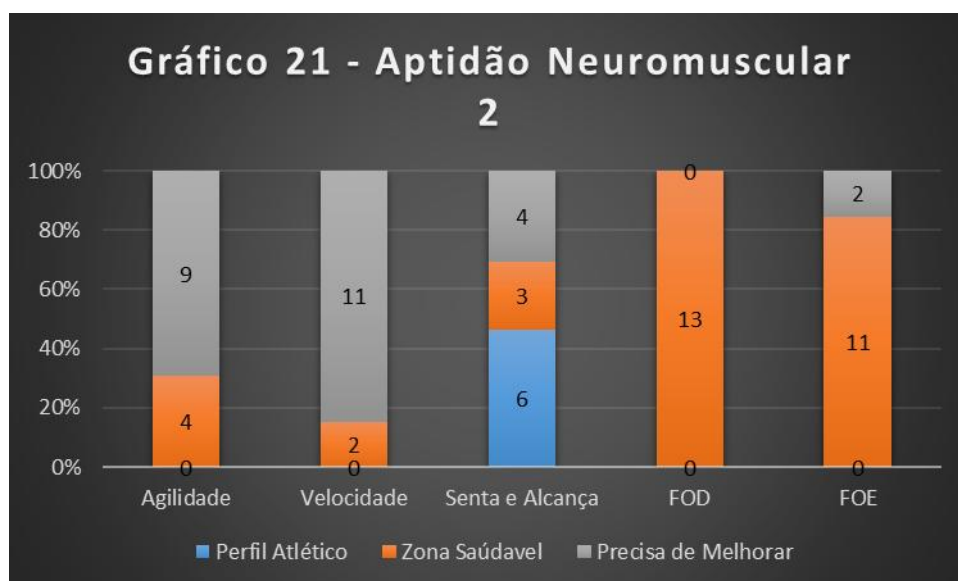


Gráfico 21 - Aptidão Neuromuscular 2

A agilidade e a velocidade revelam-se as capacidades com maior margem para evolução, enquanto a flexibilidade apresenta valores mais satisfatórios.

Teste Sociométrico

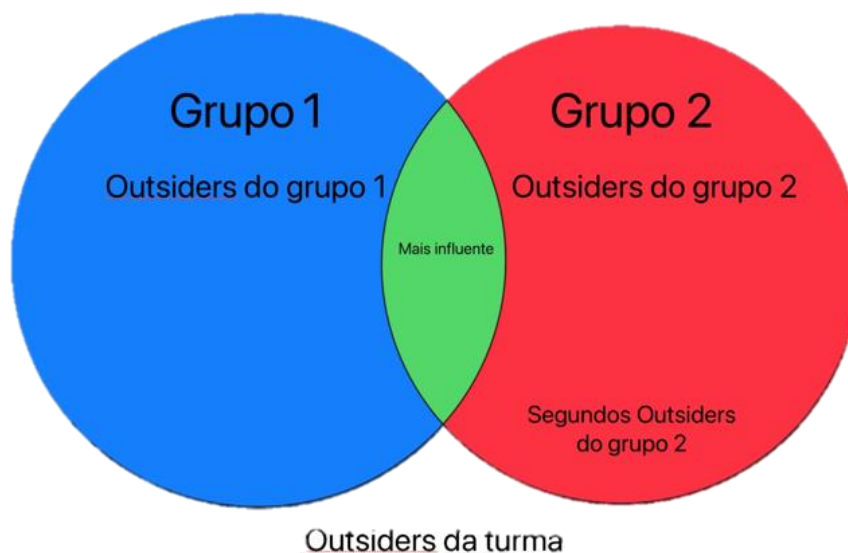


Figura 1 - Teste Sociométrico

O teste sociométrico evidenciou:

- Existência de subgrupos de afinidade.
- Dois alunos com ausência de escolhas em contexto de trabalho de grupo, podendo indicar risco de exclusão.
- Quatro alunos com elevado número de escolhas, assumindo papéis centrais na dinâmica social da turma.

As escolhas variaram consoante o contexto (trabalho de grupo, festa, jogo em EF, mudança de turma), revelando padrões de relação específicos para cada situação.

Implicações Pedagógicas do Teste Sociométrico

O teste sociométrico, enquanto ferramenta de diagnóstico e intervenção, revela-se fundamental para a compreensão das dinâmicas de grupo e da estrutura das relações interpessoais no contexto escolar. Ao fornecer uma visão clara das preferências e rejeições entre os alunos, este instrumento permite ao professor estagiário desenvolver estratégias pedagógicas mais informadas e eficazes (Sabin, Mihai, & Marcel, 2014).

As implicações pedagógicas decorrentes da análise sociométrica são diversas e abrangem:

- Identificação de Líderes e Alunos Isolados: O teste possibilita a identificação de alunos que emergem como líderes naturais em diferentes contextos (trabalho de grupo, atividades lúdicas, etc.), bem como daqueles que se encontram em situação de maior isolamento ou rejeição. Esta informação é crucial para o professor, que pode, a partir dela, promover a integração dos alunos isolados e utilizar os líderes para dinamizar atividades e fomentar a coesão do grupo (Moreno, 1953)
- Promoção da Coesão e Colaboração: Ao compreender as afinidades e rejeições, o professor pode formar grupos de trabalho mais equilibrados e produtivos, minimizando potenciais conflitos e incentivando a colaboração entre todos os alunos. A intervenção pedagógica pode focar-se em estratégias que fortaleçam os laços entre os alunos e desenvolvam competências sociais (Johnson & Johnson, 1999)
- Prevenção de Situações de Exclusão: A identificação precoce de alunos rejeitados ou isolados permite ao professor intervir atempadamente, através de atividades específicas que promovam a sua inclusão e o desenvolvimento de competências sociais. É fundamental criar um ambiente de sala de aula onde todos se sintam valorizados e pertencentes (Salmivalli, 2010).
- Adaptação de Estratégias de Ensino: As dinâmicas de grupo influenciam diretamente o processo de ensino-aprendizagem. Ao conhecer a estrutura social da turma, o professor pode adaptar as suas estratégias, promovendo atividades que exijam diferentes tipos de interação e que desafiem os alunos a trabalhar com colegas com quem habitualmente não interagem (Johnson & Johnson, 1999).
- Monitorização da Evolução das Relações: A aplicação periódica do teste sociométrico permite monitorizar a evolução das relações interpessoais ao longo do ano letivo, avaliando o impacto das intervenções pedagógicas e ajustando as estratégias conforme necessário. Esta monitorização contínua é essencial para garantir um ambiente de aprendizagem saudável e produtivo.

O teste sociométrico não é apenas uma ferramenta de diagnóstico, mas um poderoso instrumento de intervenção pedagógica que, quando bem utilizado, contribui significativamente para a construção de um ambiente de turma mais inclusivo, coeso e propício à aprendizagem e ao desenvolvimento integral dos alunos.

Discussão, Implicações para a Prática e Conclusões

A caracterização da turma permitiu identificar aspectos essenciais para o planejamento pedagógico e para a adoção de estratégias diferenciadas ao longo do ano letivo. No conjunto, os dados revelam um grupo equilibrado em termos de gênero e com média etária compatível com o nível de escolaridade, mas com diversidade nas condições socioeconômicas e no nível de aptidão física, o que influencia diretamente a abordagem didática.

A análise dos dados revelou uma discrepância evidente entre a percepção que os alunos têm do seu estado de saúde e os resultados objetivos obtidos nos testes de aptidão física. Apesar de a totalidade dos alunos referir gostar de praticar exercício físico e apresentar uma percepção positiva da sua saúde, os dados demonstraram que cerca de 69% apresentava fraca resistência cardiorrespiratória e apenas cinco alunos se encontravam na zona saudável de IMC.

Esta discrepância pode refletir uma baixa literacia em saúde e atividade física, levando os alunos a sobrestimar as suas reais capacidades. Esta constatação reforçou a necessidade de planejar unidades didáticas e atividades orientadas para o desenvolvimento da aptidão física e para a sensibilização dos alunos para o conceito de saúde, indo além da percepção subjetiva.

As Principais Descobertas e a Literatura

A percepção globalmente positiva dos alunos em relação à EF está em consonância com estudos que indicam que uma atitude favorável para a disciplina está associada a maiores níveis de participação e desempenho (Bailey, et al., 2009; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2005). O elevado envolvimento em atividades do Desporto Escolar reforça a ideia de que a motivação fora da aula para o desporto pode ser um facilitador da aprendizagem motora (Ames, 1992).

Contudo, os resultados de aptidão física, particularmente na resistência cardiorrespiratória e na força dos membros superiores, apontam para a necessidade de estratégias de aula mais específicas e regulares. Estes achados são consistentes com investigações que evidenciam um declínio na aptidão física de jovens adolescentes, em especial nas componentes de resistência e força, devido ao aumento do sedentarismo (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjostrom, 2008).

Do ponto de vista social, o teste sociométrico revelou a existência de alunos em risco de exclusão, situação que, se não for abordada, pode impactar negativamente o seu envolvimento e aprendizagem. Estudos em contexto escolar mostram que a integração social é um fator determinante para o sucesso educativo e para a participação ativa em aulas de EF (Wentzel, 2012)

Implicações para a Prática

Os resultados obtidos sustentam a adoção das seguintes estratégias pedagógicas:

- Desenvolver planos de aula diferenciados para alunos com défices nas capacidades aeróbias e de força dos membros superiores.

- Promover jogos e atividades cooperativas que fomentem a integração de alunos menos escolhidos nas dinâmicas de grupo.

- Utilizar a motivação elevada para EF como catalisador para introduzir novas modalidades e conteúdos.

- Implementar feedback individualizado, considerando as diferenças nas condições físicas e sociais.

Limitações e Forças

Forças:

- Utilização de instrumentos validados e aplicados em toda a RAM (EFERAM-CIT).

- Recolha de dados em dois momentos do ano, permitindo análise evolutiva.

- Envolvimento da turma em diferentes dimensões avaliativas (física, percecional e social).

Limitações:

- Amostra reduzida e não representativa do universo escolar.

- Faltas de alguns alunos nas avaliações, gerando lacunas nos dados.

- Potencial influência de fatores externos (condições meteorológicas, motivação momentânea) no desempenho físico.

Conclusões Finais

O percurso pedagógico desenvolvido ao longo do ano letivo com a turma 8.º1, conforme detalhado no balanço geral das unidades didáticas, reflete um trabalho sistemático e intencional focado na promoção de aprendizagens significativas, no desenvolvimento global dos alunos e na valorização da EF como disciplina formativa. A implementação de nove unidades didáticas diversificadas, Jogos Desportivos Coletivos, Voleibol, Ginástica de Solo, Atletismo, Ténis de Mesa, Badminton, Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE), Orientação e Aptidão Física, permitiu a construção de um currículo abrangente, equilibrado e alinhado com os pressupostos das Aprendizagens Essenciais e com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

2.5. Evolução Global dos Alunos e Impacto das Estratégias Pedagógicas

A análise transversal das avaliações diagnósticas e sumativas revelou uma progressão positiva nos três domínios de aprendizagem: psicomotor, cognitivo e socioafetivo, embora com ritmos distintos entre os alunos. Em modalidades como o Badminton, Ginástica, Voleibol e Ténis de Mesa, observaram-se evoluções técnicas muito significativas, com vários alunos a progredirem de níveis considerados insuficientes para patamares de desempenho suficiente ou bom. Nas unidades de Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE) e Orientação, os avanços foram especialmente notórios na esfera socioafetiva e atitudinal, promovendo maior expressividade, cooperação e empatia entre os alunos. Estes resultados sublinham a eficácia de uma abordagem pedagógica que integra diferentes dimensões do desenvolvimento do aluno (Lopes H. , 2014).

A heterogeneidade inicial da turma, observada em todas as avaliações diagnósticas, foi consistentemente tida em conta no planeamento das tarefas. O forte recurso à diferenciação pedagógica, à organização por níveis de proficiência e à aplicação de modelos pedagógicos como o Desenvolvimental e o TGfU mostrou-se eficaz para promover aprendizagens adaptadas e significativas, reforçando a importância de uma abordagem flexível e centrada no aluno (Lopes M. , 2014). As estratégias utilizadas revelaram-se ajustadas ao contexto e contribuíram para o envolvimento progressivo dos alunos, bem como o recurso a metodologias ativas, à organização por estações, à atribuição de funções rotativas e à utilização de feedback prescritivo e interrogativo promoveu não só o desenvolvimento técnico e tático, mas também o fortalecimento da

autonomia e da autorregulação dos alunos. Quanto ao planeamento das unidades, baseado em dados diagnósticos objetivos (FITescola®, sociometria, observação direta), permitiu intervenções mais eficazes. A aposta na interdisciplinaridade e no uso de ferramentas digitais (e.g., GPS Orienteering na Orientação; vídeo-feedback na Ginástica) aumentou o envolvimento dos alunos e a relevância das aprendizagens (Simões, Fernandes, & Lopes, 2014).

2.5.1. Desafios e Soluções Adotadas

Ao longo do ano letivo, surgiram diversos desafios pedagógicos. A resistência inicial de alguns alunos perante determinadas matérias (e.g., ARE), dificuldades de socialização e gestão emocional em contextos competitivos (e.g., Jogos Desportivos Coletivos), desmotivação ou baixo empenho em momentos de avaliação (e.g., Aptidão Física no 2.º semestre), e faltas significativas devido a atividades paralelas da escola que comprometeram a avaliação final de alguns alunos, foram obstáculos que exigiram adaptação. Estes desafios foram abordados através de adaptações contínuas das estratégias pedagógicas, reforçando a necessidade de flexibilidade e resiliência na prática docente (Cloes, Teaching models, 2017). A intervenção proativa e a capacidade de ajustar as metodologias foram cruciais para mitigar o impacto destas dificuldades no processo de ensino-aprendizagem, alinhando-se com a importância da diferenciação pedagógica para atender às necessidades individuais dos alunos (Bento J. , 2003).

2.5.2. Perspetivas Futuras

Numa perspetiva de futuro, esta experiência revelou-se fundamental para reforçar o papel da EF como promotora de estilos de vida saudáveis. O progresso na motivação, a maior aceitação da prática regular e a consolidação de hábitos de trabalho físico representam conquistas pedagógicas significativas. Para o futuro, recomenda-se o reforço das estratégias de motivação, a introdução de instrumentos de autoavaliação e uma articulação mais eficiente com o calendário escolar, garantindo a equidade e fiabilidade do processo avaliativo. A continuidade da investigação e da aplicação de abordagens baseadas em evidências será crucial para otimizar ainda mais a intervenção pedagógica e o desenvolvimento integral dos alunos. A integração de novas tecnologias e a personalização do ensino, com base em dados sociométricos e de aptidão física, podem aprofundar ainda mais o impacto da EF na formação dos jovens (Kirk, 2010; Sabin, Mihai, & Marcel, 2014)

2.6. Caracterização da turma 2ºCiclo

A turma do 6.º2 da escola que fizemos a lecionação do 2ºCiclo, é composta por 23 alunos, dos quais 12 são rapazes e 11 raparigas, com idades entre os 11 e os 12 anos. A construção do seu perfil coletivo assentou, sobretudo, em duas fontes principais: a observação direta de duas aulas e o diálogo informal com o professor titular da disciplina.

Com base nessas informações, foi possível delinear uma caracterização geral da turma, destacando aspetos relevantes mencionados pelo docente responsável, como a presença de alunos com alguns comportamentos disruptivos, estudantes com elevado rendimento e competências motoras bem desenvolvidas, bem como outros que evidenciam dificuldades ao nível da motricidade. Identificaram-se também alguns casos de exclusão social entre pares, com alunos que, por vezes, são marginalizados pelos colegas.

De seguida, apresenta-se uma tabela descritiva com os elementos mais marcantes deste perfil geral da turma, sem recorrer à individualização dos casos.

Tabela 1 - Perfil da turma 2ºCiclo

Perfil da turma 6º2
Aspetos positivos
- Alunos comunicativos
- Alunos muito motivados para a prática desportiva
- Alunos que aceitam as propostas, mas que estão constantemente a questionar as mesmas
- Alunos que valorizam e gostam da disciplina de Educação Física
- Alunos proficientes tendo em conta a faixa etária em questão
- Alunos competitivos
Aspetos menos positivos
- Alunos que cooperam apenas em determinados grupos
- Alunos com necessidade de supervisão constante
- Alunos pouco proativos na procura de soluções para ultrapassar os problemas, muitas das vezes optam pelo caminho mais fácil (quebrar as regras)
Observações
- Existem dois alunos com características de líder na turma, ambos do género masculino, que facilmente conseguem contagiar positivamente ou negativamente a turma
- Existem três alunos (grupo de rapazes), que são os principais impulsionadores dos comportamentos de desvio em aula
- Existe um ou dois alunos que normalmente são colocados de parte na formação de equipas para as atividades em aula

Capítulo III – Prática Letiva

3.1. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem

3.1.1. Turma do 3º Ciclo

A Prática Letiva (PL) representa o ponto alto de todo o percurso formativo, sendo o momento que integra e materializa os diversos procedimentos e experiências pedagógicas vivenciadas ao longo do EP. Trata-se de uma fase decisiva tanto para o crescimento acadêmico quanto para o desenvolvimento pessoal e profissional, uma vez que envolve o planeamento, execução, monitorização e avaliação do processo de ensino-aprendizagem.

Esta etapa oferece uma oportunidade concreta de iniciar a intervenção pedagógica num contexto escolar real, onde o principal desafio consiste em adaptar as práticas educativas às características e necessidades específicas dos alunos. Todo este processo é acompanhado e orientado por supervisores científicos e cooperantes, que assumem um papel essencial no apoio e monitorização do percurso do professor estagiário.

As aulas lecionadas ocorreram na escola de estágio, com foco principal numa turma do 3.º ciclo, tendo também sido conduzidas cerca de seis aulas numa turma do 2.º ciclo de outra escola da RAM.

Desde o início, tornou-se evidente a importância fundamental da função docente para o progresso da sociedade a curto, médio e longo prazo. O professor é um agente transformador do percurso dos alunos, devendo promover o desenvolvimento da sua autonomia, pensamento crítico e reflexivo, bem como a capacidade de criar soluções perante os desafios do quotidiano. O objetivo é formar indivíduos que sejam motores de mudança, aptos a contribuir para o avanço científico, tecnológico e humano, rompendo com paradigmas que impedem a evolução social.

Neste contexto, torna-se essencial que o docente compreenda a influência profunda que pode exercer nos seus alunos. De acordo com Brazão, Dias, Mendonça, & Cardoso (2020), a produção científica na área de inovação pedagógica evidencia a persistência de invariantes culturais que dificultam a inovação, isto é, práticas educativas ultrapassadas que já não respondem às exigências atuais. Para tal, torna-se indispensável recorrer a metodologias de ensino ajustadas às especificidades do público-alvo, promovendo o desenvolvimento pleno das potencialidades de cada indivíduo e preparando-os para um mundo em constante transformação e marcado pela incerteza.

Brazão, Dias, Mendonça, & Cardoso (2020), alertam que a escola contemporânea, em muitos casos, ainda se estrutura segundo modelos que respondem a realidades passadas, refletindo-se nas seguintes limitações:

- a. Estruturas organizacionais pouco adaptáveis a dinâmicas pedagógicas centradas no aluno;
- b. Excesso de burocracia, que limita a análise crítica e reflexiva das práticas educativas;
- c. Ênfase exagerada nos exames, rankings e acesso ao ensino superior, em detrimento da formação integral.

Estas falhas contribuem para a reprodução das desigualdades sociais, em vez de as mitigar, afastando o sistema educativo de práticas que realmente desenvolvam o potencial de alunos e professores.

Neste sentido, é relevante considerar os quatro pilares da educação definidos por Delors, (2010), como base para uma formação integral do ser humano:

- Aprender a conhecer, refere-se à aquisição e aprofundamento de conhecimentos nas diversas áreas disciplinares;
- Aprender a fazer, envolve o desenvolvimento de competências e saberes aplicáveis à realidade quotidiana;
- Aprender a viver juntos, promove a convivência em sociedade, com base em valores éticos e morais;
- Aprender a ser, engloba o desenvolvimento pessoal, incluindo responsabilidade, cidadania, bem-estar individual e coletivo.

Com base nestes princípios, torna-se evidente o papel estruturante do professor na formação do aluno enquanto ser social. No entanto, alcançar tais objetivos pedagógicos é uma tarefa exigente, independentemente da disciplina lecionada. Por isso, é imprescindível que o docente compreenda em profundidade o contexto onde atua, nomeadamente as características da turma com quem trabalha. Este conhecimento implica considerar fatores como a idade dos alunos, bem como os seus níveis de desenvolvimento cognitivo, psicomotor e socio afetivo.

Além disso, é fundamental estabelecer uma relação positiva com os alunos, alicerçada no respeito mútuo, criando um ambiente propício à aprendizagem. Essa relação

facilita uma gestão eficaz do processo educativo, contribuindo para a preparação dos alunos para os desafios do presente e do futuro.

3.1.2. Calendário Anual

O calendário anual da escola estruturou a organização do processo de ensino-aprendizagem, definindo a distribuição temporal dos períodos letivos, interrupções escolares, momentos de avaliação e atividades institucionais. Esta organização condicionou o planeamento da prática letiva, exigindo uma gestão cuidada do tempo disponível para a lecionação das unidades didáticas, bem como a adaptação das estratégias pedagógicas face a constrangimentos como feriados, visitas de estudo, atividades extracurriculares e interrupções letivas. Neste sentido, o planeamento procurou assegurar a continuidade das aprendizagens e a progressão pedagógica, ajustando-se de forma flexível ao ritmo real de funcionamento do ano escolar.

3.1.3. Horário da turma

O horário atribuído à turma constituiu igualmente um fator relevante para a organização da intervenção pedagógica, influenciando os níveis de disponibilidade física, motivação e empenho dos alunos ao longo das aulas. A distribuição semanal das sessões de Educação Física exigiu a adequação do tipo de tarefas propostas, do volume de esforço e das estratégias metodológicas, tendo em consideração momentos do dia potencialmente associados a maior fadiga ou agitação. Assim, o planeamento das aulas procurou otimizar o tempo útil de prática, promover uma gestão eficaz das transições e garantir condições favoráveis ao envolvimento ativo dos alunos no processo de aprendizagem (Anexo 2 - Horário da Turma).

3.1.4. Caracterização dos Recursos Disponíveis

Partindo da análise prévia do contexto escolar e dos recursos disponíveis para a prática da EF, torna-se essencial que esses meios sejam utilizados de forma adequada às características e necessidades dos alunos, tanto a nível individual como coletivo. Assim, é crucial identificar, delinear e aplicar estratégias que possibilitem uma gestão otimizada dos espaços e materiais existentes, de modo a maximizar o processo de aprendizagem e minimizar as limitações que possam surgir durante a lecionação.

Espaços Físicos:

Tabela 2 - Espaços físicos

Instalações	Condições
Polidesportivo	<ul style="list-style-type: none">• Campo com dimensões de 40 metros de comprimento e 20 metros de largura• Campo coberto que permite uma proteção das condições climáticas adversas• Piso adequado à lecionação de várias matérias de ensino embora se verifique algum desgaste
Ginásio	<ul style="list-style-type: none">• Localizado no último andar da escola• Possui duas arrecadações com materiais específicos de matérias de ensino como ténis de mesa e badminton (embora a altura do mesmo seja uma limitação)• Possui o material específico da matéria de ensino de Ginástica de Aparelhos e Solo• Espaço que permite integrar toda a turma• Condições positivas embora seja um local pouco arejado
Campo exterior	<ul style="list-style-type: none">• Campo de reduzidas dimensões, criado por antigos professores estagiários de EF

3.1.5. Recursos Materiais

A escola evidencia uma ampla variedade de recursos materiais disponíveis para o ensino de diferentes conteúdos da disciplina de EF, como os Jogos Desportivos Coletivos I (JDC-I), Ginástica de Solo, Atletismo,

Orientação, Desporto de Raquetes e Atividades Rítmicas Expressivas (ARE), entre as quais se inclui a Dança. No entanto, no que respeita às unidades de ensino de Atletismo e Orientação, foi possível identificar algumas limitações, resultantes da escassez de equipamentos específicos essenciais à lecionação eficaz desses conteúdos.

No caso do Atletismo, a ausência de materiais apropriados, como pesos e dardos regulamentares, exigiu a conceção e implementação de alternativas pedagógicas. Foram, por exemplo, bolas de ténis e bolas medicinais como substitutos dos pesos, e dois cones altos recriar barreiras. Quanto à Orientação, usou-se uma aplicação para telemóvel como forma de ultrapassar essas dificuldades sendo necessário desenvolver novos pontos de controlo, gerar QR codes e produzir um mapa específico da escola, utilizando inclusive imagens de satélite, recurso aplicado em grande parte das aulas desta matéria de ensino.

Apesar da diversidade de materiais existentes, foi notório que muitos se encontravam em estado de conservação deficiente, o que comprometeu a sua qualidade e funcionalidade, como por exemplo, as mesas e raquetes de ténis de mesa. Por este motivo, considero relevante a aquisição de novos equipamentos, mais atuais e específicos, que melhorem as condições materiais disponíveis e contribuam para uma oferta educativa de maior qualidade. Contudo, reconheço que as condições socioeconómicas da instituição podem limitar a viabilidade desta renovação.

3.1.6. Planeamento

O planeamento da intervenção partiu de uma ideia simples: ensinar melhor começa por compreender melhor. Por isso, a construção do Plano Anual foi feita em alinhamento com as diretrizes da escola (PEE, PAE e RI) e com as AEEF para o 3.º ciclo, cruzadas com os objetivos definidos no Capítulo II. Em reuniões de núcleo, o grupo de EF afinou critérios de avaliação, distribuição de espaços e materiais, rotinas de segurança, e o encadeamento de matérias ao longo de cada período. Esta planificação macro (com calendarização de conteúdos, metas intermédias e momentos de avaliação) encontra-se em anexo(Anexo 3 - PA 1) e serviu de mapa para a PL.

O ponto de partida pedagógico foi a avaliação inicial, na qual recolhemos indicadores de aptidão, competências motoras e notas sobre a dinâmica relacional. Estes dados permitiram balizar expectativas, diferenciar objetivos e ajustar ritmos. A partir daqui, desenharam-se as unidades didáticas, Voleibol, Ginástica, Orientação, Badminton, Atletismo, Ténis de Mesa, ARE e Aptidão Física, cada uma com objetivos específicos, progressões de tarefas, critérios de sucesso e articulação explícita com as AE. O plano de aula de cada sessão (objetivo, aquecimento, núcleo, retorno à calma, adaptações, instrumentos de registo) foi preparado de forma sistemática, mantendo espaço para micro-ajustes em função da observação *in loco* (Anexo 13 - Plano de aula).

3.1.7. Planeamento Anual

O ano letivo decorreu entre 12 de setembro de 2024 e 13 de junho de 2025, encontrando-se organizado em dois semestres: o primeiro compreendido entre 12 de setembro e 20 de janeiro, e o segundo entre 27 de janeiro e 13 de junho. A distribuição das Unidades Didáticas ao longo do ano não foi aleatória, tendo seguido uma lógica pedagógica e contextual, articulada com os espaços disponíveis, as condições logísticas da escola e o planeamento anual definido pelo grupo disciplinar. Esta organização procurou garantir a adequação entre os conteúdos selecionados e as condições reais de implementação, assegurando uma gestão eficaz dos recursos materiais e espaciais.

Paralelamente, optou-se por contemplar um número alargado de Unidades Didáticas, com o intuito de diversificar as experiências motoras proporcionadas aos alunos. A literatura evidencia que a exposição a múltiplas formas de prática física favorece o desenvolvimento global das competências motoras, o aumento da literacia física e uma maior probabilidade de adesão futura a estilos de vida ativos, constituindo, por isso, uma mais-valia no contexto educativo. (Melby, et al., 2021)

Durante o primeiro semestre foram desenvolvidas as Unidades Didáticas de Jogos Desportivos Coletivos I (Futebol, Basquetebol e Andebol), Voleibol e Ginástica de Solo. A opção por iniciar o ano com os Jogos Desportivos Coletivos resultou de uma decisão intencional, atendendo às preferências manifestadas pelos alunos e aos seus níveis reduzidos de motivação inicial para a disciplina. Ao privilegiar modalidades mais apelativas, procurou-se potenciar o envolvimento, a participação ativa e a criação de um clima positivo de aula desde o início do ano letivo.

No segundo semestre manteve-se a lógica de diversificação das experiências, integrando, entre outras, a Unidade Didática de Orientação, cuja lecionação foi estrategicamente calendarizada em proximidade com a atividade “Interdisciplinaridade em Ação”. Esta articulação permitiu que os alunos aplicassem, em contexto real, as aprendizagens desenvolvidas nas aulas, participando numa prova de orientação com impacto avaliativo, conferindo maior significado e funcionalidade aos conteúdos trabalhados.

A Unidade Didática de Atividades Rítmicas e Expressivas foi desenvolvida no final do ano letivo, de forma a possibilitar a construção e apresentação de uma coreografia na festa de encerramento da escola. Esta opção procurou valorizar a dimensão expressiva e criativa dos alunos, promovendo o trabalho colaborativo e proporcionando um produto final com visibilidade na comunidade educativa, reforçando o sentido de pertença e a valorização social das aprendizagens realizadas.

Importa ainda destacar que, de forma transversal, foram trabalhados conteúdos relacionados com a atividade física e a promoção da saúde, integrados nas diferentes unidades. Estes momentos assumiram particular relevância face aos dados de diagnóstico da turma, que evidenciaram níveis reduzidos de aptidão cardiorrespiratória e valores elevados de massa gorda em parte significativa dos alunos, reforçando a necessidade de sensibilizar para hábitos de vida ativos e sustentáveis. Assim, a intervenção procurou ir além do ensino técnico das modalidades, valorizando também a educação para a saúde e a literacia física. (Li, Cheong, & Hussain, 2023)

Para além do Planeamento Anual e das respetivas unidades didáticas, foi elaborado um plano de aula exemplificativo, que espelha a estrutura habitual das sessões, contemplando momentos de aquecimento, desenvolvimento e retorno à calma, bem como uma progressão pedagógica de complexidade, tarefas diferenciadas e estratégias de feedback descritivo e participativo, evidenciando o racional pedagógico subjacente às decisões tomadas.

3.1.8. Plano de aula

O plano de aula constitui um instrumento essencial no processo de organização, intervenção e avaliação da prática pedagógica em Educação Física, permitindo estruturar a sequência de atividades de forma coerente com os objetivos de aprendizagem definidos, selecionar estratégias metodológicas adequadas e antecipar aspetos relativos ao controlo

do tempo, espaços e recursos. A literatura destaca que a elaboração de planos de aula promove a sistematização das intenções educativas em ações concretas, contribuindo para a eficácia didática e para a reflexão crítica sobre a intervenção docente. (Oliveira, Rocha, & Oliveira, 2018)

3.1.9. Reflexão da avaliação diagnóstica

Importa referir que todo o processo de planeamento foi fortemente condicionado pelos resultados da avaliação diagnóstica realizada no início do ano letivo, a qual constituiu o principal referencial para a tomada de decisões pedagógicas. Numa fase inicial, foram realizadas aulas observacionais com o objetivo de analisar as competências técnicas, físicas e comportamentais dos alunos nas diferentes matérias de ensino, permitindo obter uma visão global do nível da turma antes da definição das prioridades curriculares. A avaliação diagnóstica revelou um nível de proficiência motora globalmente médio/baixo na turma, evidenciando fragilidades na execução técnica e na aplicação dos princípios básicos das modalidades abordadas, bem como limitações ao nível da aptidão física.

A identificação do nível de proficiência inicial constitui um passo fundamental no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que permite ajustar as tarefas e progressões pedagógicas às reais capacidades dos alunos, favorecendo aprendizagens mais eficazes e significativas (Rink J. , 2014). Mais do que um procedimento formal, a avaliação diagnóstica assumiu-se, assim, como um instrumento de orientação metodológica, influenciando a seleção de conteúdos, a progressão das aprendizagens e as estratégias de intervenção. Desta forma, o planeamento não resultou de uma lógica abstrata ou pré-definida, mas de uma resposta ajustada à realidade observada, garantindo coerência entre diagnóstico, intenção pedagógica e intervenção prática. A metodologia utilizada e os resultados obtidos nesta fase serão aprofundados no ponto 3.2.8.1, onde se apresenta uma análise detalhada da avaliação diagnóstica enquanto eixo estruturante da prática letiva.

3.1.10. Realização

A fase de realização do estágio constituiu o momento em que o planeamento se materializou em PL, exigindo a mobilização de diferentes modelos, métodos, estilos de ensino e estratégias complementares ajustadas às especificidades de cada UD. Este

processo foi marcado por uma procura constante de coerência entre as intenções delineadas, as necessidades diagnosticadas na turma e as orientações presentes nas AEEF (ME, 2018), procurando sempre garantir a participação efetiva de todos os alunos, em consonância com os princípios do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (ME, 2017).

3.2. Importância e objetivos de uma Unidade Didática

A das UD de insere-se no âmbito do Estágio Profissional (EP), componente integrante do MEEFEBS.

A sua conceção visa planear e orientar o processo de ensino-aprendizagem, permitindo que os alunos sejam submetidos a um ciclo de diagnóstico, prescrição e controlo pedagógico progressivamente mais adequado às suas necessidades, contribuindo assim para o alcance dos objetivos delineados e para uma formação integral do indivíduo.

Segundo Carvalho, Roldão, & Silva (2013), diversas críticas foram tecidas ao sistema de ensino da época, muitas das quais permanecem pertinentes na realidade educativa atual. O autor enfatiza a importância de os professores saberem o que ensinar (definindo objetivos que possam ser ajustados conforme a realidade da turma), quando ensinar (estruturando o processo em função dos tempos e recursos disponíveis) e como avaliar (ajustando os instrumentos às aprendizagens e contextos).

No mesmo seguimento, o autor sustenta que a elaboração de uma UD deve assentar em conceções dinâmicas do processo de ensino-aprendizagem, promovendo a interação entre diferentes formas de ensinar e aprender, sempre considerando as particularidades dos alunos. Para tal, a UD deve obedecer a um conjunto de princípios fundamentais:

- Contextualização com a realidade educativa, considerando os recursos disponíveis na escola e as necessidades dos alunos;
- Carácter prático e utilitário, permitindo aplicação com complexidade reduzida e condução ao cumprimento dos objetivos;
- Clareza dos objetivos de aprendizagem, em termos de conhecimentos e competências a desenvolver;

- Respeito pelos princípios de progressão e sequencialidade dos conteúdos;
- Flexibilidade, de modo a permitir a adaptação do plano consoante os desafios e realidades que surjam;
- Coerência com os princípios educativos e os documentos curriculares em vigor;
- Capacidade de motivar e promover a participação ativa dos alunos;
- Adequação temporal à duração prevista para a sua aplicação;
- Capacidade de avaliação, que permita aferir, ao longo do tempo, o impacto real da UD nas aprendizagens dos alunos.

Complementando os seus contributos anteriores, Pais (2015), acrescenta que a estruturação de uma UD deve incorporar, de forma global e integrada, elementos técnicos didáticos fundamentais:

- Fundamentação didatológica, que justifique a pertinência da aplicação da UD no contexto educativo específico;
- Caracterização do contexto de ensino-aprendizagem, com especial atenção ao nível dos alunos, essencial para a definição do percurso pedagógico a seguir;
- Definição e enquadramento dos objetivos didáticos, com base nos documentos orientadores que estipulam os níveis de desempenho e objetivos de aprendizagem;
- Seleção e sequenciação dos conteúdos programáticos, abrangendo:
 - A seleção de áreas, competências e conhecimentos fundamentais;
- O desenho dos percursos de ensino e aprendizagem, que inclui:
 - A definição de critérios que orientem a integração e sequência das tarefas práticas, respeitando a lógica de progressão curricular;
 - A estruturação de tarefas de ensino-aprendizagem alinhadas com os conteúdos e objetivos definidos, assegurando diversidade e completude;
 - A construção de planos integrados de aprendizagem;
 - A componente avaliativa, considerada essencial para refletir, ajustar e melhorar, estrategicamente, a prática pedagógica, aumentando a eficácia e eficiência das estratégias de ensino com vista à maximização da aprendizagem dos alunos.

Com base nos pressupostos teóricos apresentados, pode-se concluir que a UD, independentemente do conteúdo específico que aborda, constitui uma ferramenta central na atuação docente. Através da organização e planeamento sistematizado do processo de

ensino-aprendizagem, a UD permite que o professor realize um processo contínuo de diagnóstico, prescrição e controlo, possibilitando a avaliação e reconfiguração das estratégias utilizadas. Esta abordagem permite responder de forma mais eficaz às exigências contextuais, centrando a ação pedagógica nas reais necessidades dos alunos, protagonistas de um processo de elevada complexidade no qual o docente assume um papel crucial como mediador e regulador da aprendizagem.

Unidade Didática de Jogos Desportivos Coletivos (JDC - Futebol, Basquetebol e Andebol)

A primeira Unidade Didática, centrada nos Jogos Desportivos Coletivos I (Futebol, Basquetebol e Andebol), foi pensada e desenvolvida com base no modelo TGfU (Bunker & Thorpe, 1982), que coloca a tática e a compreensão do jogo no centro da aprendizagem. A escolha deste modelo deveu-se ao facto de os alunos já apresentarem alguma familiaridade com estas modalidades, o que permitiu criar situações de jogo adaptadas onde pudessem explorar a tomada de decisão e desenvolver a leitura do jogo em contextos simplificados. Para além disso, foram integrado princípios e estratégias que caracterizam o Modelo de Educação Desportiva (Sport Education) (Siedentop, 1994), através da diversificação de papéis, como árbitros ou treinadores, permitindo que os alunos assumissem diferentes responsabilidades e promovessem valores como o fair play, a cooperação e a autonomia, utilizando assim o modelo de competências ao longo de todas as aulas.

Do ponto de vista teórico, o recurso ao TGfU encontra fundamento na ideia de que a aprendizagem do jogo não deve ser reduzida à mera execução técnica, mas sim contextualizada em situações significativas, nas quais os alunos são levados a compreender “quando” e “porquê” usar determinada técnica (Kirk & MacPhail, 2002). O Modelo de Educação Desportiva, por sua vez, acrescentou uma dimensão social e cooperativa à UD, ao criar um ambiente mais próximo do contexto desportivo real, onde os alunos se sentiram mais envolvidos e motivados (Mesquita & Graça, 2009).

Para além dos conteúdos técnicos e táticos específicos de cada modalidade, a Unidade Didática de Jogos Desportivos Coletivos integrou conteúdos transversais fundamentais ao desenvolvimento dos alunos, nomeadamente a cooperação, a comunicação em contexto de jogo, a tomada de decisão, o respeito pelas regras e o fair

play. As modalidades abordadas partilham princípios comuns de organização ofensiva e defensiva, como a progressão no terreno, o apoio ao portador da bola, a ocupação racional do espaço e o equilíbrio coletivo. A literatura da pedagogia dos jogos desportivos coletivos defende que estes princípios são transversais às diferentes modalidades e devem ser ensinados de forma integrada, permitindo aos alunos compreender a lógica interna dos jogos e transferir aprendizagens entre contextos distintos (Bunker & Thorpe, 1982).

Na prática, as aulas foram organizadas em pequenos jogos reduzidos e atividades que privilegiavam a participação de todos, assegurando que os alunos estivessem constantemente envolvidos em tarefas ativas. Procurou-se equilibrar a dimensão técnica, trabalhada através de exercícios específicos, com a dimensão tática, desenvolvida nas situações de jogo. Embora se tenham verificado diferenças assinaláveis entre alunos mais experientes e outros com menos prática desportiva, a organização das tarefas permitiu níveis de participação elevados e aprendizagens significativas. Uma das maiores conquistas desta UD foi o aumento da capacidade de cooperação e comunicação dentro das equipas, algo que foi visível não só nas atividades, mas também na forma como os alunos encaravam o jogo.

Unidade Didática de Voleibol

A UD de Voleibol foi concebida a partir de uma lógica técnico-tática, mas sempre sustentada no recurso ao modelo TGfU (Bunker & Thorpe, 1982), adaptado às particularidades desta modalidade. O Voleibol apresenta desafios acrescidos em contexto escolar, pela complexidade técnica dos seus gestos e pela necessidade de articulação coletiva, razão pela qual se tornou fundamental adotar uma abordagem que equilibrasse a repetição técnica com a compreensão do jogo. A escolha do TGfU prendeu-se, assim, com a necessidade de colocar os alunos perante situações significativas, que os obrigassem a compreender “quando” e “porquê” realizar determinada ação, e não apenas “como” executar o gesto motor.

Do ponto de vista teórico, este modelo é amplamente defendido por autores como Kirk & MacPhail (2002), que sublinham a importância de se desenvolver a leitura do jogo e a tomada de decisão, mesmo em modalidades de maior exigência técnica. Paralelamente, foram utilizados estilos de ensino diversificados, como o recíproco e a prática por tarefas (Mosston & Ashworth, 2008), que permitiram aos alunos assumir

papéis ativos no processo de aprendizagem, quer através da observação e feedback aos colegas, quer através da prática repetida em contextos adaptados. Esta combinação procurou responder à dupla exigência do Voleibol: por um lado, a consolidação técnica (na receção, no passe, no serviço e no ataque) e, por outro, a necessidade de aplicar estas técnicas de forma contextualizada no jogo.

Na prática, as aulas foram organizadas em situações reduzidas de jogo (2x2, 3x3), que, ao simplificarem o espaço e o número de jogadores, aumentaram o número de contactos com a bola e as oportunidades de tomada de decisão. Estas situações foram intercaladas com exercícios específicos para consolidar aspetos técnicos, como o passe de frente e o serviço por baixo, garantindo que os alunos tivessem tempo de repetição suficiente para melhorar o gesto. Um dos momentos mais relevantes desta UD foi a transição gradual do serviço por baixo para o serviço por cima em alguns alunos mais avançados, algo que demonstrou a evolução técnica e a motivação em superar desafios.

É importante referir que as dificuldades iniciais foram notórias, sobretudo no que toca à receção e ao passe, onde a falta de coordenação e de tempo de contacto com a bola dificultava a fluidez do jogo. Contudo, com o decorrer das aulas, verificou-se uma evolução clara na cooperação entre colegas, na organização táctica mínima em campo (ocupação de espaços e comunicação) e na capacidade de manter trocas mais longas durante os jogos reduzidos. Para além do progresso técnico, foi notório o entusiasmo dos alunos sempre que conseguiam realizar sequências de jogo mais consistentes, o que reforçou o seu envolvimento e sentido de pertença ao grupo.

Assim, esta UD permitiu confirmar que o Voleibol, apesar das suas exigências técnicas, pode ser ensinado de forma motivante e significativa, quando apoiado em modelos que valorizam tanto a dimensão técnica como a compreensão do jogo. Para além dos progressos alcançados em termos motores, ficou evidente o impacto positivo desta abordagem na cooperação, comunicação e resiliência dos alunos, aspetos fundamentais para o seu desenvolvimento global e para o reforço da literacia física.

Unidade Didáctica de Ginástica

A UD de Ginástica de Solo foi planeada a partir do MD, cuja lógica assenta na progressão gradual das aprendizagens, desde os elementos mais básicos até à execução

de sequências complexas. A escolha deste modelo fundamentou-se na natureza específica da ginástica, que exige não só rigor técnico e disciplina motora, mas também uma preocupação constante com a segurança e com a confiança individual de cada aluno. Segundo Rink (2010), a estruturação progressiva das tarefas é essencial para que os alunos consigam adquirir competências técnicas sem comprometer a sua motivação e integridade física, o que justificou a opção por este modelo ao longo da UD.

Do ponto de vista teórico, a ginástica representa uma oportunidade privilegiada para desenvolver a consciência corporal, o controlo motor e a autoconfiança. A literatura realça que, para além das competências físicas, esta modalidade contribui para a construção de valores como o rigor, a concentração e a disciplina (Onofre, 2013). Neste sentido, optou-se pela utilização de estilos de ensino como o comando, pela necessidade de demonstração e de gestão da segurança em determinados exercícios, e o estilo inclusivo, que possibilitou a adaptação das tarefas aos diferentes níveis de habilidade dos alunos, assegurando a participação de todos.

A abordagem metodológica adotada na Unidade Didática de Ginástica privilegiou a progressão pedagógica das tarefas e a utilização sistemática de ajudas, com vista à segurança dos alunos e à facilitação da aprendizagem técnica. A literatura específica da didática da ginástica escolar destaca a importância da organização das situações de ensino e da utilização de ajudas pedagógicas como estratégia fundamental para promover confiança, controlo corporal e autonomia progressiva dos alunos. Neste sentido, foram consideradas propostas de intervenção que defendem a utilização de ajudas graduadas e situações de ensino estruturadas, adaptadas ao nível de proficiência dos alunos (Araújo, 2013).

Na prática, a UD iniciou-se com a abordagem de elementos básicos, como rolamentos à frente e atrás, equilíbrios simples e posições estáticas. Progressivamente, os alunos foram sendo desafiados a executar transições entre estes elementos, culminando na construção de pequenas sequências individuais e coletivas. Este processo revelou-se fundamental não apenas para a consolidação técnica, mas também para o desenvolvimento da criatividade, já que os alunos tiveram oportunidade de compor as suas próprias sequências em grupo, o que reforçou o sentido de cooperação e de pertença.

Os principais desafios observados estiveram relacionados com a execução dos rolamentos e equilíbrios, em particular nos alunos com menor controlo motor ou receio do movimento. Contudo, ao longo das aulas, verificou-se uma evolução clara, tanto em termos técnicos como no aumento da autoconfiança e da disciplina. A avaliação final mostrou que, mesmo não tendo atingido níveis técnicos elevados, os alunos demonstraram progressos significativos no domínio da coordenação, no rigor da execução e na capacidade de trabalhar em equipa.

Esta UD permitiu confirmar a importância da ginástica no desenvolvimento integral dos alunos, não apenas pela dimensão motora, mas também pela sua vertente expressiva e pela capacidade de promover valores como a cooperação, a persistência e o respeito por regras de segurança. Ao adotar o MD, tornou-se possível assegurar que cada aluno evoluísse ao seu ritmo, reforçando a ideia de que o ensino da ginástica deve estar centrado no aluno, respeitando as suas necessidades e potencialidades individuais.

Unidade Didática de Orientação

A UD de Orientação foi concebida com base numa lógica de aprendizagem experiencial, apoiada em métodos ativos como a descoberta guiada e a resolução de problemas (Mosston & Ashworth, 2008). Esta opção deve-se ao carácter específico da modalidade, que exige que os alunos interpretem o espaço, tomem decisões rápidas e apliquem estratégias de forma autónoma em situações em que o professor tem um papel mais de facilitador do que de transmissor de conhecimento. O racional pedagógico desta UD assentou, assim, na valorização da autonomia, da responsabilidade individual e do espírito de cooperação, princípios que estão diretamente articulados com o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (ME, 2017).

Do ponto de vista teórico, a Orientação é entendida como uma modalidade que promove competências transversais, associadas não apenas ao domínio motor, mas também ao cognitivo e ao social. Como refere Rink (2010), atividades deste género reforçam a tomada de decisão, a resolução de problemas e a capacidade de se adaptar a contextos variáveis. Assim, a escolha de métodos ativos permitiu que os alunos fossem colocados no centro da ação, desenvolvendo competências de interpretação cartográfica, gestão do tempo e organização coletiva, sempre com foco na descoberta pessoal e na cooperação.

Na prática, a UD iniciou-se com tarefas introdutórias em espaço delimitado, onde os alunos tiveram contacto com símbolos cartográficos básicos e exercícios de orientação simples. Posteriormente, foram sendo propostas atividades mais desafiantes, que incluíam percursos de dificuldade progressiva e a necessidade de cooperar em pares ou pequenos grupos. O professor assumiu, sobretudo, um papel de mediador, fornecendo pistas e feedback quando necessário, mas deixando espaço para que os alunos descobrissem por si próprios os caminhos a seguir.

As dificuldades mais evidentes estiveram relacionadas com a leitura do mapa e a gestão do tempo em alguns grupos. Contudo, o envolvimento dos alunos foi notório, sendo frequente observar a motivação com que enfrentavam os desafios e o entusiasmo na superação das tarefas propostas. Um dos aspetos mais enriquecedores desta UD foi a forma como alunos habitualmente menos participativos em contexto de aula prática se destacaram pela sua capacidade de raciocínio e orientação espacial, mostrando que esta modalidade pode valorizar competências diferentes das habitualmente visíveis nos desportos coletivos.

Em termos de impacto, esta UD contribuiu para reforçar valores como a entreajuda, a cooperação e a perseverança. Ao mesmo tempo, mostrou-se altamente eficaz no desenvolvimento da autonomia, confirmando que a Orientação é uma modalidade particularmente relevante para promover aprendizagens significativas e ligadas à vida real. Como defende Dewey (1938), a educação deve estar intrinsecamente ligada à experiência, e esta UD foi um exemplo concreto de como a vivência prática pode potenciar competências duradouras nos alunos.

Unidade Didática de Badminton

A UD de Badminton foi planeada a partir de uma abordagem técnico-tática, mas sempre sustentada no modelo TGfU (Bunker & Thorpe, 1982), uma vez que, sendo uma modalidade de oposição simples, oferece condições ideais para que os alunos aprendam através do jogo. O racional desta escolha prendeu-se com a necessidade de equilibrar a aprendizagem de técnicas fundamentais (serviço, batimentos de direita e esquerda, clear, drop) com a compreensão do jogo em situações reais. Tal como defendem Kirk & MacPhail (2002), o ensino através do jogo permite que os alunos desenvolvam não apenas

a execução técnica, mas também a tomada de decisão, aspetos essenciais para modalidades de oposição individual.

Do ponto de vista teórico, o Badminton constitui uma oportunidade relevante para promover aprendizagens motoras em contexto de oposição direta, em que cada decisão influencia o resultado imediato da jogada. Para potenciar essa ligação entre técnica e tática, recorri a estilos de ensino como o recíproco e a prática em pares (Mosston & Ashworth, 2008), que incentivaram os alunos a assumirem papéis ativos de observação e correção. Este processo favoreceu o desenvolvimento da autonomia, uma vez que, ao receberem e darem feedback, os alunos se tornaram corresponsáveis pelas aprendizagens, em consonância com os princípios de cooperação e partilha.

Na prática, a UD iniciou-se com exercícios de batimentos controlados, em que os alunos, organizados em pares, praticavam o serviço e a troca de volante de forma simples, focando-se na regularidade do gesto e no controlo da trajetória. Progressivamente, foram introduzidas tarefas que exigiam variação da direção e da profundidade dos batimentos, preparando o terreno para situações de jogo formal. O recurso a jogos reduzidos (por exemplo, meio-campo, apenas batimentos de direita ou apenas drop shots) foi particularmente eficaz, permitindo que todos participassem ativamente e que a progressão fosse acessível a alunos com diferentes níveis de proficiência.

Os principais desafios estiveram relacionados com o controlo do volante, em especial na consistência do serviço e na gestão da força aplicada. No entanto, foi visível uma evolução ao longo da UD, sobretudo no aumento da regularidade das trocas e na compreensão de princípios básicos, como variar a colocação da bola para obrigar o adversário a deslocar-se. Para além da progressão técnica, foi notório o entusiasmo dos alunos, que encararam as situações de jogo como momentos de diversão, mas também de superação individual.

No global, esta UD evidenciou que o Badminton pode ser ensinado de forma atrativa e eficaz em contexto escolar, desde que assente numa lógica de progressão e de contextualização do gesto técnico. Para além de contribuir para o desenvolvimento da coordenação motora fina e da tomada de decisão, esta modalidade revelou-se um excelente veículo de motivação, mostrando que, mesmo em modalidades menos comuns

no contexto escolar, é possível estimular o gosto pela prática e reforçar a literacia física dos alunos.

Unidade Didática de Atletismo

A UD de Atletismo foi estruturada a partir de uma abordagem técnico-desportiva, apoiada nos estilos de ensino comando e prática por tarefas (Mosston & Ashworth, 2008). A escolha desta abordagem prendeu-se com a especificidade da modalidade, que exige precisão técnica nos gestos motores, como corridas, saltos e lançamentos, ao mesmo tempo, um elevado número de repetições para consolidar padrões eficientes de movimento. O racional assentou na necessidade de proporcionar aos alunos uma prática que lhes permitisse compreender a importância do Atletismo como base do movimento humano, ao mesmo tempo que desenvolviam competências físicas fundamentais para o seu quotidiano.

Do ponto de vista teórico, o Atletismo é considerado uma das modalidades estruturantes da EF, por trabalhar capacidades motoras de forma transversal e por estar diretamente ligado à aptidão física e ao desenvolvimento global dos alunos (Rink, 2010). Contudo, pela sua componente técnica e exigência em termos de execução, torna-se essencial recorrer a métodos de instrução mais diretos, garantindo que os alunos compreendem e aplicam corretamente os gestos básicos. Ao mesmo tempo, o ensino foi complementado com momentos de feedback descritivo e ajustado, de modo a favorecer a autorregulação e a consciencialização do movimento.

Na prática, a UD iniciou-se com exercícios básicos de corrida, enfatizando aspetos como a postura, a frequência e a amplitude da passada. Posteriormente, foram introduzidos conteúdos ligados ao salto em comprimento e aos lançamentos, sempre em progressões que começavam por variantes simples e evoluíam para tarefas mais complexas. Por exemplo, no lançamento do peso, foi dada prioridade à compreensão do movimento de extensão e coordenação dos segmentos corporais antes de se exigir a execução formal da técnica. Estas progressões garantiram que os alunos, independentemente do nível inicial, conseguissem participar ativamente e melhorar a sua performance.

As maiores dificuldades foram sentidas nos gestos de maior complexidade técnica, como o lançamento e o salto, onde a coordenação intersegmentar era determinante. Contudo, foi visível uma evolução significativa na corrida de velocidade e de resistência, com vários alunos a demonstrarem progressos na eficiência do movimento e no empenho colocado na tarefa. A UD permitiu ainda reforçar a importância da disciplina, da persistência e do empenho, valores que emergiram naturalmente do esforço exigido nas provas.

No conjunto, esta UD evidenciou que, apesar da natureza técnica e exigente do Atletismo, é possível ensiná-lo de forma acessível e motivante em contexto escolar. Para além dos ganhos motores, os alunos desenvolveram uma maior perceção sobre a relevância da modalidade para a sua aptidão física, reconhecendo-a como parte integrante de um estilo de vida ativo e saudável. Assim, confirmou-se o contributo do Atletismo não apenas para a consolidação de competências motoras, mas também para o reforço da literacia física e da valorização do esforço como meio de superação pessoal.

Unidade Didática de Ténis de Mesa

A UD de Ténis de Mesa foi desenvolvida com base na combinação de dois modelos de ensino complementares: o TGfU (Bunker & Thorpe, 1982) e o MD. Esta articulação permitiu promover uma aprendizagem significativa e adaptada aos diferentes níveis de proficiência da turma, assegurando a valorização simultânea da compreensão tática do jogo e da progressão técnica individual. O racional desta opção pedagógica assentou na convicção de que a modalidade, apesar da sua componente técnica exigente, só se torna verdadeiramente motivadora e educativa quando o gesto técnico é trabalhado em articulação com o contexto de jogo.

O modelo TGfU foi aplicado no sentido de proporcionar um entendimento prático e contextualizado da modalidade. Através de jogos reduzidos e situações simplificadas (por exemplo, partidas apenas com serviço e batimento de direita, ou com limitação de zonas de colocação da bola), os alunos foram incentivados a resolver problemas de jogo, a compreender regras básicas e a tomar decisões simples relacionadas com o posicionamento, o tempo de resposta e a seleção do gesto técnico adequado. Esta lógica, como defendem Kirk & MacPhail (2002), permite que a aprendizagem ocorra de forma

mais próxima da realidade do jogo e aumenta o envolvimento ativo dos alunos, favorecendo a motivação intrínseca.

Em paralelo, o MD permitiu estruturar o processo de ensino em progressões adequadas às necessidades do grupo. As tarefas foram organizadas por etapas de dificuldade crescente, desde batimentos controlados até situações de jogo formal, respeitando o ritmo individual de cada aluno e assegurando situações de sucesso. Esta abordagem mostrou-se particularmente eficaz para alunos com menor coordenação inicial, já que possibilitou uma evolução consistente e reforçou a autoconfiança à medida que iam superando os desafios.

Para operacionalizar a intervenção, foi utilizado o método misto (global–parcial–global). Assim, cada aula iniciava-se com a apresentação global de uma situação de jogo ou exercício, de modo a contextualizar a aprendizagem; seguia-se a decomposição em elementos parcelares (como o serviço ou a recepção), que permitia o aperfeiçoamento técnico; e terminava-se com a reintegração desses elementos em situações de jogo. Este método possibilitou conjugar a compreensão do jogo com a consolidação técnica, reforçando a transferência da aprendizagem.

Na prática, os principais desafios verificaram-se na regularidade do serviço e no controlo da força aplicada nos batimentos. Contudo, foi evidente a evolução ao longo da UD, com os alunos a demonstrarem maior consistência nas trocas de bola, a variar a colocação da mesma e a aplicar princípios táticos básicos. Para além da dimensão técnica, destacou-se o entusiasmo com que participaram, valorizando a oportunidade de experimentar uma modalidade menos comum no contexto escolar e de a vivenciar de forma lúdica e competitiva.

No conjunto, esta UD evidenciou que a articulação entre o TGfU e o MD, aliada ao método misto (global–parcial–global), constitui uma estratégia pedagógica eficaz para o ensino do Ténis de Mesa. Para além de promover progressos técnicos e táticos, esta abordagem reforçou a motivação, a autoconfiança e o gosto pela prática desportiva, confirmando o potencial educativo da modalidade em contexto escolar.

Unidade Didática de ARE

A UD de Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE) foi concebida com base em modelos de ensino centrados na descoberta guiada e na produção divergente (Mosston & Ashworth, 2008), procurando valorizar a criatividade, a expressividade e a cooperação dos alunos. O racional desta opção assentou na convicção de que as ARE, enquanto componente da EF, devem ser entendidas não apenas como uma forma de exercício físico, mas sobretudo como uma oportunidade de expressão individual e coletiva, que potencia dimensões sociais, culturais e emocionais do desenvolvimento humano.

Do ponto de vista teórico, a literatura reforça a importância das ARE na formação integral do aluno, destacando o seu contributo para o desenvolvimento da autoestima, da confiança e da socialização (Ferreira & Onofre, 2012). Ao promover contextos de exploração e de criação, estas práticas permitem que os alunos construam significados pessoais através do movimento, ligando a dimensão física à expressiva. Nesse sentido, a adoção de modelos que estimulam a descoberta e a divergência criativa revelou-se essencial para dar aos alunos a liberdade de experimentar, errar, recriar e construir em conjunto.

Na prática, a UD iniciou-se com atividades de sensibilização ao ritmo e ao movimento, que incluíram exercícios simples de coordenação motora com música. Posteriormente, foram propostas tarefas em pequenos grupos, onde os alunos tiveram de explorar diferentes formas de movimento e integrar elementos rítmicos em sequências de curta duração. O professor assumiu aqui um papel sobretudo de mediador, criando desafios e orientando a organização, mas dando autonomia para que os grupos decidissem como responder. Esta abordagem culminou na criação de pequenas coreografias coletivas, apresentadas perante a turma, que evidenciaram não apenas a evolução técnica, mas também o desenvolvimento da cooperação e da confiança entre pares.

As dificuldades iniciais foram visíveis em alguns alunos mais retraídos ou com menor sensibilidade rítmica, que demonstraram resistência em expor-se perante os colegas. No entanto, com o desenrolar da UD, observou-se uma mudança significativa: os alunos passaram a encarar as atividades com entusiasmo, apoiando-se mutuamente e valorizando os contributos individuais. O trabalho em grupo revelou-se um fator decisivo para esse progresso, já que fomentou a ajuda, a aceitação das diferenças e a valorização da diversidade de ideias.

Em termos de impacto, esta UD contribuiu de forma clara para reforçar competências sociais e emocionais, como a comunicação, a empatia e a capacidade de trabalho em equipa. Para além disso, promoveu uma valorização da dimensão estética e cultural da EF, aproximando os alunos de experiências menos convencionais no contexto escolar, mas igualmente ricas e significativas.

No global, esta UD demonstrou que as Atividades Rítmicas e Expressivas, quando trabalhadas com recurso a modelos centrados na criatividade e na autonomia, têm um enorme potencial formativo. Para além de desenvolverem competências motoras, estas práticas fomentam a autoestima, a cooperação e o respeito pelas diferenças, confirmando a relevância das ARE na formação integral dos alunos e no reforço da literacia física numa perspetiva mais ampla e humanista.

Unidade Didática de Aptidão Física

A UD de Aptidão Física, de carácter transversal e anual, assumiu um papel estruturante no planeamento e execução da PL, dado o seu contributo direto para o desenvolvimento da saúde, da condição física e da adoção de estilos de vida ativos. Esta UD foi concebida com base numa abordagem integradora, que combinou princípios do Modelo de Educação para a Saúde e do MD, procurando adaptar os conteúdos ao nível inicial da turma e assegurar uma progressão contínua. O racional pedagógico assentou na convicção de que a aptidão física, enquanto dimensão central da EF, deve ser trabalhada não apenas em termos de desempenho motor, mas também como meio de promover hábitos de prática regular e conscientes (Bailey, 2006; WHO, 2010).

Do ponto de vista teórico, a aptidão física constitui um dos pilares da literacia física, sendo amplamente reconhecida como determinante para a saúde e bem-estar ao longo da vida (Gouveia et al., 2018). A adoção de metodologias ativas e diversificadas, como a prática em estações, o ensino recíproco e o feedback descritivo, permitiu valorizar a autonomia dos alunos e estimular a cooperação entre pares. Ao mesmo tempo, a monitorização regular dos níveis de aptidão, através de baterias de testes adaptadas, possibilitou ajustar o planeamento e sensibilizar os alunos para a importância da autorregulação e da progressão individual.

Na prática, esta UD desenvolveu-se de forma contínua ao longo do ano letivo, sendo trabalhada tanto em momentos específicos como integrada em outras modalidades. As sessões incluíram exercícios orientados para a resistência cardiorrespiratória, força, flexibilidade e coordenação, frequentemente organizados em circuito ou em tarefas de grupo. Uma das estratégias mais relevantes foi a implementação de desafios de superação pessoal, em que cada aluno estabelecia pequenas metas individuais e avaliava a sua evolução ao longo do tempo. Este processo fomentou o sentido de responsabilidade e aumentou a motivação, já que os alunos percecionavam claramente os seus progressos.

Os principais desafios prenderam-se com a heterogeneidade da turma, dado que alguns alunos apresentavam níveis de aptidão bastante baixos, o que exigiu adaptações constantes nas cargas e nas intensidades. Ainda assim, foi notório o empenho da maioria, que ao longo do ano demonstrou maior resistência ao esforço e uma evolução significativa na realização de tarefas motoras simples. Para além dos ganhos físicos, esta UD revelou também um impacto positivo ao nível da motivação e da perceção de competência, com vários alunos a manifestarem maior interesse pela prática de AF fora da escola.

No global, a UD de Aptidão Física reforçou a importância da EF como espaço privilegiado para a promoção da saúde e da adoção de estilos de vida ativos. Através de metodologias diversificadas e da monitorização constante, foi possível não só desenvolver capacidades físicas fundamentais, mas também sensibilizar os alunos para a relevância de integrar a prática regular no seu quotidiano. Esta abordagem confirmou a relevância da EF enquanto disciplina formativa, com impacto direto na qualidade de vida e na literacia física dos jovens.

Controlo e avaliação

A avaliação foi entendida como motor do ensino, não como etapa final. O ciclo de avaliação permanente estruturou-se em três tempos: diagnóstico, regulação formativa e síntese.

Neste âmbito, tornou-se essencial a implementação de procedimentos que assegurem a análise rigorosa e contínua do percurso de ensino e aprendizagem dos alunos. É impensável conceber um processo educativo que não incorpore uma componente avaliativa estruturada. De acordo com Sousa, Nascimento, & Ciasca (2023), a avaliação reguladora funciona como uma verdadeira bússola orientadora dos processos de ensino e

aprendizagem, permitindo responder de forma efetiva às necessidades dos alunos e ir muito além da simples atribuição de classificações, que por si só são insuficientes para refletirem o verdadeiro nível de desempenho e evolução dos estudantes.

Lopes, Simões, & Fernandes, (2014) referem que, ao abordar a avaliação em EF, é evidente a ênfase excessiva atribuída a classificações e resultados pontuais, que podem reduzir o sucesso educativo ao valor das notas obtidas. Para estes autores, a avaliação deve ser compreendida como uma componente estruturante do processo pedagógico, influenciando-o tanto de forma positiva quanto negativa. Esta deve ser desenvolvida com base em objetivos claros e contextualizados, adequados ao ambiente escolar e ao perfil dos alunos. Independentemente da tipologia adotada, o processo avaliativo deve assentar numa lógica de Diagnóstico, Prescrição e Controlo.

Neste enquadramento, para definir um sistema avaliativo eficaz nas aulas de EF, foi necessário analisar cuidadosamente as Aprendizagens Essenciais definidas para o 8.º ano de escolaridade, bem como o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Paralelamente, foi importante compreender os critérios de avaliação definidos pelo Conselho Pedagógico e pelo grupo disciplinar de EF, de modo a estabelecer metas coerentes com os objetivos curriculares.

Importa destacar que a avaliação na disciplina de EF não se pode limitar à observação do desempenho técnico ou motor dos alunos nas atividades práticas. A participação ativa em diferentes dinâmicas, tanto individuais como coletivas, deve ser considerada, mas deve também ser suportada por instrumentos que garantam uma recolha sistemática de dados, permitindo a implementação de um processo de avaliação sustentado, com enfoque no Diagnóstico, Prescrição e Controlo. Neste sentido, princípios como a inclusão e a diferenciação devem estar sempre presentes. A inclusão, porque todos os alunos, independentemente das suas características ou necessidades, têm direito a um processo educativo de qualidade. A diferenciação, porque se reconhece que cada aluno apresenta ritmos e formas distintas de aprendizagem, sendo contraproducente aplicar uma abordagem uniforme a todos.

Formosinho, Kishimoto, & Pinazza (2007) salientam que fatores como as condições socioeconómicas, físicas ou psicológicas dos alunos podem constituir barreiras significativas à aprendizagem, sobretudo num sistema curricular que continua a revelar-se pouco flexível e desajustado face à natureza dinâmica da sociedade contemporânea.

Tendo em conta as observações iniciais sobre as especificidades da turma e os ajustes realizados ao nível curricular e metodológico, foi necessário reformular alguns aspetos das atividades planeadas, integrando estratégias pedagógicas e conteúdos que estimulassem a participação, o interesse e a motivação dos alunos, com particular atenção à vertente socio afetiva. Naturalmente, sem descurar os domínios físico e cognitivo, que permanecem como pilares essenciais no desenvolvimento global dos estudantes.

Com base nas perspetivas anteriormente abordadas, o modelo de avaliação adotado foi organizado em três vertentes fundamentais: Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

Avaliação Diagnóstico

A avaliação diagnóstica foi realizada através da combinação de instrumentos de observação direta, grelhas de registo e testes específicos de aptidão física, permitindo recolher informação qualitativa e quantitativa sobre o nível inicial dos alunos. Nas matérias de ensino, recorreu-se a situações de jogo e tarefas técnicas estruturadas, acompanhadas por grelhas de observação previamente definidas, que possibilitaram analisar competências técnicas, comportamentais e de tomada de decisão em contexto real de prática. Paralelamente, foram aplicados testes de aptidão física relacionados com saúde, com o objetivo de caracterizar a condição física dos alunos e identificar necessidades prioritárias de intervenção.

A utilização destes instrumentos permitiu obter um diagnóstico global da turma, servindo de base à definição de objetivos pedagógicos, à adaptação das progressões didáticas e à organização das estratégias de ensino, garantindo uma intervenção ajustada às características reais dos alunos.

Barlow (2006), refere que a avaliação em EF constitui uma temática de elevada complexidade, em grande parte devido à subjetividade inerente ao próprio ato de avaliar. Este processo é influenciado por diversos fatores, incluindo a interpretação individual do professor, os seus valores pessoais, o nível de conhecimento sobre os conteúdos, bem como pelas características dos alunos, os recursos materiais disponíveis, os objetivos específicos de cada matéria, as metodologias adotadas e os meios utilizados para promover a progressão na aprendizagem.

De acordo com Ferreira C. (2005), a AD destaca-se como uma das ferramentas mais relevantes no processo avaliativo, assumindo um papel central na promoção de um ensino mais ajustado às necessidades dos alunos. O seu principal objetivo é permitir ao professor adquirir um conhecimento aprofundado sobre a turma, de forma a orientar a planificação das atividades letivas em função das características individuais dos alunos. Esta abordagem assenta em quatro premissas fundamentais:

1. Organização e orientação do trabalho desenvolvido com a turma;
2. Adesão aos objetivos definidos nos documentos curriculares;
3. Manutenção da coerência entre os objetivos e o nível real de aprendizagem dos alunos;
4. Reestruturação dos planos curriculares sempre que tal se revele necessário.

No estudo conduzido por Gonçalves, Gouveia, Marques, & Rodrigues (2014), cujo objetivo foi perceber a importância atribuída à AD por professores de diferentes estabelecimentos de ensino da RAM, foram destacadas várias conclusões relevantes:

- a) Há um consenso generalizado quanto à importância da AD no processo pedagógico;
- b) Recomenda-se a sua aplicação em dois momentos distintos: no início do ano letivo e no arranque de uma nova unidade temática;
- c) É sugerida a elaboração de instrumentos próprios de AD em articulação com o grupo disciplinar de EF;
- d) Os dados recolhidos devem centrar-se nas necessidades e especificidades de cada aluno.

Com base nestes pressupostos, e em articulação com o colega estagiário, foi decidido implementar um processo de AD no início do ano letivo, com o intuito de aferir o nível de aprendizagem dos alunos relativamente a cada uma das matérias que seriam lecionadas ao longo do EP. Para tal, recorreu-se à gravação em vídeo das primeiras aulas, garantindo-se uma perspetiva que permitisse visualizar todos os alunos em atividade, e à elaboração de fichas de AD baseadas nos objetivos estabelecidos pelas Aprendizagens Essenciais.

A implementação desta estratégia revelou-se fundamental para ajustar o ensino às reais necessidades dos alunos, permitindo desenvolver um processo mais eficaz e direcionado à promoção da aprendizagem de forma equitativa e significativa.

Avaliação Formativa

A AFo assume um papel essencial no contexto educativo, funcionando como um instrumento de orientação e acompanhamento contínuo do processo de ensino e aprendizagem dos alunos. De acordo com Barreira, Boavida, & Barreira, Boavida, & Araujo (2006), a AF deve estar intrinsecamente ligada tanto à prática pedagógica como à avaliação do processo educativo de forma integrada. Permite ao professor uma análise crítica e reflexiva sobre as metodologias adotadas, promovendo adaptações sempre que necessário, tendo em consideração as características individuais dos alunos, os seus níveis de aprendizagem e a complexidade das situações propostas.

Leitão (2013) reforça que a AF deve considerar a relação pedagógica estabelecida entre professor e aluno, sendo fundamental que exista um acompanhamento sistemático por parte do docente. Este acompanhamento visa ajustar progressivamente o processo educativo ao ritmo e necessidades de cada aluno, de modo a potenciar a sua evolução e desenvolvimento.

Por sua vez, Lopes, Simões, & Fernandes, (2014) salientam que a AF deve basear-se na recolha contínua de dados válidos e fiáveis ao longo de todo o ano letivo. Esses dados, relacionados com o desempenho e aprendizagem dos alunos, são cruciais para uma análise aprofundada que permita ao professor adaptar e ajustar as estratégias pedagógicas implementadas, de forma a melhorar a eficácia do processo educativo.

Araujo (2015) acrescenta que o principal objetivo da AF consiste na melhoria constante do processo didático-pedagógico, sustentado por uma atitude de diagnóstico e prognóstico contínuos. Essa abordagem permite:

- a) Orientar e planificar de forma eficaz a atuação do professor;
- b) monitorizar o estado de aprendizagem do aluno, bem como a eficácia das
- c) estratégias utilizadas;
- d) identificar eventuais dificuldades de aprendizagem;
- e) reajustar, sempre que necessário, o percurso educativo e formativo do aluno.

Assim, a AF configura-se como um processo dinâmico e regulador que capacita o professor a conduzir, de forma fundamentada, as suas práticas pedagógicas e a acompanhar de forma mais rigorosa a progressão dos alunos. Ao fornecer uma visão clara

sobre a evolução das aprendizagens, permite verificar se os objetivos estão a ser alcançados e quais os ajustes a realizar.

Tendo em conta esta perspetiva, considerámos importante criar uma tabela em Excel e integrá-la nas reflexões dos planos de aula, incluindo um segmento dedicado à análise individual do desempenho dos alunos em cada aula. Esta análise contempla os três domínios definidos nas Aprendizagens Essenciais: psicomotor, cognitivo e sócio afetivo.

A avaliação das atitudes e valores dos alunos foi realizada de acordo com os critérios definidos institucionalmente pela escola e acordados em reunião de conselho de turma. Estes critérios contemplaram dimensões como responsabilidade, autonomia, intervenção e sociabilidade, incluindo indicadores concretos como assiduidade, pontualidade, cumprimento de tarefas, respeito pelas normas, espírito de iniciativa, cooperação e empatia. A utilização destes referenciais comuns garantiu coerência entre as diferentes disciplinas e assegurou uma avaliação alinhada com as orientações pedagógicas da escola.

Para além do seu carácter classificativo, este modelo de avaliação permitiu acompanhar a evolução comportamental dos alunos ao longo do período letivo, funcionando como instrumento de regulação pedagógica. A observação sistemática destas dimensões contribuiu para reforçar comportamentos positivos, promover responsabilidade individual e estimular a participação ativa, evidenciando que a avaliação das atitudes e valores assume um papel central na formação integral dos alunos e não apenas como complemento à avaliação técnica e motora.

Avaliação Sumativa

A AS desempenha um papel relevante no processo avaliativo do desempenho dos alunos, constituindo o momento de síntese das aprendizagens desenvolvidas ao longo do período letivo. Contudo, é a avaliação formativa que assume um papel mais determinante no acompanhamento contínuo do processo de ensino-aprendizagem, permitindo regular a intervenção pedagógica, ajustar estratégias e promover a progressão dos alunos. Neste sentido, a avaliação sumativa surge como culminar de um processo sustentado por práticas formativas contínuas. De acordo com Simões, Fernandes e Lopes (2014), a AS possibilita uma análise global das aprendizagens, conhecimentos e competências adquiridas e desenvolvidas ao longo de um determinado período de ensino. Trata-se de

um processo exigente e complexo, que requer um acompanhamento constante e uma reflexão contínua por parte do docente sobre as práticas pedagógicas adotadas ao longo do ano letivo. Esta avaliação deve ocorrer num momento específico, permitindo aferir até que ponto os objetivos definidos para determinada matéria de ensino foram alcançados pelos alunos.

Santos, Mendes, Dias, & Coelho-e-Silva (2016) acrescenta que a AS é uma ferramenta essencial para recolher informações sobre o progresso dos alunos ao longo do ano, possibilitando a identificação de melhorias ou retrocessos no processo de aprendizagem. Este tipo de avaliação permite, assim, avaliar a eficácia das estratégias pedagógicas implementadas. Ainda segundo o autor, a AS deve respeitar as particularidades de cada aluno, incidindo sobre três domínios fundamentais:

- a) Conhecimento – Avaliado através de instrumentos escritos, práticos e/ou orais, realizados de forma individual ou em grupo;
- b) Capacidades – Refere-se à avaliação das aprendizagens específicas relacionadas com cada conteúdo lecionado, bem como da Aptidão Física (AF);
- c) Atitudes – Abrange a vertente socio afetiva, centrando-se no cumprimento de regras, normas e valores ético-morais demonstrados pelos alunos durante as aulas, tanto nas interações com os colegas como com os professores.

Assim, a AS, para além de quantificar o desempenho dos alunos, deve assumir um carácter integrador e justo, refletindo não apenas os resultados finais, mas todo o percurso de aprendizagem, respeitando a diversidade e promovendo a equidade educativa

Tabela 3 - Aprendizagens Essenciais Escola

Aprendizagens Essenciais-Área das Atitudes		
Responsabilidade <ul style="list-style-type: none"> • Assiduidade; • Pontualidade; • Cumprimento de tarefas; • Cumprimento das normas; • Material necessário à disciplina. 	* %	30 %
Intervenção <ul style="list-style-type: none"> • Respeito pela diversidade de opiniões; • Intervenção adequada. 	*%	
Sociabilidade <ul style="list-style-type: none"> • Relacionamento com os outros; • Solidariedade e cooperação. 	* %	
Autonomia <ul style="list-style-type: none"> • Capacidade de ultrapassar as suas dificuldades; • Espírito de iniciativa 	* %	
*de acordo com o decidido em Conselho de Turma		
INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO		
<ul style="list-style-type: none"> • Grelhas de registo, Teste sociométrico etc. 		

Aprendizagens Essenciais- Área dos Conhecimentos e Capacidades		
Área das Atividades Físicas	60 %	70 %
Área da Aptidão Física		
Área dos Conhecimentos	10 %	
<ul style="list-style-type: none"> • Observação direta dos exercícios práticos e registo na grelha específica, bateria de testes <u>FITescola</u>. 		

No que toca a Área das atitudes e valores, em conselho de turma ficou decidido que, a Responsabilidade valeria 10%, Autonomia 6%, Intervenção 6% e por fim a Sociabilidade 8%, dando assim um total de 30%. Possibilidades de Avaliação dos alunos impedidos de realizar as aulas de EF. A existência de uma justificação médica que impossibilite os alunos de realizarem a componente prática das aulas de EF não deve, por si só, conduzir à sua exclusão do processo de ensino e aprendizagem. Mesmo perante limitações físicas temporárias, é fundamental que se promovam estratégias que assegurem a sua participação ativa e significativa nas aulas, através de ajustamentos que permitam o desenvolvimento de competências noutras dimensões, garantindo assim a inclusão e igualdade de oportunidades educativas.

Desta forma, foram implementadas diversas medidas de adaptação que proporcionam aos alunos impossibilitados de participar fisicamente várias formas alternativas de envolvimento e avaliação, nomeadamente:

- Elaboração de trabalhos de pesquisa relacionados com os temas abordados nas aulas. Os alunos devem apresentar os principais pontos aos colegas e ao professor, promovendo posteriormente um momento de debate e reflexão orientado;
- Colaboração na organização e dinamização das atividades, apoiando na preparação dos materiais e gestão dos espaços, contribuindo para o bom funcionamento da aula;
- Papel de ajudante do professor, sob supervisão direta, com responsabilidades como o controlo dos grupos de trabalho e a emissão de feedback pontual sobre a execução das tarefas;
- Elaboração de relatórios de aula, a serem entregues no final da mesma ou no início da aula seguinte. Estes devem descrever detalhadamente as tarefas dinamizadas, os objetivos das atividades, a organização dos grupos, os principais feedbacks fornecidos, a atuação dos alunos com níveis distintos de proficiência e a identificação de eventuais comportamentos desviantes, incluindo uma análise crítica e reflexiva do decurso da aula;
- Avaliação prática indireta através da orientação de um grupo na construção de uma coreografia. O aluno impossibilitado assume o papel de orientador, selecionando uma música e garantindo que o grupo execute uma coreografia com ritmo e coordenação entre os movimentos e a música. Estas estratégias visam não apenas manter o aluno envolvido, mas também reforçar competências cognitivas, sociais e de liderança, demonstrando que a EF pode (e deve) ser adaptada às diversas realidades dos alunos, sem comprometer a sua formação integral.

Diagnóstico, Prescrição e Controlo

A prática letiva desenvolvida ao longo do ano assentou numa relação direta entre o diagnóstico inicial da turma, as estratégias pedagógicas prescritas e o controlo/avaliação contínua dos seus efeitos. A caracterização da turma 8.º1 revelou, desde o início, três aspetos centrais: níveis elevados de motivação para a disciplina, dificuldades evidentes na resistência cardiorrespiratória e na força dos membros superiores, e alguns casos de risco de exclusão social. Estes dados orientaram de forma clara as decisões tomadas ao longo da intervenção pedagógica.

A identificação das limitações na resistência cardiorrespiratória levou à implementação sistemática de atividades com componente aeróbia integrada nas unidades

didáticas, tais como jogos reduzidos de alta intensidade, circuitos de curta duração e tarefas intermitentes em Atletismo e Jogos Desportivos Coletivos. O controlo dos efeitos ocorreu através da observação contínua da performance dos alunos, do seu comportamento motor e da evolução registada nos momentos de avaliação formativa e sumativa. Apesar de nem todos os resultados terem sido tão expressivos quanto desejado, verificou-se maior tolerância ao esforço e menor número de interrupções durante tarefas exigentes.

Relativamente à força dos membros superiores, a prescrição de pequenos blocos de treino funcional incorporados na fase inicial de algumas aulas permitiu trabalhar esta capacidade de forma sistemática. O controlo foi realizado através de observação direta, comparações entre desempenhos e análise da evolução técnica, tendo sido possível verificar melhorias sobretudo nos alunos com níveis mais baixos de condição física.

No que diz respeito aos riscos de exclusão social identificados, a intervenção centrou-se na criação de ambientes cooperativos, na rotação de papéis e na promoção de pequenos grupos heterogéneos. Este trabalho revelou efeitos positivos no comportamento e integração de alguns alunos, observados tanto nas dinâmicas internas das aulas como na forma como passaram a interagir com os colegas. O acompanhamento contínuo permitiu ajustar a formação dos grupos e reforçar a proximidade pedagógica quando necessário.

A prática letiva refletiu um ciclo claro entre diagnóstico, prescrição e controlo, no qual os dados iniciais orientaram as estratégias implementadas e estas foram monitorizadas e ajustadas ao longo do ano. Esta articulação não apenas estruturou o processo de ensino, como reforçou a intencionalidade pedagógica das decisões tomadas e permitiu desenvolver uma intervenção mais consciente, fundamentada e ajustada às necessidades reais da turma.

3.2.1. Reflexão da Prática Pedagógica – 3º ciclo

A intervenção pedagógica realizada ao longo do ano letivo com a turma 8.º1 permitiu desenvolver uma compreensão aprofundada sobre o comportamento, evolução, dificuldades e potencialidades dos alunos. Partindo da caracterização inicial da turma, marcada por níveis elevados de motivação para a Educação Física, dificuldades evidentes na resistência cardiorrespiratória e na força dos membros superiores, bem como algumas

situações de risco de exclusão social, tornou-se essencial delinear estratégias capazes de responder a estes desafios, promovendo um ambiente de aprendizagem inclusivo, estruturado e motivador.

Ao longo da prática letiva, algumas estratégias revelaram impacto particularmente positivo. A aprendizagem baseada no jogo (TGfU) permitiu melhorar o envolvimento ativo dos alunos, promover a tomada de decisão e desenvolver competências táticas em contexto real, revelando-se especialmente eficaz nos Jogos Desportivos Coletivos, onde se verificou um aumento claro da motivação e participação. O trabalho cooperativo, sustentado na atribuição de papéis estruturados como árbitro, capitão, organizador ou analista, contribuiu para reforçar a responsabilidade individual e coletiva, reduzindo conflitos e promovendo maior coesão, sobretudo entre os alunos inicialmente identificados em risco de exclusão. O recurso a feedback frequente, positivo e direcionado mostrou-se determinante para criar um ambiente seguro e facilitador da aprendizagem, aumentando a autoconfiança de alunos com menores competências motoras. Por sua vez, o uso de progressões simplificadas na Ginástica e no Atletismo contribuiu para diminuir a ansiedade e tornar mais visível a evolução dos alunos, reforçando a sua motivação e empenho.

Apesar destes aspetos positivos, alguns desafios continuaram presentes. A evolução da resistência cardiorrespiratória não foi tão significativa quanto o desejado, sendo condicionada pelo tempo útil de aula e pela irregularidade da participação de alguns alunos. A força dos membros superiores, embora tenha mostrado melhorias, exigiria uma integração ainda mais sistemática de circuitos curtos de treino funcional ao longo das unidades didáticas. Além disso, registaram-se comportamentos de isolamento pontuais, que, apesar das dinâmicas cooperativas, revelaram a necessidade de um acompanhamento mais próximo e da criação de estratégias mais específicas para promover a integração plena de todos os alunos.

Caso tivesse a oportunidade de continuar a lecionar a mesma turma, reforçaria atividades de cooperação estruturada, especialmente direcionadas a alunos em risco de exclusão, integrando tarefas obrigatórias em duplas e trios rotativos. Promoveria igualmente uma ligação mais estreita ao Desporto Escolar, encaminhando alunos menos ativos para modalidades onde pudessem desenvolver maior sentido de competência. Além disso, procuraria aprofundar o uso de metodologias híbridas (TGfU + MED) de forma

mais consistente, não apenas nos Jogos Desportivos Coletivos, mas transversalmente às restantes unidades didáticas.

No futuro, integraria um diagnóstico contínuo mais rigoroso, recolhendo dados intermédios de aptidão física que permitissem ajustar rapidamente as estratégias pedagógicas. Apostaria também num maior uso de tecnologia simples, como vídeos de autoscopia ou cronómetros digitais, de modo a aumentar a autonomia dos alunos. Por fim, reforçaria estratégias de motivação intrínseca, promovendo a definição de metas individuais, desafios semanais e momentos de autoavaliação guiada.

A intervenção pedagógica desenvolvida com a turma 8.º1 permitiu consolidar competências essenciais para o exercício da docência, proporcionando oportunidades para experimentar diferentes modelos, ajustar estratégias e construir uma prática fundamentada, crítica e reflexiva. Esta reflexão evidencia não apenas o impacto positivo das decisões adotadas, mas também a consciência dos aspetos a melhorar, garantindo que o percurso de aprendizagem do estagiário se mantém contínuo e orientado para a evolução profissional.

3.2.2. Perspetivas Futuras

A experiência acumulada ao longo do ano de estágio permitiu construir uma visão clara sobre a forma como continuaria a atuar enquanto professor da turma 8.º1. Se tivesse oportunidade de permanecer no mesmo contexto educativo, várias decisões seriam mantidas, enquanto outras seriam ajustadas com uma intencionalidade pedagógica mais definida, baseada nos resultados observados e nas aprendizagens retiradas do percurso realizado.

Em primeiro lugar, manteria a aposta nas metodologias centradas no aluno, especialmente nas abordagens de ensino baseadas no jogo e nas dinâmicas cooperativas. Estas estratégias revelaram-se eficazes tanto na motivação como na participação e integração dos alunos, contribuindo para um ambiente de aula mais positivo e inclusivo. Também continuaria a incorporar momentos de treino funcional e rotinas de preparação física, pois demonstraram potencial para melhorar capacidades físico-motoras que a turma apresentava como fragilidades.

Contudo, algumas práticas seriam ajustadas com um propósito mais intencional. Procuraria estruturar de forma mais sistemática o controlo da evolução dos alunos,

promovendo recolhas de dados intermédias ao longo das unidades didáticas. Esta estratégia permitiria aferir mais rapidamente os efeitos das decisões tomadas, ajustar intervenções de forma contínua e tornar os alunos mais conscientes do seu próprio progresso. Além disso, reforçaria a articulação com o Desporto Escolar, incentivando a participação de alunos com menor confiança nas suas competências motoras em modalidades que favorecessem uma melhoria gradual do sentido de competência.

Outra alteração significativa seria o investimento mais profundo na integração dos alunos em risco de exclusão social. A experiência demonstrou que pequenas adaptações pedagógicas tiveram impacto positivo, mas num cenário de continuidade dedicaria maior atenção a intervenções específicas, como momentos de tutoria, grupos de apoio, dinâmicas socio emocionais e maior articulação com o Diretor de Turma e outros agentes educativos.

Do ponto de vista metodológico, exploraria com maior consistência a combinação de modelos híbridos, como TGfU e Modelo de Educação Desportiva, transpondo esta lógica para um maior número de unidades didáticas. Este caminho permitiria aos alunos uma participação mais estruturada, autónoma e próxima de cenários reais de prática desportiva.

De uma forma geral, manteria as estratégias que demonstraram impacto positivo, mas ajustaria outras com a clara intenção de reforçar o rigor pedagógico, promover maior equidade no processo de aprendizagem e garantir que todos os alunos têm condições para evoluir ao seu ritmo. Estas perspetivas futuras representam a maior aprendizagem enquanto professor estagiário: compreender que o ensino exige uma reflexão constante, uma adaptação contínua e uma intencionalidade pedagógica consciente, capaz de responder às necessidades reais da turma e da escola.

A intervenção pedagógica desenvolvida com a turma 8.º1 permitiu consolidar competências essenciais para o exercício da docência, proporcionando oportunidades para experimentar diferentes modelos, ajustar estratégias e construir uma prática fundamentada, crítica e reflexiva. Esta reflexão evidencia não apenas o impacto positivo das decisões adotadas, mas também a consciência dos aspetos a melhorar, garantindo que o percurso de aprendizagem do estagiário se mantém contínuo e orientado para a evolução profissional.

3.3. Lecionação à turma do 2ºCiclo

No âmbito do EP, para além da principal responsabilidade de gestão do processo de ensino-aprendizagem numa turma do 3.º Ciclo do Ensino Básico, foi-nos também proporcionada a oportunidade de intervir, ainda que por um período mais curto, numa turma do 2.º Ciclo, mais concretamente numa turma do 6.º ano de uma escola do Funchal na RAM. Esta experiência revelou-se altamente enriquecedora do ponto de vista pessoal e profissional, dado que implicou a adaptação a um ciclo de ensino com características muito distintas da realidade habitual.

A intervenção iniciou-se com seis sessões de observação, realizadas com base numa grelha de análise pedagógica criada por nós professores estagiários, sendo que esta grelha tinha como base uma grelha que tinha sido utilizada pelos nossos colegas no ano de estágio anterior. Estes momentos permitiram o contacto inicial com a dinâmica da turma, o estilo de ensino do professor titular, e ainda a recolha de dados essenciais sobre o contexto, nomeadamente as condições materiais e espaciais, as características dos alunos e as matérias mais pertinentes a abordar. A observação foi complementada por momentos de diálogo com o professor responsável, através dos quais foi possível aprofundar o conhecimento sobre a turma e alinhar as expectativas quanto ao plano de intervenção.

Posteriormente, teve lugar a lecionação de seis aulas, organizadas em blocos de 50 minutos, distribuídos por dois dias da semana. Este horário distinto, em comparação com o 3.º ciclo, exigiu um planeamento ajustado, quer ao nível dos conteúdos, quer das estratégias metodológicas. Com o intuito de alinhar a intervenção com o projeto educativo da escola, foi realizada uma leitura prévia do PEE da escola em questão, de modo a garantir que o processo educativo desenvolvido estivesse em sintonia com os valores e objetivos institucionais.

Ao longo das sessões, o processo de ensino foi conduzido com base em metodologias diferenciadas e ajustadas às necessidades específicas dos alunos, considerando fatores como a faixa etária, o estágio de desenvolvimento, o nível de maturidade, as NED e a reduzida experiência prévia em determinadas modalidades. Assim, os conteúdos abordados incidiram maioritariamente nos Jogos Desportivos Coletivos, nomeadamente o Voleibol sendo privilegiada uma abordagem baseada em

JPD, através do SmashBall, com vista à promoção do sucesso inicial e da motivação dos alunos.

Tendo em conta a caracterização previamente realizada da turma, o planeamento da matéria de ensino foi pensado de forma a valorizar os pontos fortes dos alunos e a mitigar os aspetos mais desafiantes do seu comportamento. Por exemplo, tornou-se evidente a necessidade de otimizar o tempo dedicado à explicação inicial, uma vez que o grupo apresenta um elevado nível de agitação. Reconhecendo o papel influente de dois alunos com características de liderança, foi possível integrá-los como aliados na gestão da turma, promovendo um ambiente mais positivo. Identificou-se também que certos alunos, quando colocados na mesma equipa, tendem a gerar comportamentos disruptivos, pelo que se procurou evitar esse agrupamento nas dinâmicas de aula. Estes aspetos foram cuidadosamente considerados na definição das estratégias pedagógicas utilizadas.

Em suma, importa sublinhar que muitas das características observadas são expectáveis em crianças desta idade e fazem parte do seu processo natural de crescimento. Assim, devem ser encaradas com compreensão e flexibilidade, pois representam desafios formativos valiosos que contribuem significativamente para o desenvolvimento profissional do professor em formação.

3.3.1. Planeamento das aulas

No que diz respeito à organização das aulas e à condução do processo de ensino, revelou-se essencial realizar uma reunião com o docente responsável pela turma. Este momento permitiu compreender os conteúdos já lecionados nos períodos anteriores, clarificar os objetivos pedagógicos previstos para o 2.º Período e identificar os espaços que estariam disponíveis para o desenvolvimento das atividades com a turma.

No seguimento de uma breve reunião com o professor titular da turma, sugeri a continuidade do trabalho em torno dos Jogos Desportivos Coletivos, propondo a abordagem ao Voleibol. A sugestão surgiu do facto da turma ter recentemente concluído os conteúdos relacionados com os JDC-I, pelo que a introdução do Voleibol seria uma forma de diversificar dentro da mesma categoria, explorando agora uma lógica de rede e campo dividido. A proposta foi bem acolhida, tendo o professor concordado com a pertinência da sua implementação.

No planeamento das sessões, optei por centrar as aulas exclusivamente no Voleibol, tendo como principal metodologia o recurso ao Smashball, uma abordagem simplificada e adaptada da modalidade. Esta escolha foi também incentivada pelo professor titular, que recomendou o uso de exercícios com base em jogos reduzidos para melhor captar o interesse dos alunos e favorecer o envolvimento progressivo nas dinâmicas do jogo. O aquecimento, por sua vez, seguia um modelo previamente definido pelo próprio professor titular, que me indicou a importância de manter essa estrutura fixa ao longo das aulas, garantindo uma rotina coerente e funcional.

Assim, ao longo das seis aulas lecionadas, foram exclusivamente abordados conteúdos da modalidade de Voleibol, através da utilização do Smashball em diferentes níveis, ajustados consoante a evolução observada na turma. Esta abordagem permitiu criar um ambiente motivador, pautado pela progressividade e pela adequação ao nível de desenvolvimento motor dos alunos, promovendo uma aprendizagem mais significativa e acessível para todos.

Objetivos

A intervenção pedagógica junto da turma 6.º2 no âmbito do Voleibol, através do Smashball, teve como base um conjunto de objetivos definidos nos três domínios de aprendizagem, tendo em conta as características da turma, a orientação do professor titular e o contexto de ensino.

Domínio psicomotor

- Desenvolver os gestos técnicos fundamentais do Voleibol de forma adaptada à faixa etária (ex. manchete, toque, serviço por baixo).
- Melhorar as capacidades motoras básicas, como a coordenação óculo-manual, o tempo de reação e o equilíbrio.
- Estimular a adaptação motora em situações de jogo reduzido, promovendo o domínio progressivo do controlo da bola e da movimentação no espaço de jogo.
- Fomentar a aprendizagem através da repetição funcional e da execução em contexto lúdico-competitivo.

Domínio cognitivo

- Promover a compreensão dos princípios básicos do Voleibol, com destaque para a alternância de ações (atacar/defender), o espaço dividido e a continuidade do jogo.
- Incentivar a tomada de decisão em contexto de jogo reduzido, com base na observação e na antecipação das ações do adversário.
- Facilitar a aquisição de regras fundamentais da modalidade de forma prática e contextualizada.

Domínio sócio afetivo

- Estimular a cooperação e a ajuda entre colegas, valorizando o trabalho em equipa e o espírito de grupo.
- Desenvolver o respeito pelas regras, pelos colegas e pelo professor, contribuindo para um ambiente de aula positivo e disciplinado.
- Reforçar a autoconfiança e o sentimento de competência dos alunos, reconhecendo o esforço individual e coletivo.
- Incentivar atitudes de fair-play e respeito pela diferença, promovendo a inclusão e a participação ativa de todos os elementos da turma.

3.3.2. Calendarização

A calendarização da Unidade Didática de Voleibol para a turma do 2ºCiclo foi organizada segundo uma lógica progressiva e desenvolvimental, adequada ao nível introdutório de aprendizagem da turma. A sequência das sessões privilegiou uma evolução gradual da complexidade das tarefas, iniciando-se com situações simplificadas de contacto com a bola e culminando em formas reduzidas de jogo estruturado, recorrendo à adaptação pedagógica do Smashball como estratégia facilitadora. A integração do modelo *Teaching Games for Understanding* e do modelo desenvolvimental permitiu centrar o ensino na compreensão do jogo e na aquisição progressiva das competências técnicas, táticas e cooperativas.

A calendarização manteve flexibilidade suficiente para ajustar o ritmo das aprendizagens às respostas dos alunos, articulando momentos de introdução técnica com situações de jogo reduzido e avaliação formativa contínua. Esta organização temporal não teve apenas uma função administrativa, mas assumiu-se como instrumento pedagógico

orientador, garantindo coerência entre objetivos, conteúdos, estratégias de ensino e avaliação.

3.3.3. Reflexão

A transição da observação para a prática docente no 2.º Ciclo constituiu um momento de crescimento profissional marcante, sobretudo por me ter proporcionado o contacto com uma faixa etária distinta daquela com que estava habituado a trabalhar.

Lecionar à turma do 6.º2 implicou a adaptação constante da minha intervenção pedagógica, não apenas às necessidades motoras e cognitivas dos alunos, mas também às suas características sociais e emocionais.

Desde o primeiro contacto com a turma, foi evidente a importância de estabelecer uma relação positiva e próxima, que favorecesse o respeito mútuo e a motivação. A observação inicial revelou uma turma dinâmica, com níveis de proficiência variados e com alguns comportamentos de dispersão, o que me obrigou a pensar cuidadosamente as estratégias a utilizar. Com base numa conversa com o professor titular, foi definida a continuidade da abordagem aos Jogos Desportivos Coletivos, mas desta feita centrando-se no Voleibol, como forma de diversificar a experiência motora da turma, que havia recentemente trabalhado modalidades de invasão.

Com o objetivo de estruturar as sessões de forma progressiva e eficaz, recorreu-se ao Smashball, que se revelou uma estratégia adequada para promover a aprendizagem dos fundamentos técnicos do Voleibol num contexto lúdico e funcional. Esta abordagem permitiu alternar os níveis de complexidade das tarefas consoante a evolução da turma, mantendo os alunos motivados e envolvidos. Seguindo a orientação do professor titular, o aquecimento adotado foi sempre o mesmo, previamente estabelecido, criando uma rotina estável e familiar para os alunos.

A aplicação do Smashball trouxe vantagens visíveis: os alunos mantiveram-se ativos, com elevados níveis de empenhamento motor, e a estrutura dos jogos reduzidos favoreceu a repetição funcional dos gestos técnicos e a compreensão das dinâmicas básicas do jogo. Para além disso, as tarefas desenhadas fomentaram a cooperação, a comunicação entre pares e o respeito pelas regras, aspetos essenciais para o desenvolvimento da literacia motora e social dos alunos nesta faixa etária.

Apesar de alguns desafios ao nível da gestão da disciplina, esta experiência contribuiu para reforçar a minha capacidade de planeamento e de intervenção reflexiva. A adaptação constante, a atenção ao contexto e a busca por estratégias motivadoras foram aspetos-chave para a criação de um ambiente de aprendizagem positivo.

Em suma, esta intervenção no 2.º Ciclo, embora de curta duração, representou um momento essencial para consolidar competências pedagógicas, particularmente no que respeita à gestão da heterogeneidade e à utilização de modelos de ensino ajustados ao desenvolvimento global dos alunos. Trabalhar o Voleibol através do Smashball revelou-se uma escolha acertada, capaz de unir a componente técnica à vertente lúdica, proporcionando aos alunos uma experiência educativa rica, envolvente e coerente com os objetivos da EF.

3.4. Assistência às aulas

3.4.1. Introdução e fundamentação

A participação na observação de aulas durante o EP constitui uma etapa essencial para o desenvolvimento profissional do futuro professor. Esta componente prática permite ao estagiário contactar com realidades distintas da sua própria intervenção, analisando e compreendendo as dinâmicas de ensino em diferentes contextos. Observar colegas, sejam professores experientes ou estagiários, oferece uma oportunidade valiosa de aprendizagem, na medida em que permite identificar estratégias pedagógicas eficazes, analisar comportamentos e metodologias, e refletir sobre os efeitos dessas decisões no processo de ensino-aprendizagem. Como defende Darido & Rangel, (2005) a observação é um recurso pedagógico que permite uma maior compreensão do papel do professor na criação de ambientes de aprendizagem significativos.

Neste sentido, a observação não deve ser encarada como um simples registo do que acontece na aula, mas sim como uma prática estruturada, intencional e crítica. Através dela, o estagiário desenvolve competências fundamentais como a análise reflexiva, a perceção das necessidades dos alunos, a compreensão da gestão da turma e a avaliação da eficácia das metodologias utilizadas. Como demonstrado no estudo de Piéron, Cloes, Delfosse, & Ledent (1996), a observação em EF deve ser sistemática e dirigida por critérios bem definidos, permitindo ao futuro docente interpretar e melhorar as suas práticas com base em evidências concretas.

No âmbito do EP do MEEFEBS, a assistência às aulas enquadra-se nas atividades previstas no Plano de Formação Prática. A realização de um número alargado de observações teve como finalidade fortalecer a consciência crítica dos estagiários, capacitando-os para intervir com maior eficácia e autonomia. Além disso, permitiu-lhes observar diferentes estilos de ensino, formas de organização das tarefas, posicionamento do professor, tipos de feedback utilizados e modos de adaptação às características dos alunos. Como refere Mesquita & Graça (2009), a análise das competências do professor e das interações que estabelece com os alunos é essencial para compreender o impacto pedagógico das suas decisões.

Este processo de observação revelou-se altamente formativo não só pela diversidade de situações pedagógicas presenciadas, mas também pelo espaço de partilha, interajuda e reflexão criado entre os pares. Através do debate pós-observação, foi possível compreender os fundamentos das escolhas pedagógicas feitas pelos colegas e integrar esse conhecimento na própria prática. Assim, como sublinha Estrela (1994), a observação promove a colaboração, o questionamento e a consciência crítica, elementos fundamentais para a construção de uma prática docente informada e reflexiva.

A assistência às aulas desempenhou um papel determinante na consolidação da identidade profissional dos professores estagiários, ao proporcionar-lhes ferramentas de análise crítica, promover o pensamento reflexivo e potenciar o aperfeiçoamento contínuo das suas práticas pedagógicas.

No entanto, persistem lacunas sobre (i) como a experiência docente se traduz em diferenças no tempo de AF moderada a vigorosa (AFMV) dos alunos; (ii) de que modo o tipo de matéria condiciona a gestão do tempo e o empenhamento; e (iii) que impacto têm jogos reduzidos e progressões bem calibradas sobre a qualidade do tempo de prática. Destas lacunas emergiram duas perguntas operacionais: os alunos estão mais ativos (AFMV) com o professor experiente ou com o professor estagiário? há variações relevantes de AFMV consoante a matéria e a arquitetura das tarefas?

Objetivos

Descrever e comparar a AFMV em aulas lecionadas por um professor experiente e por um estagiário; analisar variações de AFMV em função da matéria e do desenho das tarefas; identificar implicações para a organização pedagógica.

Metodologia

A observação de aulas, enquanto componente essencial da Prática Letiva no Estágio Pedagógico, assume um papel determinante no desenvolvimento profissional do professor estagiário. Para a análise das aulas observadas foram utilizados três instrumentos de avaliação distintos, cada um orientado para dimensões específicas da intervenção pedagógica. Por avaliarem variáveis diferentes e terem sido aplicados em contextos pedagógicos distintos, os resultados obtidos exigiram uma interpretação contextualizada, sempre ajustada à unidade didática em curso e às características das turmas observadas.

O primeiro instrumento utilizado foi a Ficha de Classificação para Analisar e Avaliar o Processo de Ensino Aprendizagem, adaptada de Quina (2007) (*Anexo 19 - Livro como base para a Ficha de Classificação para Analisar e Avaliar o Processo de Ensino/Aprendizagem*). Esta ferramenta, composta por seis categorias principais — apresentação da aula, apresentação dos exercícios, supervisão da prática, organização, seleção dos exercícios e conclusão da aula — permitiu avaliar, numa escala de 1 a 5, o desempenho dos docentes observados em diferentes dimensões pedagógicas. Ao longo do ano letivo, esta ficha foi aplicada em 20 momentos distintos, abrangendo a observação de professores estagiários do mesmo núcleo, estagiários de outras escolas e docentes com mais de 10 anos de experiência, possibilitando uma análise crítica e fundamentada das estratégias de ensino utilizadas.

Complementarmente, foi utilizada uma segunda ficha de observação com o objetivo de quantificar o tempo de empenhamento motor dos alunos durante as aulas. A Ficha de Observação Direta Atividade Física Moderada a Vigorosa (MVPA) (*Apêndice 13 - Observações*), baseada no estudo de Gouveia et al. (2021), permitiu calcular a percentagem de tempo em que os alunos estiveram envolvidos em atividade física de intensidade moderada a vigorosa. A observação incidiu sobre três alunos em intervalos de dois minutos ao longo de 90 minutos de aula, fornecendo dados objetivos sobre o nível de participação física. Como demonstrado por Mendes, Sousa, Seabra e Maia (2012), este tipo de abordagem contribui para uma análise mais precisa da eficácia pedagógica das aulas de Educação Física.

Adicionalmente, foram observadas sete aulas de diferentes níveis de ensino, do 5.º ao 9.º ano, com recurso a acelerómetros, permitindo uma análise ainda mais rigorosa do tempo de empenhamento motor. Esta tecnologia possibilitou recolher dados objetivos

sobre a intensidade e duração das atividades físicas realizadas, complementando os resultados obtidos pelos restantes instrumentos.

Para além das observações formais, foram realizadas conversas informais com os professores responsáveis pelas aulas observadas, contribuindo para contextualizar decisões metodológicas e comportamentos dos alunos. Acresce que, embora não contabilizadas formalmente, foram observadas de forma indireta praticamente todas as aulas lecionadas pela colega de estágio, o que permitiu um acompanhamento contínuo de diferentes estratégias pedagógicas e reforçou o processo reflexivo.

Deste modo, a utilização articulada destes instrumentos revelou-se fundamental para uma compreensão mais completa do processo de ensino aprendizagem, funcionando a observação como ferramenta formativa essencial para o desenvolvimento de uma prática pedagógica crítica, reflexiva e ajustada às reais necessidades dos alunos.

Tabela 4 - Observações

Escola	Observação
Escola de estágio	4 observações ao colega de estágio ; 6 observações a 1 professor experiente;
Escola do 2ºCiclo	4 Observações ao colega de estágio; 6 Observações ao professor titular da turma de 2ºciclo;

Interpretação Integrada da Prática do Professor Estagiário com Base em Referenciais de Observação Pedagógica

A análise global das observações realizadas permitiu interpretar o desempenho do professor estagiário à luz de diferentes referenciais pedagógicos, integrando resultados provenientes de três instrumentos distintos de avaliação. A utilização combinada destes instrumentos possibilitou uma leitura multifacetada da intervenção docente, contemplando simultaneamente dimensões pedagógicas, organizacionais e níveis de empenhamento motor dos alunos.

No que respeita à intervenção pedagógica, os dados obtidos através da grelha de observação revelaram que o professor estagiário apresenta uma prática em progressiva aproximação a padrões de intervenção consolidados.

Relatório de Comparação de Avaliação de Professores de Educação Física

Análise Geral

- **Professor Experiente:** Média Geral de Nível: 2.92
- **Professor Estagiário:** Média Geral de Nível: 4.22

Média de Nível por Categoria

Categoria	Média de Nível Experiente	Média de Nível Estagiário
Apresentação da aula	4.2	4.4
Apresentação dos Exercícios	2	3.66667
Avaliação da Aula	2.75	4
Gestão de Material e Espaço	3.33333	4
Intervenção Pedagógica	2.09091	4.27273
Organização de Grupos e Tempo	3.8	4.2
Outros	3	4
Qualidade dos Exercícios	3.6	5

A leitura dos resultados evidencia competência na diversificação de tarefas, promoção da motivação dos alunos e fornecimento frequente de feedback, bem como capacidade de adaptação a imprevistos e acompanhamento individual após correções. Estes indicadores sugerem uma evolução consistente da prática letiva, ainda que persistam aspetos a consolidar, particularmente na articulação sequencial entre aulas e na explicitação da progressão futura das aprendizagens.

Relativamente a AFMV, a análise comparativa entre professor experiente e professor estagiário revelou variações nos resultados consoante o instrumento utilizado.

Tabela 6 - Comparação entre médias de AFMV

Ficheiro Experiente	Média Grupo Experiente	Ficheiro Estagiário	Média Grupo Estagiário
observaçãoTEM1-Professorexperiente.docx	25.8	observaçãoTEM1-Professorestagiario.docx	31.8
observaçãoTEM2-Professorexperiente.docx	28.86	observaçãoTEM2-Professorestagiario.docx	49.6
observaçãoTEM4-Professorexperiente.docx	22.21	observaçãoTEM3-Professorestagiario.docx	14.76
observaçãoTEM5-Professorexperiente.docx	27.4	observaçãoTEM4-Professorestagiario.docx	14.76

A ficha de observação direta indicou, em determinados momentos, valores superiores de atividade física moderada a vigorosa nas aulas conduzidas pelo estagiário. Contudo, os dados obtidos por acelerometria evidenciaram tendências distintas.

Tabela 7 - Comparação detalhada por turma

Comparação Detalhada por Turma

Turma	Tipo Professor	Média MVPA (%)	Média Sedentário (%)	Média Leve (%)	Média Moderado (%)	Média Vigoroso (%)
5º2	Experiente	34.67	53.8481	11.4807	28.957	4.42333
6º1	Experiente	36.2281	51.1056	12.6684	30.1331	5.30156
8º2	Estagiário	33.0217	56.3408	10.6367	24.395	7.10667
9º1	Experiente	69.5627	18.0641	12.3732	54.5859	13.2586

Estas diferenças não devem ser interpretadas como contradições, mas como consequência de múltiplos fatores metodológicos e contextuais. Em primeiro lugar, os instrumentos utilizados medem dimensões diferentes do envolvimento dos alunos e possuem níveis distintos de objetividade. A ficha de observação direta depende do registo humano e pode ser influenciada por subjetividade no preenchimento, enquanto a acelerometria fornece dados fisiológicos objetivos. Em segundo lugar, a matéria de ensino lecionada, a dinâmica específica de cada turma e o momento do ano letivo constituem variáveis que condicionam naturalmente os níveis de empenhamento motor observados.

A leitura integrada destes resultados reforça a importância de interpretar os dados em contexto, evitando análises isoladas. Mais do que estabelecer superioridade entre perfis docentes, os resultados evidenciam que o desempenho pedagógico é multifatorial e dependente da interação entre professor, turma, conteúdos e estratégias metodológicas. Neste sentido, a assistência às aulas funcionou como instrumento formativo essencial, permitindo ao estagiário desenvolver consciência crítica sobre a sua intervenção e orientar o seu crescimento profissional com base em evidências observáveis.

Reflexão

A análise integrada dos dados recolhidos ao longo das observações permitiu uma reflexão aprofundada sobre a prática pedagógica do professor estagiário, interpretada à luz de diferentes referenciais de observação. A utilização combinada de três instrumentos distintos, grelha de avaliação pedagógica, observação direta da atividade física moderada a vigorosa (AFMV) e monitorização por acelerometria, possibilitou uma leitura multifacetada da intervenção docente, cruzando dimensões organizacionais, pedagógicas e fisiológicas do processo de ensino-aprendizagem.

A grelha de observação pedagógica evidenciou que o professor estagiário se encontra num percurso consistente de aproximação a padrões de intervenção consolidados. Demonstrou competência na diversificação de exercícios, promoção da motivação dos alunos, fornecimento frequente de feedback e capacidade de adaptação a imprevistos. Estes indicadores revelam uma intervenção pedagógica em desenvolvimento positivo, embora persistam aspetos a consolidar, particularmente na gestão do tempo útil de aula e na articulação sequencial entre sessões.

A análise dos níveis de AFMV permitiu identificar variações na intensidade da participação física dos alunos, variáveis que devem ser interpretadas em função do contexto pedagógico. Em determinados momentos, os registos obtidos por observação direta indicaram valores elevados de atividade nas aulas do estagiário; contudo, os dados provenientes da acelerometria evidenciaram tendências distintas, associando níveis superiores de AFMV às aulas conduzidas por docentes experientes. Estas variações não configuram contradição, mas refletem a influência de fatores metodológicos e contextuais, nomeadamente o tipo de instrumento utilizado, a subjetividade inerente ao

registro humano, a matéria de ensino abordada e as características específicas das turmas observadas.

A leitura conjunta destes resultados reforça a importância de interpretar os dados de forma contextualizada, reconhecendo que a eficácia pedagógica não depende de um único indicador, mas da interação entre organização da aula, gestão do tempo, natureza dos conteúdos e resposta dos alunos. A experiência profissional tende a favorecer maior fluidez organizacional e economia de tempo, aspectos que influenciam positivamente os níveis de atividade dos alunos; contudo, o processo de formação inicial evidencia potencial de crescimento significativo quando sustentado por acompanhamento pedagógico e reflexão crítica.

Assim, a assistência às aulas assumiu-se como instrumento formativo essencial, permitindo transformar dados observacionais em conhecimento profissional. A triangulação entre observação sistemática, indicadores objetivos de atividade física e reflexão pedagógica contribuiu para o desenvolvimento de uma prática mais consciente, fundamentada e orientada para a melhoria contínua. Esta experiência reforça que o estágio pedagógico não deve ser entendido como mera reprodução de modelos experientes, mas como espaço de experimentação, aprendizagem e construção progressiva de identidade docente.

Resultados

A análise comparativa das intervenções teve como finalidade interpretar o desempenho do professor estagiário à luz de referenciais de prática experiente, com foco no desenvolvimento profissional e não na emissão de juízos de valor. A observação de docentes com maior experiência constituiu um referencial pedagógico que permitiu refletir sobre gestão da aula, comunicação pedagógica e organização das tarefas, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada do processo de ensino-aprendizagem e para o aperfeiçoamento da intervenção futura.

Os resultados obtidos indicaram que o professor estagiário apresentou, em determinados momentos, valores ligeiramente superiores de atividade física moderada a vigorosa quando medidos através da observação direta. Este dado sugere uma intencionalidade pedagógica orientada para a maximização do tempo de prática dos

alunos. No entanto, a interpretação destes valores exige contextualização. O tipo de matéria lecionada e o desenho das tarefas tiveram influência determinante nos níveis de AFMV registados. Conteúdos estruturados em jogos reduzidos, rotação por estações e regras simplificadas favoreceram maior continuidade motora, enquanto modalidades com maior carga técnica em fases introdutórias implicaram naturalmente mais tempo de instrução e organização.

Verificou-se igualmente que a experiência docente se traduziu numa maior estabilidade das rotinas e fluidez das transições, aspetos que tendem a favorecer a eficiência global da aula. Ainda assim, a intenção do estagiário em maximizar oportunidades de prática demonstrou capacidade de compensar parcialmente essa vantagem processual. A leitura conjunta destes resultados reforça que os níveis de AFMV não dependem exclusivamente da experiência docente, mas da interação entre estratégias pedagógicas, natureza dos conteúdos e características da turma.

Discussão, implicações e conclusões

Estes resultados sustentam três ideias: primeiro, o desenho pedagógico importa, quando as tarefas pedem decisões frequentes, colaboração e execução contextualizada, a AFMV sobe e a aprendizagem ganha densidade; segundo, a experiência conta, sobretudo na gestão fina do tempo e das transições; terceiro, a matéria condiciona, é necessário planejar progressões que encurtem a distância entre técnica e jogo. A literatura converge nesta direção: modelos baseados na compreensão do jogo e em papéis responsabilizantes aumentam participação, tomada de decisão e empenhamento (Bunker & Thorpe, 1982; Siedentop, 1994; Mesquita, Farias, & Hastie, 2012), enquanto a AFo e o feedback sustentam o progresso (Santos L. , 2014).

No conjunto, a observação serviu de espelho pedagógico: confirmou o que funcionou (rotinas claras, jogos reduzidos, feedback descritivo) e expôs margens de melhoria (transições em matérias técnicas e calibragem de instruções).

Implicações para a prática. Os resultados apoiam o uso consistente de jogos reduzidos e de tarefas em estações para elevar a AFMV e a tomada de decisão, bem como a formalização de rotinas de transição para reduzir tempos mortos, sobretudo em modalidades com maior carga técnica.

Limitações e forças. A análise baseou-se em amostras de aulas de uma escola e num leque delimitado de matérias; não controlou variáveis contextuais como condições climáticas exteriores ou ocupação partilhada do espaço. Em contrapartida, a força do estudo reside no registo sistemático, na comparação entre perfis docentes e na triangulação entre dados quantitativos (AFMV) e análise qualitativa das decisões pedagógicas.

Conclusões finais

Alcançaram-se os objetivos propostos: descreveu-se e comparou-se o AFMV entre perfis docentes, identificaram-se diferenças explicadas sobretudo pelo tipo de tarefa e pela matéria, e desenharam-se recomendações operacionais para planear aulas mais ativas e significativas. Em termos práticos, observamos a pertinência de manter progressões tático-técnicas assentes em jogos reduzidos, consolidar rotinas e feedback de qualidade e continuar a usar AFo para orientar micro-ajustes. Em consonância com o Capítulo II, fica clara a importância de uma prática que articula rigor pedagógico, inclusão e tempo útil de aprendizagem.

Capítulo IV - Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar

4.1. Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar

4.1.1. Introdução

O presente capítulo detalha as atividades de intervenção desenvolvidas no âmbito do EP, que visaram a promoção da AF e o envolvimento da comunidade escolar. Estas iniciativas, para além de complementarem a PL em sala de aula, proporcionaram oportunidades valiosas para a aplicação de conhecimentos teóricos em contextos reais, o desenvolvimento de competências organizacionais e pedagógicas, e o fomento de hábitos de vida saudáveis entre os alunos. Cada atividade foi planeada e executada com objetivos específicos, metodologias adaptadas e uma reflexão crítica sobre o seu impacto e as aprendizagens daí resultantes.

A intervenção na comunidade escolar constitui um prolongamento natural da EF, ampliando o alcance formativo da disciplina para além da aula e fortalecendo a identidade da escola como espaço de bem-estar, participação e cidadania. A literatura reconhece que programas e eventos desportivos em contexto escolar promovem benefícios físicos, sociais e emocionais, bem como o desenvolvimento de competências transversais (Bailey R. , 2006; Martins & Onofre, 2014). Em alinhamento com o PEE 2022-2026 e o PAE, as iniciativas do estágio foram desenhadas para envolver um número alargado de alunos, valorizar a inclusão e criar oportunidades acessíveis de prática ativa, em consonância com as recomendações internacionais para estilos de vida saudáveis (WHO, 2010).

No período em análise, concretizaram-se quatro atividades estruturantes, cada uma com objetivos próprios:

- Dia dos Desportos de Raquetes
- IX Corrida do Galeão Saudável
- Corta-Mato Jovem Escolar
- Intervalos Ativos

Estas quatro iniciativas articularam-se com os objetivos do estágio, facilitaram a aplicação de modelos pedagógicos centrados no aluno e permitiram-me exercitar competências de planeamento, liderança e reflexão crítica (Mesquita & Graça, 2009; Mesquita, Farias, & Hastie, 2012).

4.2. Dia dos Desportos de Raquetes

A atividade de Desportos de Raquetes, que incluiu as modalidades de ténis de mesa e badminton, integrou-se no conjunto das AICE, destacando-se como uma oportunidade relevante de inserção e participação do professor estagiário nas dinâmicas promovidas pelo grupo disciplinar de EF. Este tipo de iniciativa reveste-se de especial importância no âmbito do EP, na medida em que permite ao estagiário colaborar ativamente na organização e implementação de eventos que envolvem amplamente a CE.

A atividade foi promovida e coordenada pelo grupo de EF, tendo sido direcionada aos alunos do 2.º e 3.º ciclos de ensino. A participação foi de carácter voluntário, sendo previamente efetuado um levantamento dos alunos interessados com o apoio dos professores de EF das diferentes turmas. Esta fase inicial revelou-se essencial para garantir uma organização ajustada às necessidades e realidades dos participantes.

O evento decorreu no dia 30 de outubro de 2024, quarta-feira, tendo como palcos o polidesportivo da escola, onde se realizaram as provas de badminton, e o ginásio escolar, reservado para os encontros de ténis de mesa. A distribuição dos espaços permitiu uma gestão eficaz das atividades, assegurando boas condições para a prática das modalidades, num ambiente de partilha, fair play e promoção da AF.

Esta iniciativa representou, assim, mais uma oportunidade de reforçar o envolvimento dos alunos em contextos diversificados de prática desportiva, promovendo o desenvolvimento de competências motoras, sociais e pessoais, bem como o gosto pela AF em modalidades menos usuais no contexto escolar.

Objetivos

Os principais objetivos desta atividade foram:

- Estimular os alunos para a aquisição de hábitos de vida saudável, fomentando o gosto pela prática de AF (Strong W. , et al., 2005; Teixeira, Marques, & Palmeira, 2018).
- Promover a interação social entre os diferentes intervenientes, proporcionando um momento de convívio positivo entre alunos de diferentes idades e ciclos (Brustad, 1992)

Metodologia

A atividade decorreu no dia 30 de outubro de 2024, numa quarta-feira, nos espaços desportivos da escola: o polidesportivo para as provas de badminton e o ginásio para os encontros de ténis de mesa. A participação foi voluntária e direcionada a alunos do 2.º e 3.º ciclos de ensino, contando com a adesão de aproximadamente 100 participantes de ambos os sexos. A organização dos participantes foi feita em grupos por faixa etária, num formato lúdico-competitivo que incentivou o espírito de fair play. A coordenação, acompanhamento e arbitragem das partidas foram assegurados por todos os docentes de EF, que mobilizaram material específico das modalidades para garantir uma organização eficaz.

Funções Desempenhadas na Atividade

A atividade dos Desportos de Raquetes, apesar de ter decorrido dentro do recinto escolar, exigiu um enquadramento logístico e pedagógico exigente, tendo em conta a diversidade de participantes e a dinâmica das duas modalidades envolvidas, Badminton e Ténis de Mesa. Desde a fase de preparação até ao encerramento da atividade, foi necessário um planeamento detalhado e uma coordenação eficaz entre todos os docentes, de forma a garantir o cumprimento dos horários, a organização dos escalões de competição e a supervisão adequada dos alunos ao longo de todo o evento.

O elevado número de participantes e a existência de diferentes escalões competitivos, definidos por ciclos de ensino, implicaram uma atenção redobrada à gestão do tempo e à distribuição dos alunos pelos espaços disponíveis (polidesportivo para o badminton e ginásio para o ténis de mesa), assegurando que todas as partidas decorressem de forma fluída, justa e dentro dos tempos estabelecidos.

Enquanto professor estagiário, assumi inicialmente a responsabilidade pela organização dos campos de jogo de badminton, bem como dos marcadores e do quadro competitivo. Embora este último já estivesse previamente estruturado, revelou-se necessário realizar uma reorganização total na manhã da competição, em virtude de ausências de última hora e ajustes no número de inscritos. Esta reformulação foi efetuada por mim de forma autónoma, garantindo a coerência da grelha competitiva e permitindo o normal desenrolar da atividade. Na vertente de Ténis de Mesa, a organização teve como grande ajuda a minha colega de estágio, ficando eu concentrado no badminton.

Durante a realização da atividade, foram atribuídas tarefas específicas a cada docente, de modo a otimizar a gestão dos espaços e a fluidez das competições. No meu caso concreto, fui responsável por arbitrar um dos campos de badminton, função também

desempenhada pela maioria dos docentes presentes. Apenas um dos professores do grupo disciplinar ficou encarregado da coordenação geral do evento, assegurando a resolução de eventuais imprevistos e a articulação entre os vários espaços de jogo.

No decorrer das provas, foi fundamental o registo dos resultados dos jogos e dos pontos obtidos por cada participante, de modo a acompanhar a evolução das eliminatórias e apurar os vencedores de cada escalão. Esta recolha de dados foi essencial para garantir a transparência e a justiça na atribuição das classificações finais, valorizando a vertente lúdica-competitiva da atividade e promovendo o espírito desportivo e o fair play entre todos os envolvidos.

Reflexão

A realização do Dia dos Desportos de Raquetes revelou-se uma experiência muito enriquecedora, não apenas pelo sucesso organizativo, mas sobretudo pelo envolvimento e entusiasmo demonstrados pelos alunos. A colaboração entre os professores de EF mostrou-se determinante, assim como a capacidade de adaptação a situações imprevistas, como foi o caso da reorganização do quadro competitivo de badminton. Este tipo de experiência reforça a ideia de que o professor deve ser capaz de tomar decisões rápidas e ajustadas, competências essenciais em contextos educativos dinâmicos (Cloes, 2017).

Para além da vertente competitiva, foi evidente o impacto positivo ao nível das competências sociais e pessoais: o respeito pelas regras, o espírito de cooperação e o fair play estiveram sempre presentes. A prática de modalidades menos exploradas, como o ténis de mesa e o badminton, contribuiu ainda para diversificar o leque de experiências motoras dos alunos, promovendo a literacia física de forma mais abrangente (Bailey et al., 2009).

Este evento reforçou a convicção de que a EF deve ir além do simples ensino técnico-tático, promovendo momentos de socialização e vivência ativa que ajudam a combater o sedentarismo e a desenvolver competências essenciais para a cidadania (Antunes, Knuth, & Damico, 2020).

Limitações e Forças

Forças:

- Promoção da AF: O evento estimulou a prática de modalidades de raquetes, contribuindo para a aquisição de hábitos de vida saudável (Strong et al., 2005; Teixeira, Marques, & Palmeira, 2018).
- Interação Social: Proporcionou um ambiente de convívio e interação entre alunos de diferentes idades e ciclos, fortalecendo o espírito de comunidade (Brustad, 1992).
- Desenvolvimento de Competências: Fomentou o desenvolvimento de competências motoras, sociais e pessoais, como o fair play e o respeito pelas regras (Burgueño & Medina-Casabón, 2020).
- Capacidade de Adaptação: A necessidade de reorganização do quadro competitivo demonstrou a capacidade de adaptação e resolução de problemas por parte da equipa organizadora (Cloes, 2017)

Limitações:

- Formato Competitivo para o 2.º Ciclo: Para os alunos do 2.º ciclo, o formato competitivo pode não ser o mais adequado, dada a sua menor proficiência técnica. Um formato mais lúdico-recreativo seria mais benéfico.
- Divulgação: A atividade poderia ter tido uma maior divulgação para aumentar os níveis de participação e motivação dos alunos.

Lição Aprendida – Contributos para o desenvolvimento de competências

Esta atividade sublinhou a importância de um planeamento detalhado e da capacidade de adaptação a situações inesperadas. A experiência de reorganizar o quadro competitivo de forma autónoma foi crucial para o desenvolvimento da capacidade de tomada de decisão sob pressão e de gestão de eventos.

A aplicação do quadro competitivo revelou-se pouco adequada aos alunos do 2.º ciclo, evidenciando dificuldades ao nível da aceitação da derrota, da gestão emocional e, em muitos casos, da competência técnica necessária para a dinâmica competitiva proposta. Esta experiência reforçou a necessidade de adaptar o formato competitivo à idade e maturidade dos alunos, privilegiando futuramente modelos mais lúdicos, cooperativos e centrados na participação.

Além disso, a interação direta com os alunos em contexto competitivo, mas formativo, reforçou a importância de promover o fair play e o respeito mútuo,

contribuindo para o desenvolvimento de competências pedagógicas e organizacionais essenciais para a docência.

Recomendações Futuras

Para futuras edições, recomenda-se:

- Adotar um formato mais lúdico-recreativo para os alunos do 2.º ciclo, permitindo uma exploração mais informal das modalidades.

- Intensificar a divulgação e promoção da atividade, utilizando as redes sociais da escola e cartazes informativos, para aumentar a participação e o envolvimento dos alunos.

4.3. IX Corrida do Galeão Saudável

A “IX Corrida do Galeão Saudável” inseriu-se no conjunto de AICE, destacando-se como uma oportunidade significativa de integração do professor estagiário nas dinâmicas promovidas pelo grupo disciplinar de EF. Este tipo de iniciativa representa um momento relevante do EP, ao permitir a participação ativa em eventos de grande envolvimento da CE.

Embora organizada pelo grupo de EF e coordenada pelo respetivo departamento, a participação dos alunos nesta corrida foi de natureza voluntária. Com o intuito de assegurar uma organização eficaz e adequada às necessidades e interesses dos participantes, foi realizado um levantamento prévio do número de alunos interessados, tarefa desenvolvida com a colaboração dos professores de EF das várias turmas do 1.º, 2.º e 3.º ciclos.

O evento teve lugar no dia 14 de dezembro de 2023, nos Jardins do Lido. A deslocação iniciou-se pelas 9h00 a partir da escola, com o regresso previsto para as 13h30.

A atividade principal, a corrida, decorreu entre as 9h30 e as 12h30, num ambiente descontraído e de promoção da AF e da convivência entre os vários elementos da comunidade escolar

Objetivos

O principal propósito da “IX Corrida do Galeão Saudável” foi incentivar a adoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis por parte da comunidade escolar, com especial atenção aos alunos (Strong et al., 2005; Teixeira, P. J., Marques, E. A., & Palmeira, A. L., 2018). Procurou-se fomentar nos participantes a valorização da prática regular de AF,

contribuindo para a promoção da saúde e bem-estar dos jovens, e selecionar alunos para participar no corta-mato jovem escolar.

Metodologia

O evento teve lugar no dia 14 de dezembro de 2023, nos Jardins do Lido. A participação foi voluntária e envolveu alunos dos três ciclos de ensino (1.º, 2.º e 3.º ciclos), com cerca de 60 inscrições. Para garantir uma participação organizada e segura, os participantes foram divididos por categorias e distâncias, ajustadas à idade e sexo. A deslocação para o local da corrida foi assegurada através de transporte público e um autocarro adicional solicitado aos Horários do Funchal. No local, uma equipa de professores e assistentes organizou o percurso e supervisionou os alunos, garantindo a segurança e o bom desenrolar da atividade. Antes do início das provas, foi feita uma explicação detalhada do percurso, e os alunos foram agrupados por escalões etários, com as corridas a decorrerem por ordem e, em alguns casos, simultaneamente.

Funções Desempenhadas na Atividade

A atividade anteriormente descrita exigiu um enquadramento logístico e pedagógico diferenciado, atendendo às suas especificidades, que se estendiam desde a fase de preparação e transporte até ao encerramento da mesma. Para garantir que a iniciativa decorresse de forma segura e eficaz, foi essencial assegurar um planeamento rigoroso, bem como uma execução e supervisão minuciosas em todas as fases do processo. Devido a fatores como o elevado número de participantes, os percursos pedestres definidos para os diferentes escalões e a natureza extraescolar da atividade, foi necessário um cuidado redobrado na gestão comportamental dos alunos.

Enquanto estagiário, uma das principais responsabilidades assumidas foi precisamente a supervisão e o controlo do comportamento dos alunos nas diferentes fases da atividade, antes do início, durante a realização das provas e após o término das mesmas.

Esta função foi particularmente relevante para prevenir o surgimento de comportamentos desviantes, frequentemente mais propensos em contextos fora do espaço escolar e quando está em causa um grande número de alunos sob responsabilidade direta dos professores.

Durante o desenrolar da atividade, em colaboração com outros docentes do grupo de EF, foram atribuídas tarefas específicas relacionadas com o controlo da prova, nomeadamente o acompanhamento da passagem dos alunos nos pontos de controlo do

percurso e o registo dos tempos de realização de cada participante. Estes dados foram essenciais para validar a performance dos alunos em cada categoria e assegurar a correta contagem de voltas, garantindo assim a legitimidade dos resultados e a identificação dos vencedores em cada escalão.

Reflexão

A participação na “IX Corrida do Galeão Saudável” destacou-se pela sua forte tradição na escola e pelo impacto positivo que teve junto da CE. A dimensão organizativa exigiu um planeamento rigoroso, nomeadamente na gestão de transportes e na supervisão dos alunos fora do espaço escolar, aspetos que trouxeram responsabilidades acrescidas e contribuíram para o desenvolvimento de competências de liderança e gestão (Onofre, 2013).

Do ponto de vista pedagógico, a corrida demonstrou como atividades de grande escala podem ser momentos privilegiados de aprendizagem, onde os alunos desenvolvem não apenas a sua resistência física, mas também valores de disciplina, responsabilidade e espírito de grupo (Ludwiczak & Bronikowska, 2022). O envolvimento conjunto de alunos dos três ciclos de ensino favoreceu o sentimento de pertença à comunidade escolar, fortalecendo laços sociais e promovendo estilos de vida ativos (Teixeira, Marques & Palmeira, 2018).

Em linha com o que defendem Bailey, et al., (2009), este tipo de iniciativa evidencia que a EF não se limita às aulas, desempenhando um papel crucial no desenvolvimento integral do aluno, ao conjugar dimensões motoras, sociais e emocionais em contextos significativos.

Limitações e Forças

Forças:

- **Tradição e Envolvimento:** A corrida é um evento consolidado na escola, com forte envolvimento da CE.
- **Promoção da Saúde:** Incentiva a prática de AF e a adoção de estilos de vida saudáveis (Strong et al., 2005; Teixeira, P. J., Marques, E. A., & Palmeira, A. L., 2018).
- **Organização Eficaz:** Planeamento rigoroso e execução coordenada, incluindo a gestão de transporte e segurança.

- **Desenvolvimento de Responsabilidade:** A supervisão dos alunos fora do ambiente escolar contribuiu para o desenvolvimento da responsabilidade dos estagiários.

Limitações:

- **Logística de Transporte:** A gestão do transporte para um grande número de alunos fora da escola exigiu um esforço considerável.
- **Controlo Comportamental:** A necessidade de um controlo mais rigoroso do comportamento dos alunos em ambiente externo à escola.

Lição Aprendida – Contributos para o desenvolvimento de competências

A participação na “IX Corrida do Galeão Saudável” foi fundamental para aprofundar o conhecimento organizacional de eventos de grande escala, especialmente aqueles que ocorrem fora do ambiente escolar. A experiência de gerir o transporte e supervisionar um grande número de alunos em diferentes contextos contribuiu para o desenvolvimento de competências de planeamento logístico, gestão de riscos e controlo comportamental. A colaboração com outros docentes e a compreensão das responsabilidades de cada elemento da equipa foram cruciais para o sucesso da atividade.

Recomendações Futuras

Para futuras edições, recomenda-se:

- Manter a tradição do evento, dada a sua importância para a comunidade escolar.
- Continuar a otimizar a logística de transporte, explorando soluções que minimizem os desafios.
- Reforçar as estratégias de controlo comportamental para eventos fora do recinto escolar, garantindo a segurança e o bom ambiente.

4.4. Corta-Mato Jovem Escolar (Prova de atletismo)

A participação no Corta-Mato Jovem Escolar integrou-se nas atividades promovidas pelo Desporto Escolar Regional, constituindo uma oportunidade significativa de envolvimento do professor estagiário em eventos de natureza competitiva e formativa organizados fora do contexto escolar habitual. Esta prova representou um momento importante de aproximação ao meio competitivo regional, permitindo aos alunos dos 1.º,

2.º e 3.º ciclos vivenciar um ambiente diferente e enriquecedor, no qual puderam desenvolver competências desportivas, sociais e pessoais.

A organização geral do evento foi da responsabilidade do Desporto Escolar, cabendo aos professores de EF da escola o papel de acompanhamento e organização dos alunos inscritos. A seleção dos participantes foi realizada com base nos desempenhos observados na “IX Corrida do Galeão Saudável”, atividade interna que serviu como momento diagnóstico, permitindo identificar os alunos com melhor desempenho. Estes foram posteriormente convidados a representar a escola no Corta-Mato. Contudo, a participação esteve também aberta a outros alunos interessados, promovendo o envolvimento alargado da comunidade escolar.

A prova decorreu no dia 14 de fevereiro de 2025, nos Jardins do Lido, local tradicionalmente escolhido para a realização deste evento. A saída da escola aconteceu pelas 8h30, com chegada ao local por volta das 9h00, e o regresso à escola teve lugar pelas 12h30, sendo que a competição decorreu entre as 9h30 e as 12h00, contando com a presença de várias escolas da região e proporcionando um ambiente de saudável convívio e fair-play.

Durante o evento, os professores da escola, incluindo o professor estagiário, ficaram responsáveis por organizar os alunos nos diferentes escalões de competição, garantir a sua pontualidade e presença nas provas, e prestar apoio logístico e motivacional ao longo da atividade. Este envolvimento contribuiu para o bom desenrolar da prova e para a criação de um ambiente propício ao desenvolvimento da literacia física e à promoção de estilos de vida ativos e saudáveis, pilares fundamentais da disciplina de EF.

Objetivos

O principal propósito do Corta-Mato Jovem Escolar foi estimular a adoção de hábitos de prática regular e sistemática de AF, bem como proporcionar aos alunos a oportunidade de participarem numa atividade desportiva de âmbito regional (Strong et al., 2005; Teixeira, P. J., Marques, E. A., & Palmeira, A. L., 2018). O evento visou ainda promover o desenvolvimento da literacia física, o espírito desportivo e a socialização entre estudantes de diferentes escolas, servindo como continuidade da “IX Corrida do Galeão Saudável” para a seleção de atletas.

Metodologia

A prova decorreu no dia 14 de fevereiro de 2025, nos Jardins do Lido. A seleção dos participantes foi baseada nos desempenhos da “IX Corrida do Galeão Saudável”, embora a participação estivesse aberta a outros alunos interessados. Cerca de 200 a 250 estudantes de ambos os sexos, dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos, participaram, divididos por escalões e sexo, com distâncias adequadas às suas faixas etárias. A deslocação foi feita em transporte público, com os professores de EF a acompanhar os alunos, garantindo a sua organização, pontualidade e apoio logístico e motivacional. As funções desempenhadas incluíram a supervisão direta dos alunos, a colocação de peitorais e o acompanhamento durante o percurso, em colaboração com os restantes professores da escola.

Funções Desempenhadas na Atividade

A atividade do Corta-Mato Jovem Escolar, exigiu um enquadramento logístico e pedagógico específico, atendendo às suas particularidades, que se estendiam desde a fase de preparação e transporte até à conclusão da mesma. Embora a prova tenha sido organizada pelo Desporto Escolar, a participação da escola implicou um planeamento cuidado, bem como uma execução atenta e supervisão constante por parte dos docentes acompanhantes, de forma a assegurar que tudo decorresse de forma eficaz e segura.

Dada a natureza extraescolar da atividade, o elevado número de alunos participantes e o envolvimento de várias escolas da região, foi necessário um acompanhamento rigoroso por parte dos professores de EF da nossa escola, sobretudo no que diz respeito à organização dos grupos, gestão dos horários e controlo do comportamento dos alunos ao longo de todo o evento.

Enquanto professor estagiário, uma das funções principais assumidas foi precisamente a supervisão direta dos alunos, tanto durante o transporte como no local da prova. Este acompanhamento foi crucial, especialmente num contexto com muitos estímulos e grande aglomeração de estudantes, onde poderiam surgir comportamentos menos apropriados. Assim, o controlo comportamental antes, durante e após a realização das corridas revelou-se essencial para manter a ordem e garantir a participação tranquila e segura dos alunos. Uma das responsabilidades atribuídas foi a colocação dos peitorais nos alunos participantes, assegurando que todos estivessem devidamente identificados antes do início da competição. Este processo revelou-se essencial para a organização da prova e para facilitar o reconhecimento de cada participante ao longo do percurso.

Durante o desenrolar da atividade, e em articulação com os restantes professores da escola, foram atribuídas tarefas específicas a cada elemento docente. As funções

passaram por organizar os alunos por categorias, prestar apoio nos momentos que antecederam a corrida e acompanhar a participação dos alunos ao longo do percurso, incentivando-os e garantindo que se mantinham nos locais estabelecidos. Embora a gestão competitiva da prova estivesse a cargo da organização central do evento, o envolvimento dos professores da escola foi determinante para o bom desempenho e comportamento dos alunos.

A experiência revelou-se extremamente enriquecedora, permitindo um contacto direto com a dinâmica de eventos desportivos interescolares, promovendo ao mesmo tempo um ambiente de colaboração entre professores e alunos, num contexto diferente do habitual espaço escolar.

Reflexão

A experiência do Corta-Mato Jovem Escolar foi particularmente marcante pela dimensão competitiva e pelo ambiente motivador que proporcionou aos alunos. Embora a organização tenha estado a cargo do Desporto Escolar, a responsabilidade dos professores da escola em acompanhar e supervisionar os estudantes foi fundamental para garantir a segurança e o bom funcionamento do evento. A gestão de um elevado número de participantes, num contexto externo ao espaço escolar, reforçou a importância da planificação, da comunicação clara e da capacidade de resolução de problemas.

Os resultados obtidos por alguns alunos da escola, com classificações de destaque, foram motivo de orgulho coletivo e demonstraram como a criação de oportunidades competitivas pode impulsionar a autoconfiança e a motivação dos jovens. Mais do que os resultados desportivos, importa salientar que este tipo de vivência contribui para a literacia física, a autonomia e a socialização, aspetos fundamentais no desenvolvimento global dos estudantes (Bailey et al., 2009; Martins & Onofre, 2014).

Para além do estímulo físico, este evento sublinhou o papel da EF na promoção de estilos de vida saudáveis e na valorização da prática regular de AF, em consonância com as recomendações internacionais (WHO, 2010; Strong et al., 2005).

Limitações e Forças

Forças:

- Estímulo à AF: Incentivou a prática regular de AF e combateu o sedentarismo (Strong et al., 2005; Teixeira, P. J., Marques, E. A., & Palmeira, A. L., 2018).

- **Experiência Competitiva:** Proporcionou aos alunos a vivência de um ambiente competitivo regional, promovendo o espírito desportivo.
- **Desenvolvimento de Competências:** Contribuiu para o desenvolvimento da literacia física, socialização e autonomia dos alunos (Whitehead, 2010).
- **Colaboração:** Reforçou a colaboração entre professores e alunos num contexto diferente da sala de aula.

Limitações:

- **Logística de Transporte:** A gestão do transporte para um grande número de alunos fora da escola pode ser um desafio.
- **Controlo Comportamental:** A necessidade de um controlo rigoroso do comportamento dos alunos em ambiente externo à escola, com muitos estímulos.

Lição Aprendida – Contributos para o desenvolvimento de competências

A participação no Corta-Mato Jovem Escolar foi fundamental para o desenvolvimento de competências de organização e gestão de eventos desportivos de grande escala, especialmente em ambientes externos. A supervisão de um elevado número de alunos em contexto competitivo exigiu capacidade de liderança, comunicação eficaz e resolução de problemas. A experiência reforçou a importância de criar oportunidades para os alunos demonstrarem as suas capacidades e de promover a AF como um pilar fundamental para a saúde e bem-estar.

Recomendações Futuras

Para futuras edições, recomenda-se:

- Manter a participação neste tipo de eventos, dada a sua relevância para o desenvolvimento dos alunos.
- Explorar a possibilidade de integrar uma dimensão mais informativa e educativa sobre hábitos de vida saudáveis, através de folhetos ou sessões com especialistas.
- Reforçar as estratégias de controlo e supervisão para garantir a segurança e o bom comportamento dos alunos em ambientes com muitos estímulos.

4.5. Intervalos Ativos

O projeto “Intervalos Ativos” representou uma iniciativa contínua e inclusiva do grupo disciplinar de EF, visando a promoção de estilos de vida saudáveis na comunidade escolar. Através de atividades físicas e desportivas simples durante os intervalos, o projeto procurou oferecer momentos de convívio ativo, de forma regular e estruturada, combatendo o sedentarismo e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos.

Os recursos mobilizados incluíram as instalações desportivas da escola, nomeadamente o polidesportivo e o pátio exterior, bem como o material desportivo básico já existente. A articulação entre os docentes de EF foi essencial para a preparação e supervisão das atividades semanais, garantindo a sua execução de forma segura, divertida e pedagógica. A participação do professor estagiário revelou-se igualmente importante, contribuindo com ideias para os desafios propostos e assumindo funções de orientação, arbitragem e dinamização das atividades durante os intervalos.

O projeto “Intervalos Ativos” constituiu uma iniciativa de grande valor educativo e social, promovendo um quotidiano escolar mais dinâmico, saudável e participativo, enquanto ofereceu ao professor estagiário um contexto privilegiado para o desenvolvimento das suas competências pedagógicas e organizativas no âmbito da EF escolar.

A relevância do projeto ‘Intervalos Ativos’ tornou-se ainda mais evidente perante os dados de diagnóstico da turma, que revelaram níveis preocupantes de resistência cardiorrespiratória em cerca de 69% dos alunos. Estes resultados reforçaram a pertinência da implementação de estratégias de promoção da atividade física em contexto escolar não formal, contribuindo para a redução do tempo sedentário ao longo do dia.

Objetivos

O objetivo fundamental dos “Intervalos Ativos” foi ocupar os intervalos escolares de forma saudável e ativa, promovendo hábitos de vida mais equilibrados. Procurou-se reduzir o tempo de ecrã e estimular a socialização entre os membros da CE, através da realização regular de jogos e desafios.

Metodologia

A atividade foi dinamizada semanalmente às terças, quartas e quintas-feiras, nos maiores intervalos da manhã e da tarde, com duração aproximada de 20 minutos. Envolveu alunos dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos, com acesso livre e voluntário, e decorreu no

polidesportivo e pátio da escola. As atividades incluíram jogos desportivos coletivos (futebol, basquetebol, andebol, voleibol), jogos tradicionais, desafios motores e atividades com trotinetes, bicicletas e patins. A organização e dinamização ficaram a cargo do grupo disciplinar de EF, com os professores a assumir tarefas de planeamento, arbitragem, montagem dos espaços de jogo e supervisão geral. O material desportivo da escola e as instalações exteriores foram utilizados.

Funções Desempenhadas na Atividade

Enquanto professor estagiário, a minha participação na dinamização dos “Intervalos Ativos” assumiu um papel ativo e multifacetado, contribuindo de forma direta para o sucesso e continuidade da atividade ao longo das várias semanas letivas. Tive a responsabilidade de preparar e montar os espaços de jogo, garantindo que o polidesportivo e o pátio da escola estivessem devidamente organizados e equipados com o material necessário, como bolas, redes, marcadores, cones, trotinetes ou bicicletas, consoante o tipo de atividade a realizar.

Para além da componente logística, estive também encarregue da criação de desafios físicos e jogos adaptados, com o intuito de diversificar as propostas motoras e estimular o interesse dos alunos. Durante a realização das atividades, desempenhei um papel de supervisão geral, assegurando que os alunos respeitavam as regras definidas e participavam de forma segura e adequada, mantendo o foco na prevenção de comportamentos de risco ou situações indesejadas.

Em momentos específicos, especialmente em desafios ou atividades mais estruturadas, fui responsável pela contagem de repetições ou pontuações, garantindo a imparcialidade e incentivando os alunos a superarem-se.

Paralelamente, procurei desempenhar um papel de motivador constante, incentivando a participação ativa de todos os alunos, incluindo os mais reticentes, e promovendo um ambiente de entusiasmo, cooperação e fair-play.

A minha intervenção passou por assegurar a preparação, dinamização, segurança e envolvimento dos participantes, contribuindo para que os “Intervalos Ativos” decorressem de forma organizada, inclusiva e, acima de tudo, benéfica para os alunos e restante CE. Esta experiência revelou-se extremamente enriquecedora, quer a nível profissional, quer pessoal, consolidando competências essenciais na prática pedagógica em EF.

Reflexão

O projeto “Intervalos Ativos” revelou-se uma iniciativa de enorme valor pedagógico e social, ao proporcionar momentos de AF e convívio em tempos tradicionalmente associados ao sedentarismo e ao uso excessivo de dispositivos eletrónicos. A adesão crescente dos alunos ao longo do tempo demonstrou que, quando existem oportunidades diversificadas e acessíveis, os jovens respondem de forma positiva, desenvolvendo hábitos de vida mais ativos (Teixeira, Marques & Palmeira, 2018).

Foi gratificante observar como atividades simples, organizadas em pequenos espaços e com recursos limitados, podem ter um impacto tão relevante na motivação e no bem-estar dos alunos. Para além dos benefícios físicos, destacaram-se ganhos ao nível da socialização, do respeito mútuo e do espírito de equipa, confirmando o papel da EF na promoção do desenvolvimento pessoal e social (Góis, Gouveia, Sarmento, & Peralta, 2020).

Enquanto professor estagiário, a dinamização destes momentos reforçou competências de organização, gestão de grupo e adaptação a diferentes contextos, aspetos centrais da prática docente (Mesquita & Graça, 2006). Mais do que isso, ficou evidente que pequenas iniciativas regulares podem contribuir para uma cultura escolar mais saudável, inclusiva e participativa, em linha com as recomendações internacionais para a promoção da saúde e bem-estar juvenil (WHO, 2010).

Limitações e Forças

Forças:

- **Promoção da Saúde:** Contribuiu para a redução do sedentarismo e o fomento de hábitos de vida saudáveis (Strong et al., 2005; Teixeira, P. J., Marques, E. A., & Palmeira, A. L., 2018).
- **Inclusão e Socialização:** Proporcionou momentos de convívio e interação entre alunos de diferentes idades e ciclos, e entre alunos, professores e assistentes.
- **Diversidade de Atividades:** A variedade de jogos e desafios manteve o interesse e a motivação dos participantes.
- **Acessibilidade:** O acesso livre e voluntário, e a utilização de espaços e materiais existentes, tornaram a atividade acessível a todos.

Limitações:

- **Duração Limitada:** A duração de 20 minutos por sessão pode ser insuficiente para um impacto mais profundo na AF diária.
- **Recursos Humanos:** A dependência da disponibilidade dos docentes de EF pode limitar a frequência ou a escala da atividade.

Lição Aprendida – Contributos para o desenvolvimento de competências

O projeto “Intervalos Ativos” demonstrou a eficácia de intervenções informais na promoção da AF e do bem-estar. A experiência de dinamizar estas atividades reforçou a capacidade de organização, gestão de grupo e adaptação a diferentes contextos. A observação do impacto positivo nos alunos e na comunidade escolar sublinhou a importância de iniciativas que promovam a saúde física e mental de forma lúdica e inclusiva. Contribuiu para o desenvolvimento de competências pedagógicas essenciais para a criação de ambientes de aprendizagem dinâmicos e motivadores.

Recomendações Futuras

Para futuras edições, recomenda-se:

- Explorar a possibilidade de aumentar a duração ou a frequência das sessões, se os recursos permitirem.
- Envolver mais membros da comunidade escolar (outros professores, pais, voluntários) na dinamização das atividades para garantir a sua sustentabilidade.
- Continuar a diversificar as atividades propostas, introduzindo novos jogos e desafios para manter o interesse dos alunos.

Capítulo V - Atividade de Extensão Curricular

5.1. Atividade Interdisciplinar

Introdução

A extensão curricular constitui uma dimensão essencial do EP, permitindo alargar o espaço formativo da EF para além da sala de aula, em consonância com os princípios definidos no Plano Educativo de Escola (PEE 2022-2026) e no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Educação, 2017). Esta dimensão assume particular relevância ao integrar diferentes componentes da vida escolar, articulando a AF com a saúde, a cultura e a cidadania ativa, indo ao encontro da ideia de Dewey (1938), segundo a qual a educação deve estar intimamente ligada à experiência vivida pelos alunos.

No ano letivo em análise, a extensão curricular desenvolveu-se através de uma atividade central: a Extensão Curricular Interdisciplinar, composta por três momentos complementares, uma prova de orientação, uma sessão de Zumba e um lanche partilhado. Cada componente foi desenhada com objetivos próprios, mas todos eles convergiram na promoção do bem-estar, da cooperação e da integração da CE.

Planeamento

No que concerne à dimensão metodológica da AEC, o processo de planeamento foi meticulosamente estruturado em torno da promoção de um trabalho eminentemente colaborativo entre os docentes das diversas áreas disciplinares do 8.º ano. Esta abordagem teve como desígnio primordial transformar a referida atividade numa oportunidade tangível de interligação curricular e de fomento da interdisciplinaridade. Desde os momentos iniciais do planeamento, foi conferida uma particular ênfase à criação de um espaço de interação e convívio entre os alunos das duas turmas do 8.º ano, visando o reforço dos laços sociais, da partilha de experiências e do espírito de coesão grupal entre estudantes que, não obstante partilharem o mesmo ano de escolaridade, não usufruem habitualmente do mesmo contexto letivo.

Ao longo da fase de planeamento, foram dinamizadas diversas reuniões no âmbito da flexibilidade curricular, juntando os professores das diferentes áreas curriculares.

Nestes encontros, foram debatidas e delineadas propostas concretas que permitissem a integração harmoniosa de conteúdos programáticos de múltiplas disciplinas numa única e coesa atividade. Foi a partir destas sessões de trabalho que

emergiu a sugestão de realizar uma prova de orientação. Esta escolha revelou-se particularmente pertinente, dado que a orientação é uma matéria já abordada na UD da disciplina de EF. Procurou-se, articular o maior número possível de áreas disciplinares, integrando conteúdos que estivessem a ser lecionados no momento da sua execução. A seleção da data para a realização da AEC obedeceu a um conjunto de critérios rigorosos, entre os quais se destacam: a ausência de avaliações sumativas programadas noutras disciplinas durante o período em questão; a preferência por uma quinta-feira, dia em que ambas as turmas do 8.º ano possuem aulas de EF; a escolha de um mês com previsões de condições climáticas favoráveis à realização de atividades ao ar livre; e, por fim, a garantia de que a atividade decorresse após a concretização da Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC). Ponderados estes fatores, a atividade foi agendada para o dia 3 de abril de 2025, com início previsto para as 09h00 e termo às 13h00, tendo como palco a Quinta de São Roque. A escolha deste local específico fundamentou-se nas suas excelentes condições de segurança, na sua fácil acessibilidade e na sua manifesta adequação para a realização de uma atividade ao ar livre com um número considerável de participantes.

No plano organizacional, os estagiários de EF, beneficiaram do apoio dos docentes das turmas do 8.º1 e 8.º2. Estes professores colaboraram ativamente não só na preparação meticulosa das tarefas, mas também na sua dinamização no terreno.

Numa perspetiva de envolvimento mais alargado da CE, foi estabelecido contacto com o núcleo de Desporto Escolar de Zumba, com o intuito de proporcionar um encerramento dinâmico e inclusivo para a atividade. A professora responsável pelo Zumba, preparou uma coreografia especialmente concebida para ser acessível a todos os participantes, recorrendo a uma diversidade de estilos musicais.

Esta iniciativa visou promover a participação conjunta de alunos, professores e familiares num momento final de celebração e convívio. A atividade central da AEC materializou-se numa prova de orientação desenvolvida dentro da Quinta de São Roque.

Nesta prova, os alunos, organizados em pequenos grupos heterogéneos, recorreram à aplicação GPS Orienteering para localizar diversos pontos de controlo dispersos pelo terreno. Em cada um destes pontos, encontrava-se um professor responsável pela dinamização de uma tarefa pedagógica intrinsecamente ligada à(s) sua(s) disciplina(s) de leção. Deste modo, para além do desafio físico e das

exigências de navegação, os alunos foram convidados a realizar atividades de cariz marcadamente interdisciplinar.

Estas atividades incluíam, por exemplo, a resolução de problemas matemáticos, a interpretação de excertos textuais, a identificação de elementos linguísticos em línguas estrangeiras ou a aplicação de conhecimentos científicos a situações concretas, promovendo assim a mobilização e a aplicação de saberes em contexto real. Após a conclusão de cada tarefa, cada grupo recebia uma pontuação, atribuída pelo professor responsável pela estação, em função do desempenho demonstrado. Seguidamente, o grupo prosseguia para o ponto seguinte, até completar a totalidade do percurso delineado.

No final da prova, todas as pontuações obtidas pelos grupos ao longo das diversas estações foram criteriosamente contabilizadas, o que permitiu definir uma classificação final baseada no desempenho global. Este momento de apuramento de resultados foi concebido para promover um espírito competitivo saudável e para valorizar o esforço coletivo de cada grupo, reconhecendo de forma lúdica e motivadora os resultados alcançados.

Os encarregados de educação e outros familiares, como irmãos, primos ou tios, foram calorosamente convidados a participar ativamente na AEC. Poderiam acompanhar os alunos durante o percurso, oferecer apoio logístico essencial e observar o desenvolvimento das suas competências ao longo das várias etapas. Após esta fase inicial, passamos para a atividade lúdica, organizada pelo departamento do Desporto Escolar do Zumba, onde todos os intervenientes participaram e houve, além, de uma grande adesão, um ambiente de diversão, descontração e de socialização muito positivo, para todos os intervenientes. Culminando assim num lanche partilhado, que contou com a colaboração generosa de todos os participantes. A distribuição dos alimentos foi previamente coordenada entre os elementos da comunidade escolar, proporcionando um momento de convívio informal, descontraído e inclusivo. Para a realização da atividade, foi recomendado o uso de vestuário e calçado adequados a atividades desenvolvidas ao ar livre. A segurança de todos os envolvidos foi uma prioridade constante, assegurada através da supervisão contínua por parte dos professores responsáveis e dos assistentes operacionais da escola.

Objetivos

- Promover o desenvolvimento de competências sociais, relacionais e comunicativas entre os alunos, incentivando ativamente a colaboração e o trabalho em equipa;
- Reforçar a relação de proximidade e confiança mútua entre os alunos, os professores estagiários e os docentes das restantes disciplinas curriculares;
- Integrar os alunos, os encarregados de educação e a restante CE no planeamento, na realização e no acompanhamento da atividade, fomentando um sentido de corresponsabilidade;
- Estimular a interdisciplinaridade, valorizando a articulação profícua entre diferentes áreas curriculares e a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos em contextos diversificados;
- Incentivar a participação ativa dos encarregados de educação e familiares nas dinâmicas escolares, promovendo o envolvimento efetivo da família na vida educativa dos alunos;
- Desenvolver aprendizagens em contextos não formais, favorecendo a experimentação, a vivência direta e o contacto com diferentes ambientes de aprendizagem que transcendam o espaço físico da sala de aula;
- Por fim, fomentar relações interpessoais positivas e construtivas, bem como o sentimento de pertença à turma e à escola, contribuindo decisivamente para o bem-estar e a integração plena dos alunos no contexto escolar

De uma forma específica:

- Prova de Orientação: proporcionar uma experiência prática em ambiente natural, reforçando a literacia motora, a autonomia, a tomada de decisão e a relação com o meio ambiente.
- Sessão de Zumba: promover a expressão corporal, a inclusão e o prazer pela AF, explorando o movimento em contexto lúdico e coletivo.
- Lanche Partilhado: incentivar hábitos de convivência saudável, reforçar o sentido de pertença ao grupo e sensibilizar para escolhas alimentares equilibradas.
- Dimensão comunitária transversal: cativar a comunidade escolar, professores, funcionários e alunos, a associar-se às iniciativas da escola, bem como aproximar os pais ao espaço escolar, reforçando a ligação família-escola e criando uma rede mais coesa de participação educativa.

Estes objetivos alinharam-se com as recomendações da OMS (2010) para estilos de vida ativos e saudáveis, e com a valorização da interdisciplinaridade e do desenvolvimento integral dos alunos (Zabalza, 2004; Martins & Onofre, 2014).

Metodologia

A metodologia da extensão curricular assentou numa lógica de planeamento colaborativo entre os professores estagiários, docentes de outras áreas e estruturas da escola.

- Prova de Orientação: realizada na Quinta de São Roque, contou com preparação de percursos diferenciados, balizas assinaladas por códigos QR e recurso a mapas adaptados, de modo a garantir desafios graduais e inclusivos. Eu estive envolvido em todas as fases: conceção do percurso, marcação no terreno, explicação de regras, segurança e avaliação da atividade.
- Sessão de Zumba: dinamizada no polidesportivo da escola, envolveu música ritmada e movimentos coreografados de fácil execução. O objetivo metodológico foi criar uma experiência coletiva acessível, apelando à expressão livre, sem barreiras de desempenho, e garantindo elevado nível de participação. Contactei o departamento de dança do desporto escolar, que nos disponibilizou uma professora de Zumba para a atividade.
- Lanche Partilhado: organizado em espaço coletivo, com contributo de cada turma participante. O estagiário assumiu papel de mediação, incentivando escolhas alimentares equilibradas e promovendo um clima de partilha e respeito entre todos.

Reflexão

A análise da extensão curricular permite constatar que os objetivos delineados foram alcançados em cada uma das atividades, ainda que com diferentes níveis de envolvimento e limitações específicas.

- Prova de Orientação: registou-se elevada adesão, com 30 alunos de ambas as turmas, com alunos a evidenciarem progressos na leitura de mapas e na gestão do esforço. A atividade reforçou a autonomia e a cooperação em pares, alinhando-se com estudos que destacam o impacto das atividades de exploração do meio natural na formação integral dos jovens (Bailey, 2006; Côté & Hancock, 2016).

Limitações incluíram a necessidade de reforçar a segurança em pontos cegos do percurso e a maior preparação prévia para alunos com menor experiência.

- Sessão de Zumba: caracterizou-se por elevada participação, tanto de alunos, professores e encarregados de educação e um ambiente lúdico. A inclusão de alunos habitualmente menos envolvidos nas atividades físicas foi notória, confirmando a relevância da utilização de metodologias expressivas e motivacionais (Mesquita & Graça, 2006). A principal limitação foi a gestão do espaço em momentos de maior densidade de participantes.
- Lanche Partilhado: consolidou a dimensão social da extensão curricular, criando oportunidades de convívio e reflexão sobre hábitos saudáveis. Apesar das orientações fornecidas, verificou-se a presença de alguns alimentos menos saudáveis no lanche partilhado. Na altura, esta situação não foi explorada como oportunidade pedagógica. No entanto, esta experiência permitiu reconhecer a importância de, em situações futuras, promover momentos de reflexão com os alunos e, sempre que possível, com as famílias, transformando estas situações em oportunidades de educação alimentar, utilizando por exemplo os rótulos como informação dos alimentos e comparando com alimentos mais saudáveis.

A extensão curricular contribuiu para a promoção de aprendizagens significativas (Zabalza, 2004), articulando a AF com dimensões culturais e sociais, e reforçando a identidade da escola enquanto espaço promotor de bem-estar e cidadania.

Implicações para a prática: os resultados evidenciam que atividades integradas e interdisciplinares ampliam as oportunidades de participação e favorecem a ligação entre escola e comunidade.

Limitações e forças:

Limitações

- Constrangimentos logísticos relacionados com a disponibilidade de espaços e materiais.
- Dependência de condições climatéricas em algumas atividades ao ar livre.
- Necessidade de maior tempo de preparação e articulação entre estruturas escolares para otimização dos eventos.

- Em alguns momentos, dificuldade em envolver de forma consistente todos os elementos da CE.

Forças

- Elevada adesão dos alunos e envolvimento ativo durante as atividades.
- Diversificação das experiências motoras, oferecendo contacto com novas modalidades e contextos.
- Reforço do espírito de grupo e cooperação entre alunos de diferentes turmas.
- Aproximação da comunidade escolar (professores, funcionários e famílias), reforçando o sentido de pertença.
- Desenvolvimento de competências organizacionais e pedagógicas da minha parte.

Lições apreendidas: o sucesso destas iniciativas reforça a importância de diversificar metodologias e contextos, assegurando a inclusão de todos os alunos.

Recomendações futuras: institucionalizar a extensão curricular como prática anual, diversificar ainda mais os contextos de prática e envolver de forma mais sistemática as famílias no processo educativo.

Conclusões

A extensão curricular revelou-se uma componente essencial no processo de estágio, permitindo ampliar o impacto da EF para além do espaço de aula e consolidar a missão da escola como promotora de bem-estar, saúde e cidadania ativa. As atividades realizadas, a Prova de Orientação, a Sessão de Zumba e o Lanche Partilhado, mostraram-se eficazes em alcançar os objetivos definidos, nomeadamente diversificar experiências, fomentar hábitos saudáveis, reforçar o espírito de grupo e aproximar a comunidade escolar, incluindo pais, professores e funcionários.

Para além da componente motora e da sensibilização para estilos de vida ativos, estas iniciativas tiveram um papel relevante na construção de laços interpessoais, na valorização do trabalho cooperativo e na vivência de experiências interdisciplinares que enriquecem o percurso formativo dos alunos. Ficou igualmente evidente a importância destas atividades como espaço de envolvimento comunitário, fortalecendo a ligação entre a escola e as famílias, e promovendo uma cultura de participação partilhada.

No plano do desenvolvimento profissional, a extensão curricular proporcionou-me oportunidades de planejar, gerir, liderar e refletir sobre a intervenção em contextos distintos, fortalecendo competências pedagógicas e organizacionais.

Por fim, o Capítulo V evidencia que a extensão curricular constitui um contributo valioso para a educação integral dos alunos e para a consolidação da EF enquanto área que ultrapassa a dimensão desportiva, afirmando-se como promotora de saúde, inclusão, responsabilidade social e cidadania.

Capítulo VI - Ações de Formação Científico-Pedagógicas

6.1. Ações de Formação Científico-Pedagógicas

Enquadramento

Todos os anos, no âmbito do EP do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), os núcleos de estágio são responsáveis pela organização de ações de natureza científico-pedagógica. Estas ações assumem um papel relevante no percurso formativo dos professores estagiários, contribuindo para o desenvolvimento de competências de comunicação, reflexão crítica e partilha de conhecimentos com a CE.

Estas iniciativas visam promover o diálogo entre a prática pedagógica e a investigação científica, reforçando a ligação entre a teoria e a prática no contexto do ensino da EF. Ao mesmo tempo, proporcionam aos docentes em exercício momentos de atualização pedagógica e metodológica, através da divulgação de estratégias inovadoras e de temas de investigação recentes, desenvolvidos pelos próprios estagiários.

Cada NE organiza duas ações distintas: uma Ação Científico-Pedagógica Coletiva, destinada a um público alargado, incluindo professores dos grupos de recrutamento 160, 260 e 620, e uma Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI), orientada para o grupo disciplinar de EF da escola onde decorre o estágio. A primeira promove a discussão de temas diversos e relevantes para o ensino da disciplina, com a presença de professores estagiários, orientadores científicos e convidados. A segunda constitui um momento de apresentação mais focalizado, permitindo ao estagiário aprofundar um tema específico relacionado com a PL.

A estrutura da ACPI contempla a descrição detalhada da ação, incluindo o seu enquadramento e formato, a definição de objetivos específicos, a justificação da escolha temática com base na sua relevância pedagógica, a descrição das estratégias de dinamização aplicadas e, por fim, uma reflexão final sobre os impactos, aprendizagens e eventuais constrangimentos vivenciados. Esta componente reflexiva assume-se como essencial para o processo de autoavaliação e desenvolvimento profissional dos futuros docentes, potenciando a melhoria contínua da sua intervenção pedagógica.

6.2. Ação Científico Pedagógica Individual - Propostas de intervenção para aumentar a atividade física nos intervalos escolares

Introdução

A promoção da AF nas escolas é uma estratégia essencial para o desenvolvimento integral dos alunos, contribuindo para a sua saúde física, mental, cognitiva e social (Bailey, 2016; Donnelly et al., 2016). Neste contexto, os intervalos escolares surgem como uma oportunidade valiosa para fomentar a prática de exercício físico e promover hábitos saudáveis (Masini, et al., 2023). Ainda, os intervalos são naturalmente momentos proveitosos para o descanso mental dos alunos, podendo dedicar-se a outras atividades durante este período diário. Deste modo, os alunos estarão em condições mais vantajosas para aumentar os seus níveis de atenção, compreensão e leitura do contexto, estas que são bases para o sucesso acadêmico (Muller, et al., 2021). Poucas são as vezes em que estes momentos de pausa entre aulas são utilizados para a prática de atividades físicas estruturadas. Contrariamente, os intervalos são frequentemente passados pelos alunos em atividades sedentárias como o uso das novas tecnologias, limitando a socialização entre pares e prejudicando a sua saúde mental (Biddle & Asare, 2011).

Este protocolo de intervenção tem como objetivo aumentar a AF durante os intervalos escolares, incentivando os alunos a se envolverem em práticas que promovam a sua saúde, enquanto fortalece o espírito de cooperação, inclusão e sociabilidade. Além disso, pretende-se também contribuir para o combate a comportamentos que possam vir a desencadear problemas relacionados ao sedentarismo, como a obesidade e doenças cardiovasculares (Blair, LaMonte, & Nichaman, 2004). Estudos científicos desenvolvidos nesta área reforçam que a implementação de atividades físicas nos períodos de intervalo escolar parece estar associada à melhoria do desempenho acadêmico (Singh, Uijtdewilligen, Twisk, Mechelen, & Chinapaw, 2012), à redução dos comportamentos disruptivos e promoção de um ambiente escolar mais positivo, estimulando os índices de concentração e memória dos alunos (Trudeau & Shephard, 2008)

O seguinte protocolo de investigação propõe a criação de um ambiente escolar mais ativo e motivador, através de atividades diversificadas, recursos adequados e

sensibilização de todos os agentes educativos para a importância da prática diária de AF. Através de uma abordagem participativa e inclusiva, o protocolo visa garantir que todos os alunos, independentemente de sua idade, habilidades ou interesses, possam beneficiar de momentos de AF durante os intervalos, aumentando assim a oferta de atividade lúdica para que possa haver um impacto positivo na saúde das crianças e jovens (Zhou, et al., 2021). Havendo estudos que afirmam que para termos resultados substantivos para a saúde, a AF terá de ser pelo menos de intensidade moderada ou vigorosa, sendo que as atividades aeróbias poderão ser as melhores para trazer benefícios para a saúde (Janssen & LeBlanc, 2010), promovendo saúde e o bem-estar de toda a comunidade escolar. Este protocolo pretende, assim, desenvolver uma ferramenta lúdico-didática para a construção de uma escola mais saudável e ativa, onde a AF seja integrada na rotina diária dos alunos, contribuindo para a formação de cidadãos mais saudáveis, energéticos e conscientes do seu corpo e da sua saúde.

Por fim este estudo tem como objetivo geral explorar e propor estratégias eficazes para a promoção da AF nos intervalos escolares, contribuindo para a melhoria da saúde e bem-estar dos estudantes. Para atingir o objetivo, foram delineados os seguintes objetivos específicos: (i) Identificar intervenções que demonstraram eficácia na promoção da prática de atividades físicas durante os períodos de intervalo em diferentes contextos educacionais. (ii) Avaliar quais tipos de atividades físicas são mais atrativas e adequadas para os estudantes, considerando fatores como idade, interesses e espaço físico disponível, (iii) Examinar abordagens práticas e metodológicas que têm sido aplicadas com sucesso, incluindo estratégias de motivação dos alunos, recursos necessários e adaptações contextuais e (iv) Desenvolver um plano de ação baseado nos resultados obtidos, propondo atividades, estratégias e métodos de avaliação para incentivar a prática regular de AF nos intervalos escolares.

Este estudo visa ainda fornecer auxílios teóricos e práticos para a criação de ambientes escolares mais ativos e saudáveis, com impacto positivo no desenvolvimento físico, cognitivo e social dos estudantes.

Revisão da literatura

A prática regular de AF desempenha um papel fundamental no desenvolvimento físico e psicológico das crianças e jovens. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010), a AF regular é essencial para a prevenção de doenças como a

obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Além disso, está vários estudos têm demonstrado que a AF pode ter impacto positivo: (i) no bem-estar mental, sendo até considerada uma estratégia terapêutica no que toca a saúde-mental (Lourenço, Peres, Porto, Oliveira, & Dutra, 2017); (ii) na redução do stress físico e mental (Schultchen, et al., 2019); (iii) na melhoria da concentração e fortalecimento da autoestima nas crianças/jovens (Liu, Wu, & Ming, 2015); (iv) no desempenho escolar (Bastos, Reis, Aranha, & Garrido, 2015).

Importa referir que um estudo concretizado na última década concluiu que o rendimento escolar dos alunos nos ensinos básico e secundários na EF está positivamente relacionado com o rendimento escolar nas disciplinas de língua portuguesa e matemática e com níveis superiores de prática de AF (Bastos, Reis, Aranha, & Garrido, 2015).

No entanto, estudos revelam que muitos adolescentes na faixa etária escolar não atingem os níveis recomendados de AF (Mata, 2014), especialmente adolescentes do sexo feminino (Aires, 2019). Este fator agrava-se pelo facto de uma percentagem elevada dos jovens portugueses apenas praticarem AF diária nas suas aulas de EF (Matos, Almeida, & Pereira, 2017). Aliás, a rotina escolar por si só não garante momentos suficientes para que as crianças e jovens se movimentem de maneira saudável e consistente. Neste cenário, os intervalos escolares, por serem períodos de pausa entre as aulas, representam uma oportunidade para promover a prática de exercício físico e a integração de hábitos saudáveis na vida dos estudantes. Esta oportunidade é raramente explorada em termos de atividades físicas, limitando o seu impacto no desenvolvimento global dos alunos.

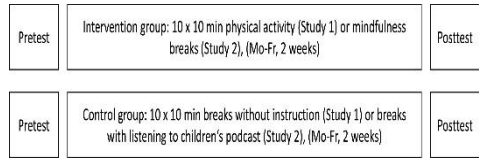
Os desafios impostos pelos estilos de vida contemporâneos favorecem comportamentos sedentários como o uso excessivo de dispositivos eletrónicos. Esta questão tem contribuído para uma crescente inatividade física entre os jovens, muitas vezes sendo ocupado por interações sociais passivas ou o uso de tecnologias (Mata, 2014). Um estudo desenvolvido com jovens reforçou o alarme sobre tais questões, visto que 50% a 55% das crianças do sexo masculino utilizam computador ou consolas de jogos, durante pelo menos 2 horas em dias da semana (Machado, Alves, & Couceiro, 2011).

Nesse contexto, o protocolo de intervenção proposto visa reverter tal quadro, criando estratégias para aumentar e diversificar a prática de AF nos intervalos escolares. A implementação de programas de atividades físicas nos intervalos tem o potencial de não só combater o sedentarismo, mas também de fomentar um ambiente mais dinâmico

e saudável, onde a prática de exercício físico seja vista como uma parte natural e divertida do cotidiano escolar. Ao promover a AF durante os intervalos ativos, a escola pode não apenas melhorar a saúde física dos alunos, mas também contribuir para o seu desenvolvimento social, estimulando a colaboração, o trabalho em equipa e o respeito inclusivo pelas diferenças (Zhou, et al., 2021).

A aumentar a AF nos intervalos escolares configura-se como uma intervenção estratégica que contribui para o desenvolvimento de hábitos saudáveis, melhora da qualidade de vida e promove um ambiente escolar mais positivo e ativo. Adicionalmente, ao envolver professores, funcionários e alunos na criação de um ambiente propício à prática de AF nestes momentos estratégicos, este protocolo visa promover uma abordagem integrada que fortalece a cultura escolar de saúde e bem-estar.

Referências	Amostra/Contexto	Tipologia	Estratégias de Intervenção	Principais Conclusões
Masini et al. The effects of an active breaks intervention on physical and cognitive performance: results from the I-MOVE study. J Public Health (Oxf). 2023 Nov 29;45(4):919-929. doi: 10.1093/pubmed/fdad102. PMID: 37403403. (Italia)	153 crianças (idade: 7,61 ± 1,41, 54,2% homens) Método Misto – Critério do professor (dentro da sala e fora da sala)	Efetuada quando os professores acharam que seria mais apropriado. Parte inicial aquecimento de 2 min focada em exercícios cardiorrespiratórios e de mobilidade Parte principal de 5 min HIIT, consistindo em 40 s de Atividade física, moderada a vigorosa (AFMV) alternado com 20 s de recuperação, com foco específico na coordenação, equilíbrio e tarefa cognitiva Parte final 3 minutos de relaxamento, as crianças realizaram exercícios de alongamento, relaxamento e controle da respiração. Após esta parte final, todas as turmas retomaram as aulas.	Os professores participaram de um curso de 8 horas para aprender a base do projeto e a parte prática da intervenção ABs. Os professores que estavam envolvidos no curso e depois no projeto ensinaram várias disciplinas escolares. Foi sugerido que os professores fizessem os ABs fora das aulas (por exemplo, no jardim, no corredor, no recreio) ou, se realizassem os ABs dentro das aulas, foi recomendado que escolhessem um exercício simples e fácil de realizar perto de uma mesa.	A memória de trabalho aumentou significativamente; O teste de Cooper de 6 min aumentou no ABsG; Os níveis semanais de atividade física aumentaram em ambos os grupos; no entanto, o comportamento sedentário aumentou significativamente tanto no ABsG quanto no GC; As crianças melhoraram seus comportamentos de tempo em tarefas no ABsG; O presente estudo demonstrou ser eficaz no desempenho físico e cognitivo das crianças.
Müller et al. Short breaks at school: effects of a physical activity and a mindfulness intervention on children's attention, reading comprehension, and self-esteem,	Estudo 1 - 162 estudantes do 4º ano, participaram Estudo 2 - 79 alunos do 5º ano Método Misto – Critério do	Intervalos curtos diários de 10 minutos nas salas de aula infantis. Todos os intervalos curtos (sessões de intervenção e controle) começaram pelo menos após 90 minutos de aulas regulares da escola, antes das 12h, e as sessões não foram implementadas após intervalos regulares ou após aulas de EF .	Antes das intervenções nas escolas, os assistentes de pesquisa participaram de workshops conduzidos por um treinador profissional ou um treinador de atenção plena experiente, respetivamente, a fim de aprender sobre instrução e padronização de sessões de intervenção.	Na intervenção de atividade física, a atenção das crianças melhorou; E na intervenção de atenção plena, a compreensão da leitura melhorou; em comparação ao GC. Os resultados indicaram ainda que a autoestima moderou a relação entre os grupos;

<p>Trends in Neuroscience and Education, Volume 25,2021, 100160, ISSN 2211-9493, https://doi.org/10.1016/j.tiene.2021.100160. (Alemanha)</p>	<p>professor (dentro da sala e fora da sala)</p>	<p>Para ambos os estudos, foi aplicado um esquema de nível para controlar ambos os grupos.</p>	<p>Para ambos os estudos, foi aplicado um esquema de nível para controlar ambos os grupos.</p>  <p>Pretest Intervention group: 10 x 10 min physical activity (Study 1) or mindfulness breaks (Study 2), (Mo-Fr, 2 weeks) Posttest</p> <p>Pretest Control group: 10 x 10 min breaks without instruction (Study 1) or breaks with listening to children's podcast (Study 2), (Mo-Fr, 2 weeks) Posttest</p>	<p>Houve melhoria da atenção na intervenção da atividade física.</p>
<p>Fedewa, A. L., Fettrow, E., Erwin, H., Ahn, S., & Farook, M. (2018). Academic-Based and Aerobic-Only Movement Breaks: Are There Differential Effects on Physical Activity and Achievement? <i>Research Quarterly for Exercise and Sport</i>, 89(2), 153–163. https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1431602(Esta dos Unidos da América)</p>	<p>460 crianças do ensino básico e 2ºciclo do 3º a 5º ano de 4 escolas diferentes. Método Misto – (dentro da sala e fora da sala)</p>	<p>As escolas receberam uma licença para acessar por completo a plataforma de movimento on-line do GONOODLE. Todas essas pausas foram orientadas por conteúdo, pois o movimento teve de estar ligado ao conteúdo acadêmico de alguma maneira. As turmas do intervalo somente aeróbica foram fornecidas com treino semelhante. Eles também receberam uma lista do movimento que eles poderiam usar e foram informados de que os intervalos tiveram que ser de natureza aeróbica (por exemplo, alongamento e os movimentos de ioga).</p>	<p>Lista de intervalos apropriados que eles poderiam usar como parte da intervenção (tanto acadêmicos como de movimento); Tempo dos intervalos pré-definidos - manhã (8h às 11h) e tarde (das 11h às 14h); Tempo e quantidade estipulado – 10 min de atividade todos os dias</p>	<p>Crianças que receberam intervalos de movimento somente aeróbico tiveram ganhos ligeiramente maiores no desempenho de leitura e nos níveis de atividade física do que as crianças que receberam intervalos baseados em atividades acadêmicas.</p>
<p>Watson, A., Timperio, A., Brown, H. <i>et al.</i> Effect of classroom-based physical</p>	<p>Trinta e nove artigos atenderam aos critérios de inclusão</p>	<p>Uma busca sistemática de bancos de dados eletrônicos (PubMed, Eric, SportDiscus, Psycinfo) foi realizada em janeiro de 2016 e</p>	<p>N/A</p>	<p>A atividade física em sala de aula pode ter um impacto positivo nos resultados acadêmicos. No entanto, não é possível tirar conclusões</p>

<p>activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. <i>Int J Behav Nutr Phys Act</i> 14, 114 (2017). https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9 (Australia)</p>	<p>para a revisão e 16 forneceram dados suficientes e design apropriado para inclusão nas metanálises</p> <p>Método - Dentro da sala</p>	<p>atualizada em janeiro de 2017. Estudos que investigaram a associação entre intervenções de atividade física baseadas em sala de aula e resultados relacionados a acadêmicos na escola primária. As meta-análises foram realizadas no gerente de revisão, com tamanhos de efeito calculados separadamente para cada resultado avaliado.</p>		<p>definitivas devido ao nível de heterogeneidade nos componentes da intervenção e nos resultados acadêmicos avaliados;</p> <p>Estudos futuros devem considerar o período de intervenção ao selecionar medidas de resultados acadêmicos e usar uma medida objetiva de atividade física para determinar a fidelidade da intervenção e os efeitos nos níveis gerais de atividade física.</p>
<p>Zhou et al. (2021). Implementation of Brain Breaks® in the Classroom and Its Effects on Attitudes towards Physical Activity in a Chinese School Setting. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>, <i>18</i>(1), 272. https://doi.org/10.3390/ijerph18010272 (China)</p>	<p>704 crianças do ensino básico e 2ºciclo (370 meninos e 334 meninas) do 3º ao 5º ano</p> <p>Método – Dentro da sala</p>	<p>Formação dos professores para usar a plataforma digital de intervenção fornecida pela Hopsports. A intervenção foi realizada diariamente por três meses consecutivos. Professores selecionados davam vários vídeos infantis de 3 a 5 minutos todos os dias, com um tempo acumulado de 30 min por semana. A intensidade dos exercícios variou de baixa a moderada e incluiu vídeos de exercícios de todo o mundo, como a dança grega Zorba, Silat da Malásia, Hip-Hop italiano, Wushu, Taekwondo e muito mais. Os professores também concluem relatórios diários e mensais.</p>	<p>Vídeos já pré-definidos Formação dos professores Exercícios estandardizados Questionário da AF traduzido e adaptado para o mandarim</p>	<p>Pequenas a médias melhorias para para a escala Fitness e para a escala Personal Best; Melhorias significativas das escalas Aprendizagem, Diversão, Aptidão e Melhor Pessoal;</p> <p>O presente estudo confirma que intervenções de AF baseadas em sala de aula e apoiadas por tecnologia, como Brain Breaks® Physical Activity Solutions, fornecem impacto positivo na promoção da saúde holística e nas atitudes das crianças em relação à AF, manifestadas por melhorias significativas em sua compreensão da importância da AF e exercícios regulares, motivação para</p>

				exercícios, prazer e esforço para melhorar o desempenho pessoal.
Eilat-Adar et al. (2024). Improving Physical Activity, Athletic Performance, and School Climate in Disadvantaged Schools. Children. 11. 1505. 10.3390/children11121505 . (Israel)	Grupo de intervenção - 47 crianças Grupo de controlo - 84 crianças Método – Fora da sala	O ambiente escolar foi adaptado para melhorar a AF, os programas foram adaptados para incluir atividades nutricionais, e os professores foram incentivados para participar de atividades de saúde na sala dos professores. Primeiro, o grupo de intervenção (n = 44) participou de seis aulas semanais de EF. Estes ocorreram domingo até sexta-feira, foram conduzidos pelos professores de EF da escola e duraram 45 minutos cada. Alguns dos participantes do grupo de intervenção (n = 20) também expressaram seu desejo de participar em duas aulas de atletismo adicionais de 90 minutos a cada semana (ou seja, o subgrupo atlético). O objetivo de adicionar este subgrupo foi avaliar o impacto de exercícios cardiorrespiratórios mais altos em desempenho aeróbico. O grupo controle (n = 73) participou do padrão duas vezes por semana. Aulas de EF , cada uma com duração de 45 minutos, sem atividades	Na escola que participou do programa de intervenção, o recreio foi adornado com marcações coloridas de piso, para incentivar as crianças a jogarem jogos físicos ao ar livre. Durante cada intervalo, as crianças também receberam equipamentos desportivos para brincar, como bolas, cordas para saltar e frisbees. Um intervalo ativo de 30 minutos era realizado uma vez por semana e um dia do desporto foi realizado uma vez por mês - organizado pelos professores e pelos alunos. Os professores desta escola também foram ensinados a implementar a AF em aulas regulares, em relação com os tópicos que eles estavam ensinando. Fazer isso oferece às crianças um curto, mas ativo, intervalo durante as aulas e, como tal, pode ser benéfico. Finalmente, as crianças também eram Incentivadas a caminhar para a escola e a ser ativo no horário de escola também.	Resistência cardiorrespiratória foi aprimorada nos meninos e flexibilidade nas meninas. No entanto, os resultados aprimorados dos testes de beep visto apenas no grupo que participou de seis aulas semanais de EF e duas semanais adicionais de aulas de atletismo. Como tal, é necessário mais de seis aulas semanais de EF nas escolas, a fim de melhorar o desempenho atlético - com pelo menos duas dessas aulas focando no desempenho atlético. Alternativamente, uma ênfase específica deve ser colocada em habilidades atléticas durante as aulas de AF nas escolas, enfatizando o autoaperfeiçoamento em vez de movimentos padrões. Finalmente, estudos futuros devem fornecer aos pais uma mudança cultural, através de um programa de ajuste, para aumentar seu

		<p>adicionais sendo oferecidas dentro ou fora da escola.</p> <p>Todas as aulas de EF foram realizadas de acordo com o currículo nacional de EF.</p>		<p>envolvimento, e deve examinar períodos de intervenção mais longos, e realizar avaliações de acompanhamento.</p>
<p>Zask et al. (2022). The effects of active classroom breaks on moderate to vigorous physical activity, behaviour and performance in a Northern NSW primary school: A quasi-experimental study. Health Promotion Journal of Australia. 10.1002/hpja.688. (Australia)</p>	<p>Grupo de intervenção - 101 crianças de uma escola primária</p> <p>Grupo de controlo – 89 crianças de uma escola primária</p> <p>Método – Fora da sala</p>	<p>Crianças participaram em três pausas ativas de 10 minutos por dia durante seis semanas no horário de aula, enquanto cinco salas de aula de controlo mantiveram a rotina habitual (n = 89). Os níveis de atividade física foram medidos com acelerômetros de pulso Actigraph wGT3X-BT e analisados usando um modelo de floresta aleatória. O comportamento dos alunos, o bem-estar, a função cognitiva e o desempenho em matemática também foram avaliados.</p> <p>As pausas ativas foram implementadas nas semanas 4 a 9 de 2020 e ocorreram ao ar livre às 9h, 10h e 12h30. Os horários foram selecionados pelos funcionários da escola para garantir que os alunos não ficassem sentados por mais de 1 hora. As atividades das pausas ativas foram co-projetadas pelos alunos e professores, exigindo pouco ou</p>	<p>Crianças no grupo de intervenção se envolveram em 15,4 e 10,9 minutos a mais de Atividade Física de Intensidade Moderada a Vigorosa (AFMV) por dia nas semanas 3 e 6, respetivamente, participação aumentou significativamente a proporção de crianças que cumpriram as Diretrizes Australianas de Movimento de 24 Horas. No início, meio e final da intervenção, 44,4%, 60,8% e 55,1% das crianças no grupo de intervenção e 46,5%, 45,9% e 45,8% no grupo de controle cumpriram as diretrizes. Houve significativamente menos estudantes envolvidos em comportamentos de desvio nas aulas de intervenção nas semanas intermediárias e final da intervenção. Não foram encontrados efeitos significativos da intervenção para o bem-estar, desempenho cognitivo e na matemática.</p>	<p>Os intervalos ativos para a sala de aula são uma maneira eficaz de aumentar a atividade física entre as crianças do ensino primário, reduzindo os comportamentos de desvio dentro sala de aula fora da tarefa</p> <p>A saúde dos alunos da escola primária beneficiaria de intervalos ativos, sem efeitos prejudiciais no bem-estar, matemática e desempenho cognitivo.</p>

		<p>nenhum equipamento ou preparação, e tinham como objetivo promover a AFMV (Atividade Física Moderada a Alta). As atividades foram organizadas pelo professor da sala de aula e incluíam corrida, pular corda, circuitos e outras opções de intensidade moderada a vigorosa, como jogos, por exemplo, "corrida de touro" e "preso na lama".</p>		
<p>Filiz et al. (2024). Teaching Developmentally Appropriate Physical Activities During Planned Active Breaks in Schools. Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 95. 51-52. 10.1080/07303084.2024.2312061. (Estados Unidos da América)</p>	<p>N/A Método – Fora da sala</p>	<p>Foram realizados intervalos ativos, todos com planejamento prévio e todos fora das salas de aula.</p> <p>Bases do intervalo:</p> <p>5 Elementary Physical Education Activities for Structured Recess: https://www.youtube.com/watch?v=ntcc3OlN_dI</p> <p>5 Structured Recess Activities: https://www.youtube.com/watch?v=vrXFJELtpc</p> <p>10 Recreational Games (10 Fun & Easy Games for Kids) Physical Education Games:</p>	<p>Intervalos ativos planejados não devem substituir as aulas de EF, o equipamento apropriado deve ser fornecido, deve ter regras necessárias e medidas de segurança devem ser estabelecidas, atividade física não deve ser usado como punição, atividades durante intervalos ativos planejados devem ocorrer antes do almoço e administradores escolares e os professores devem ser formados.</p>	<p>Intervalos ativos planejados são importantes para alunos para prevenir uma vida sedentária e para que seja mais ativo durante a escola. Planejamento de intervalos ativos, que atendem a um papel significativo das necessidades diárias de atividade física de crianças e jovens, podem fazer contribuições significativas para o seu sucesso acadêmico, bem como sua saúde social, emocional e física. Para programas de atividade física durante o dia escolar para se tornar a norma, Administradores e professores da escola podem ser fornecedores de momentos para aumentar a conscientização sobre a AF. Além disso, os alunos devem ser apoiados para</p>

		<p>https://www.youtube.com/watch?v=RIzuY4CchbI</p> <p>Kindergarten Fun Game — Ball into the Ring:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PsBBmE7CxCO</p> <p>Rethinking Recess:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=-_VbtsGBLN0</p>		participar na atividade física com áreas de atividade supervisionada e equipamento seguro para que eles possam participar de atividade física ao longo do dia na escola.
<p>Yudanto et al. (2024). An analysis of the influence of physical activity break on primary school student fitness. Retos. 52. 482-490. 10.47197/retos.v52.102306 .(Espanha)</p>	<p>Crianças de uma escola primária entre 7 e os 9 anos 40 alunos foram designados para o grupo experimental e 40 alunos foram designados para o grupo de controlo. Método – Dentro da sala</p>	<p>O grupo experimental neste estudo realizou atividade física por aproximadamente 5 minutos durante a transição entre aulas. O professor que os acompanha teve formação prévia sobre o intervalo com atividade física, uma semana antes do início do estudo.</p> <p>Os intervalos são dados a cada 60 minutos, fazendo com que os alunos façam atividades 5-6 vezes todos os dias. As atividades são realizadas 5 dias por semana.</p> <p>Intervalos com atividade física foram realizados num período de 3 meses a 14 semanas. As atividades fornecidas são muito diversas, incluindo movimentos locomotores e não-locomotores, envolvendo a parte</p>	<p>Utilização de vídeos como forma de incentivar os alunos a realizar as atividades</p> <p>Formação dos professores</p>	<p>Com base nas descobertas e discussões, é possível concluir que os intervalos com atividade física melhoraram a aptidão física, que inclui agilidade, velocidade, força do braço e força da perna.</p> <p>Houve diferenças no aumento da velocidade, agilidade, potência do braço e força do tronco dos alunos da intervenção dos intervalos com atividade física comparado ao grupo controlo com base nos resultados da diferença entre os testes pré e pós para cada grupo.</p> <p>Quando comparado ao grupo de controlo, não havia diferença no aumento da flexibilidade dos alunos com a intervenção de intervalos com atividade física. A influência favorável</p>

		<p>superior e extremidades inferiores do corpo. Por exemplo, tendo atividades como pular, correr no lugar, caminhar, girar, bater palmas, e assim por diante. As atividades não são realizadas monotonamente para evitar o tédio. Os alunos são motivados a se mover vigorosamente enquanto ouvem as instruções do professor e assistindo ao vídeo na tela a frente da turma.</p>		<p>na componente de aptidão física é a base para implementar intervalos com atividade física no ensino primário.</p> <p>Atualmente, os intervalos com AF podem ajudar os alunos a superar sua falta de preparação física e sedentarismo.</p>
--	--	---	--	--

Discussão - Implicação para a prática: Construção de protocolos de intervenção

A elaboração de protocolos de intervenção no contexto de pausas ativas e atividades físicas em escolas deve ser fundamentada em princípios estruturados e flexíveis, garantindo viabilidade e adesão tanto por parte dos professores quanto dos alunos (Masini, et al., 2023). Tais protocolos devem ser adaptados aos diferentes contextos escolares, como salas de aula, corredores e pátios, promovendo atividades de curta duração que não exijam equipamentos complexos. Essa flexibilidade permite maior integração com a rotina acadêmica, incentivando a consistência e a motivação para a prática (Zhou, et al., 2021).

A formação dos professores é essencial para o sucesso dessas intervenções. Capacitações específicas devem oferecer estratégias de implementação e gestão, destacando os benefícios das pausas ativas para o desempenho acadêmico e bem-estar geral dos estudantes. Materiais de suporte, como vídeos tutoriais e listas de atividades pré-definidas, podem facilitar a adoção das práticas (Fedewa, Fettrow, Erwin, Ahn, & Farook, 2018).

Os protocolos devem ser estruturados em três fases principais: aquecimento, atividade principal e relaxamento. O aquecimento deve incluir atividades leves (2-3 minutos), como alongamentos ou exercícios respiratórios, para preparar os alunos fisicamente e mentalmente. A atividade principal deve ter duração de 5-7 minutos e incluir exercícios físicos de intensidade moderada a vigorosa, como treinos de alta intensidade (HIIT) ou movimentos simples, como saltos e corridas estacionárias. A inclusão de elementos cognitivos durante essa etapa pode amplificar os efeitos positivos no desempenho acadêmico (Muller, et al., 2021). Por fim, o relaxamento deve envolver alongamentos ou exercícios respiratórios (2-3 minutos), promovendo uma transição tranquila para o ambiente acadêmico (Masini, et al., 2023). Recomenda-se que essas intervenções ocorram de forma regular, preferencialmente uma a quatro vezes ao dia, com intervalos de 60 minutos entre elas (Yudanto, Hermawan, Nopembri, Garcia-jimenez, & Gani, 2024).

O uso de tecnologias, como plataformas digitais e vídeos interativos (e.g., GoNoodle, Brain Breaks), é uma estratégia eficaz para diversificar as atividades e aumentar a motivação dos alunos. Além disso, tais ferramentas permitem monitorar e ajustar as intervenções com base no feedback contínuo de alunos e professores (Zhou, et

al., 2021). Paralelamente, a inclusão de jogos e atividades culturalmente relevantes aumenta a aceitação e a motivação dos estudantes de diferentes origens (Watson, Timperio, Brown, Best, & Hesketh, 2017).

Para garantir que essas intervenções sejam vistas como complementares ao currículo acadêmico, é importante divulgar evidências de que as pausas ativas contribuem para a melhoria do foco, da atenção e do desempenho acadêmico (Masini et al., 2023; Müller et al., 2021). Avaliações contínuas são cruciais para medir os impactos das intervenções em dimensões físicas, cognitivas e comportamentais. Ferramentas padronizadas devem ser utilizadas para realizar análises pré e pós-intervenção e para registrar feedbacks de professores e alunos, promovendo ajustes necessários ao longo do processo (Zask, et al., 2023).

O envolvimento da comunidade escolar, incluindo pais, professores e administradores, é fundamental para ampliar o impacto das intervenções. Eventos como dias de atividades físicas e intervalos supervisionados reforçam a importância de uma rotina ativa na escola (Filiz, Simsek, Unlu, Sortwell, & Konukman, 2024). Adicionalmente, a criação de redes sociais dedicadas, como Instagram ou Facebook, pode motivar tanto alunos quanto pais. Essas plataformas podem ser usadas para compartilhar resultados, divulgar desafios semanais e motivar a comunidade escolar, criando uma rede de apoio e celebração (Eilat-Adar, Arnon, Steinberg, Lidor, & Sky, 2024).

Finalmente, é crucial garantir que as atividades sejam seguras e acessíveis para todos os estudantes. Protocolos claros, supervisão constante e formação em primeiros socorros para professores são indispensáveis para evitar incidentes e maximizar os benefícios das intervenções (Yudanto, Hermawan, Nopembri, Garcia-jimenez, & Gani, 2024).

Exemplo de Protocolo

Exemplo 1 -

- Contexto: Sala de aula, após 90 minutos de atividades acadêmicas.
- Estrutura:
 - Aquecimento (2 min): Alongamentos simples.

- Atividade Principal (5 min): Exercícios de HIIT com 40 segundos de atividade e 20 segundos de pausa (i.e., saltos, corrida estacionária).
- Relaxamento (3 min): Exercícios respiratórios e alongamentos.
- Frequência: Três sessões diárias, cinco dias por semana.

Exemplo 2 -

- Contexto: Fora da sala de aula, maior intervalo da manhã/tarde
- Estrutura:
 - Aquecimento (2 min): Ativação simples.
 - Atividade Principal (10 min): Exercícios de jogos desportivos coletivos ou jogos tradicionais e desafios semanais (i.e., lunges, mountain climbers).
 - Relaxamento (3min): Exercícios respiratórios e alongamentos.
- Frequência: Um a duas sessões diárias, cinco dias por semana.

Estas diretrizes oferecem uma base sólida para o desenvolvimento de intervenções práticas e sustentáveis, promovendo a saúde física, cognitiva e emocional dos estudantes, além de potencializar o desempenho acadêmico no ambiente escolar.

Proposta de Intervenção: Intervalos ativos numa escola dos 2º e 3º ciclo da RAM



Figura 2 Cartaz Intervalos Ativos

Este cartaz poderia incluir ainda:

- Um slogan motivacional, como: "Movimente-se! A saúde começa agora!"
- Benefícios da participação nos desafios.
- Um destaque para prémios ou recompensas para os melhores desempenhos.
- Imagens ou ícones atrativos que chamem a atenção dos estudantes.

Além disso, é essencial implementar estratégias que não apenas motivem os alunos, mas também envolvam os pais, promovendo uma abordagem integrada ao projeto. Uma das maneiras eficazes de alcançar esse objetivo é através do uso de redes sociais como Instagram ou Facebook, este tipo de estratégia foi pensada, mas, no entanto, não foi executado devido a política de privacidade da escola. Apesar disso estas plataformas, podem servir para compartilhar o progresso, destacar conquistas e incentivar a participação contínua.

Uso de Redes Sociais

- Criação de uma Página no Instagram ou Facebook:

- Objetivo: Compartilhar vídeos e fotos dos desafios realizados pelos alunos, resultados obtidos e depoimentos de participantes.
- Motivação Familiar: Incentivar os pais a seguir a página, curtir publicações e até participar de desafios em conjunto com seus filhos.
- Conteúdo Proposto:
 - Publicações semanais com destaques dos alunos que se destacaram nos desafios.
 - "Desafios da Semana" com vídeos curtos explicativos.
 - Dicas de saúde e exercícios físicos para a família.

Cartazes e Divulgação Interna

- Incluir informações sobre as redes sociais do projeto para incentivar o engajamento online.

Exemplo de Publicação no Instagram/Facebook

- Legenda: "Parabéns ao aluno [Nome Oculto], vencedor do desafio de polichinelos da semana! 🙌🎉 Continua participando e mostra que a atividade física pode ser divertida e desafiadora! 💪 #SaúdeNaEscola #IntervalosAtivos"

Estas estratégias criam um ambiente de apoio e celebração, fortalecendo a motivação dos alunos e o vínculo entre a escola e as famílias. Ao utilizar redes sociais e materiais visuais interativos, o projeto ganha maior visibilidade e envolvimento, tornando-se uma experiência transformadora para toda a comunidade escolar.

Neste exemplo optamos por colocar os espaços dos jogos/desafios e tentamos criar um poster atrativo que chama a atenção de quem passa pelo cartaz, além disso imprimimos em formato A3, para notar-se melhor ao longe.

A intervenção terá atividades programadas para os intervalos extensos (i.e., 20 minutos) da manhã e da tarde, cinco dias por semana. As atividades a realizar incluirão: (i) desportos coletivos (i.e., basquetebol, futebol e voleibol); (ii) desafios de aptidão física (i.e., lunges, polichinelos, mountain climbers, etc).

O objetivo passa por motivar os alunos com exercícios de alta intensidade e promover a diversidade de atividades. A cada mês haverá um prémio para cada vencedor de cada semana, podendo ser esses prémios relacionados com a AF (i.e., garrafas de água, bolas, sapatilhas, etc.) promovendo assim a importância da mesma e aumentando a motivação para a prática dos alunos.

Abaixo estão exemplos de desafios que podem ser integrados aos intervalos ativos para promover saúde, motivação e espírito competitivo saudável entre os estudantes:

Exemplo 1: Desafio de Polichinelos

- Descrição da Atividade: Realizar o máximo número de polichinelos em 1 minuto.
- Resultados Observados: Incentivo à superação pessoal e melhoria da condição física.
- Registo: Tabela com desempenho individual por turma.
(Tabela com nomes ocultos para proteger a privacidade):

Tabela 8 - Tabela desafio 1

Nº	Nome	Turma	Polichinelos	Dia
14		ST	97	16/10/2024
23		8º1	92	17/10/2024
18		6º1	91	16/10/2024
24		8º1	90	17/10/2024
21		7º1	88	17/10/2024

Exemplo 2: Desafio de Lunges

- Descrição da Atividade: Realizar o maior número de lunges (passadas) possíveis em 1 minuto.
- Resultados Observados: Incentivo à superação pessoal e melhoria da condição física.
- Registo: Tabela com desempenho individual por turma.
(Tabela com nomes ocultos para proteger a privacidade):

Tabela 9 - Tabela desafio 2

Nº	Nome	Turma	Lunge	Dia
1		8º2	49	31/10/2024
2		8º1	47	31/10/2024
11		9º2	45	31/10/2024
6		8º2	43	29/10/2024

Exemplo 3: Desafio de Agachamentos com Salto

- Descrição da Atividade: Fazer o maior número de agachamentos com salto em 1 minuto.
- Resultados Observados: Incentivo à superação pessoal e melhoria da condição física.
- Registo: Tabela com desempenho individual por turma.
(Tabela com nomes ocultos para proteger a privacidade):

Tabela 10 - Tabela desafio 3

Nº	Nome	Turma	Agachamento com salto	Dia
1		8º1	70	05/11/2024
2		8º2	66	05/11/2024
3		6º1	61	05/11/2024
4		7º1	59	05/11/2024
5		9º1	58	05/11/2024

Além da oferta de atividades físicas diversificadas, é essencial salientar que a Direção Executiva da escola também irá contribuir para a concretização da intervenção, visto que irão permitir o aumento temporal do intervalo de 15 para 20 minutos, com a intenção de proporcionar mais tempo para o envolvimento dos alunos nas atividades físicas idealizadas.

Conclusões

A promoção de intervalos escolares ativos, como apresentado neste protocolo, demonstra potencial significativo para combater o sedentarismo, melhorar o desempenho físico e cognitivo, e fomentar a saúde geral dos alunos. A implementação de atividades físicas diversificadas e estruturadas durante os períodos de pausa não só contribui para o desenvolvimento integral das crianças e jovens, mas também reforça um ambiente escolar mais positivo, inclusivo e dinâmico.

As evidências discutidas indicam que a integração de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa durante os intervalos escolares pode impactar positivamente o desempenho acadêmico, a atenção, a concentração e o bem-estar mental dos alunos. Além disso, essas intervenções mostram-se eficazes em promover a sociabilização e reduzir comportamentos sedentários e prejudiciais, como o uso excessivo de tecnologias durante os intervalos.

Este protocolo oferece uma abordagem prática e viável, que pode ser adaptada para diferentes contextos escolares. A sua implementação requer a colaboração ativa de professores, gestores escolares e comunidades locais para garantir sua sustentabilidade e impacto a longo prazo. Finalmente, este estudo reforça a necessidade de ampliar os esforços em pesquisa para explorar intervenções mais longas e abrangentes, com o objetivo de consolidar práticas que melhorem a saúde e o desempenho escolar dos estudantes em diversos cenários educacionais.

6.3. Ação Científico Pedagógica Coletiva - Impacto das Aulas de Educação Física e dos Intervalos Ativos nos Níveis de Atividade Física em Contexto Escolar

Introdução

Atualmente a escola acaba por desempenhar um papel central na vida das crianças e jovens, na promoção da AF entre adolescentes, uma faixa etária que tem sido caracterizada por um declínio dos níveis de AF (Hollis, et al., 2017). Estudo recentes têm suportado a ideia de que a escola não só contribui para o desenvolvimento acadêmico, como também, se constitui num contexto privilegiado para a promoção da AF, a qual desempenha um papel fundamental na saúde física, mental, cognitiva e social dos alunos (Bailey, 2016; Donnelly et al., 2016). Contudo, os baixos níveis de AF verificados em idade escolar (Mata, 2014) constituem uma problemática relevante, com impactos negativos na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida dos jovens (Direção-Geral da Saúde, 2020). É por isso que a Escola tem sido identificada como um espaço prioritário para implementar estratégias que fomentem hábitos de AF e estilos de vida saudáveis, quer através das aulas de EF, quer por meio de iniciativas que aproveitem os períodos sem

aulas, como é o caso dos intervalos (Masini, et al., 2023). Estas iniciativas têm o potencial de transformar momentos tradicionalmente passivos ou de uso de novas tecnologias (Mata, 2014), em oportunidades significativas para o movimento, promovendo o desenvolvimento social, a colaboração e o trabalho em equipa (Zhou, et al., 2021).

Estudo recentes, têm defendido os que os intervalos escolares constituem momentos essenciais para que os alunos possam relaxar mentalmente e envolver-se noutras atividades ao longo do dia. Estas pausas contribuem para que regressem à sala de aula com mais atenção e com mais capacidade de compreensão e interpretação, o que é um aspecto fundamental para o sucesso escolar (Muller et al., 2021). Num estudo de caracterização da AF no contexto escolar, desenvolvido por Fairclough e Stratton (2005), no qual foram recolhidos dados com recurso a acelerómetros em turmas do ensino secundário, concluiu-se que as aulas de EF contribuem significativamente para o aumento diário dos níveis de AF de intensidade moderada a vigorosa (AFMV), embora não sejam suficientes para mitigar o comportamento sedentário predominante durante o restante período escolar. Por outro lado, Ridgers, Stratton, & Fairclough (2012) demonstraram que os intervalos escolares representam uma oportunidade relevante para aumentar os níveis de AFMV, apesar de um número significativo de crianças manter um comportamento sedentário nesse período. Carson, Castelli, Beighle, & Erwin (2014), acrescentaram que intervenções estruturadas em ambiente escolar tendem a aumentar o tempo despendido em AFMV nos dias de intervenção. Contudo, o comportamento sedentário parece persistir fora desses momentos programados. Ainda, Mota, et al. (2005), verificaram que os intervalos contribuem para os níveis gerais de AF diária, embora a intensidade predominante das atividades realizadas seja leve, limitando o impacto no gasto energético total. Estes resultados sublinham a necessidade de promover intervenções mais eficazes e abrangentes em contexto escolar, de forma a fomentar hábitos de AF que reduzam o comportamento sedentário e contribuam para a melhoria da saúde dos estudantes.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), atualmente, recomenda pelo menos 60 minutos diários de AFMV para crianças e adolescentes (dos 5 aos 17 anos). Além disso, pelo menos três vezes por semana, devem ser incluídas atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades que fortaleçam os músculos e os ossos (World Health Organization, 2020). Todavia, estudos como o de Grao-Cruces, Segura-Jiménez, Conde-Caveda, & Martínez-Gómez (2020), evidenciam a discrepância entre os níveis de AF registados durante o horário escolar e as recomendações da OMS. Considerando que as

escolas são espaços privilegiados para a promoção da AF, providenciando infraestruturas adequadas e profissionais devidamente qualificados (Chen, Kim, & Gao, 2014), o ambiente escolar assume-se como um contexto estratégico para a implementação de intervenções que visem o cumprimento das orientações internacionais relativas à AF.

Embora a literatura recente tenha suportado que os intervalos escolares e as aulas de EF sejam momentos estratégicos para promover o movimento, (Weaver, et al., 2021), aquilo que se tem verificado é que apenas uma reduzida percentagem de crianças e adolescentes atinge os 60 minutos diários de AFMV recomendados durante o período escolar. Fairclough e Stratton (2005) e Ridgers et al. (2012) reforçam que, embora estas oportunidades contribuam para os níveis de AF, não são suficientes para compensar os longos períodos de sedentarismo. Paralelamente, estudos comparativos entre dias com e sem aulas de EF (McLellan, et al., 2022; Masini et al., 2023; Watson et al., 2017) evidenciam o impacto positivo desta disciplina nos padrões de atividade dos alunos, sublinhando a necessidade de programas escolares bem estruturados para maximizar a prática de AF e reduzir o comportamento sedentário.

A escolha desta temática fundamentou-se também observação direta das turmas de estágio e nos dados de diagnóstico, que evidenciaram uma elevada prevalência de comportamentos sedentários, reforçando a necessidade de estratégias estruturadas de pausa ativa, além disso a escola já vinha a reconhecer este problema de anos anteriores, algo então que já seria recorrente em diversas turmas.

Dado que esta problemática ainda está longe de ser resolvida, este estudo teve como objetivos os seguintes: (i) caracterizar os níveis de AF dos alunos durante o horário escolar; (ii) analisar o impacto da oferta de atividades desportivas nos intervalos; e (iii) avaliar o efeito das aulas de EF nos níveis de AFMV. Com base nos objetivos delineados, foram formuladas as seguintes hipóteses de investigação: (a) os alunos apresentam níveis reduzidos de AFMV durante o horário escolar; (b) a implementação de atividades desportivas nos intervalos escolares promove um aumento significativo nos níveis diários de AFMV; e (c) a combinação de aulas de EF com intervalos ativos contribui para o cumprimento das recomendações diárias de AF estabelecidas pela OMS.

Metodologia

Desenho do Estudo

O presente estudo insere-se no projeto de Estágio "Intervalos Ativos: Um programa de promoção da AF em contexto escolar". A recolha de dados foi realizada entre setembro e novembro de 2024, com uma duração total de sete semanas. Os mesmos alunos utilizaram acelerómetros durante o período letivo, com os dados a serem analisados em quatro períodos distintos: tempo escolar total sem atividade nos intervalos e sem aulas de EF (90 minutos); tempo escolar total sem atividade nos intervalos e com aulas de EF (90 minutos); tempo escolar total com atividade nos intervalos e sem aulas de EF (90 minutos) e tempo escolar total com atividade nos intervalos e com aulas de EF (90 minutos). Importa salientar que a direção executiva da escola onde se concretizou este estudo, como medida complementar decretou aumentar o tempo dos intervalos para 20 minutos no início deste mesmo ano letivo. As atividades dinamizadas nos intervalos escolares foram maioritariamente direcionadas para modalidades coletivas como futebol, basquetebol, voleibol, incluindo também JPD e ainda desafios semanais maioritariamente aeróbios (saltar à corda, lunges, mountain climbers, etc).

Participantes

Participaram no estudo 63 adolescentes (29 do sexo feminino e 34 do sexo masculino) dos 2.º e 3.º ciclos de ensino, com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos, pertencentes a uma escola básica com pré-escolar da RAM. Todos os participantes foram convidados a participar no estudo. O convite foi realizado pelos investigadores, presencialmente, em sala de aula, na presença do professor titular da disciplina de EF da turma. Nessa ocasião, foram apresentados os objetivos do estudo e explicadas todas as etapas da investigação (avaliações e intervenção), sendo ainda distribuído o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para entrega aos encarregados de educação. Para inclusão na amostra, os participantes deveriam utilizar o acelerómetro durante todo o período escolar e participar nos quatro momentos de recolha de dados. Foram ainda definidos como critérios de exclusão os alunos que manifestassem desconforto com a utilização dos dispositivos de medição, os que não tivessem autorização dos encarregados de educação, bem como aqueles que não participassem em todas as etapas da intervenção

Variáveis de Estudo

As variáveis independentes incluíram a presença ou ausência de aulas de EF, as atividades nos intervalos, da idade dos participantes, e o género. As variáveis dependentes corresponderam aos níveis de AF, medidos pelo tempo despendido em AFMV, AF ligeira

e comportamento sedentário, bem como pela contagem de passos e pelo gasto energético estimado.

Foram ainda consideradas variáveis de controlo, tais como a duração fixa do dia escolar, a padronização na utilização dos acelerómetros e a duração das aulas de EF sendo a sua duração de 90min, com o objetivo de minimizar potenciais fontes de variabilidade externa. Adicionalmente, foram analisadas variáveis contextuais, abrangendo as infraestruturas disponíveis para a prática de AF (como campos desportivos e áreas recreativas) e as políticas escolares relacionadas com AF e comportamento sedentário.

Instrumentos

Os dados relativos à AF foram recolhidos utilizando acelerómetros Actigraph GT3X+, que mediram o tempo despendido em diferentes intensidades de AF (MVPA, ligeira e comportamento sedentário), contagem de passos e gasto energético estimado. Os acelerómetros foram distribuídos e recolhidos pelos investigadores em sala de aula, sendo colocados no lado direito da anca, segurados por um cinto elástico.

Análise Estatística

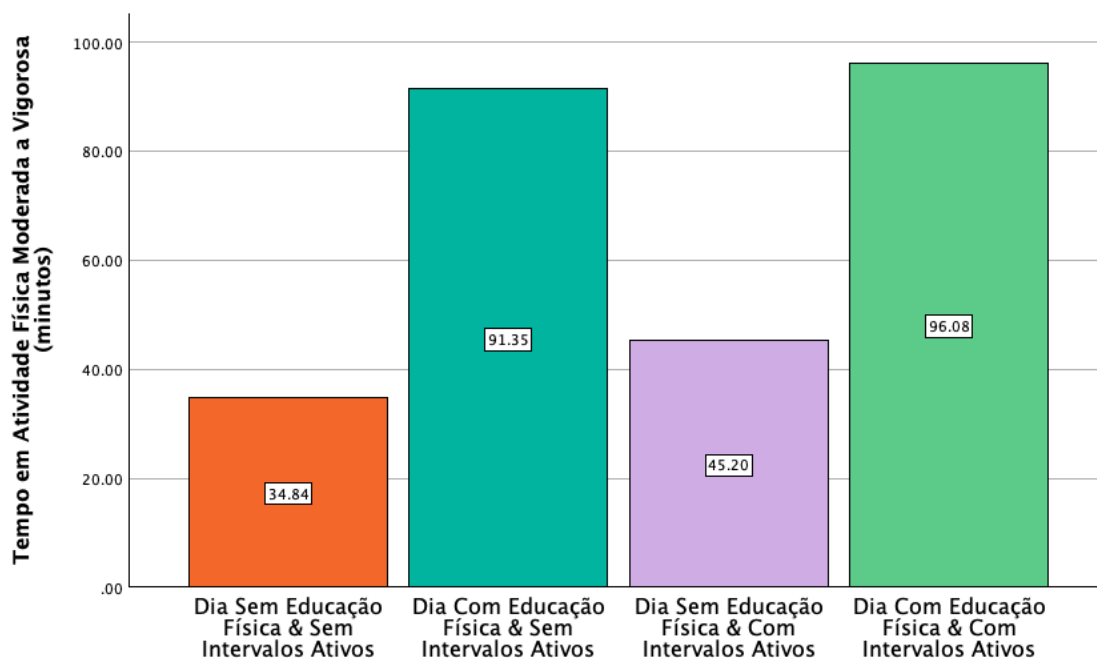
Inicialmente, procedeu-se a uma análise descritiva com recurso ao cálculo da média e desvio padrão. Para a comparação do tempo médio de AFMV entre as diferentes condições, foi aplicada uma Análise de Variância de Medidas Repetidas (Repeated Measures ANOVA), adequada ao delineamento experimental Intra sujeitos, considerando a exposição dos participantes a todas as condições avaliadas. As análises estatísticas foram realizadas utilizando o software estatístico SPSS versão 27.0 para Windows (SPSS Inc., Chicago, Illinois). O nível de significância adotado foi de 5%.

Resultados

A caracterização dos níveis de AF dos alunos durante o horário escolar demonstra diferenças significativas entre as condições analisadas, conforme ilustrado na Figura 1. A menor média de minutos despendidos em AF moderada a vigorosa (AFMV) foi observada na condição "Dia sem EF e sem Intervalos Ativos" (M = 34,83 minutos). A inclusão da aula de EF aumentou significativamente o tempo de AFMV para 91,35 minutos, um acréscimo de 162%. A implementação de intervalos ativos, por si só, resultou num aumento menor, alcançando 45,20 minutos (29,8%) comparativamente à condição "Dia sem EF e sem Intervalos Ativos". A combinação de EF e intervalos ativos promoveu o

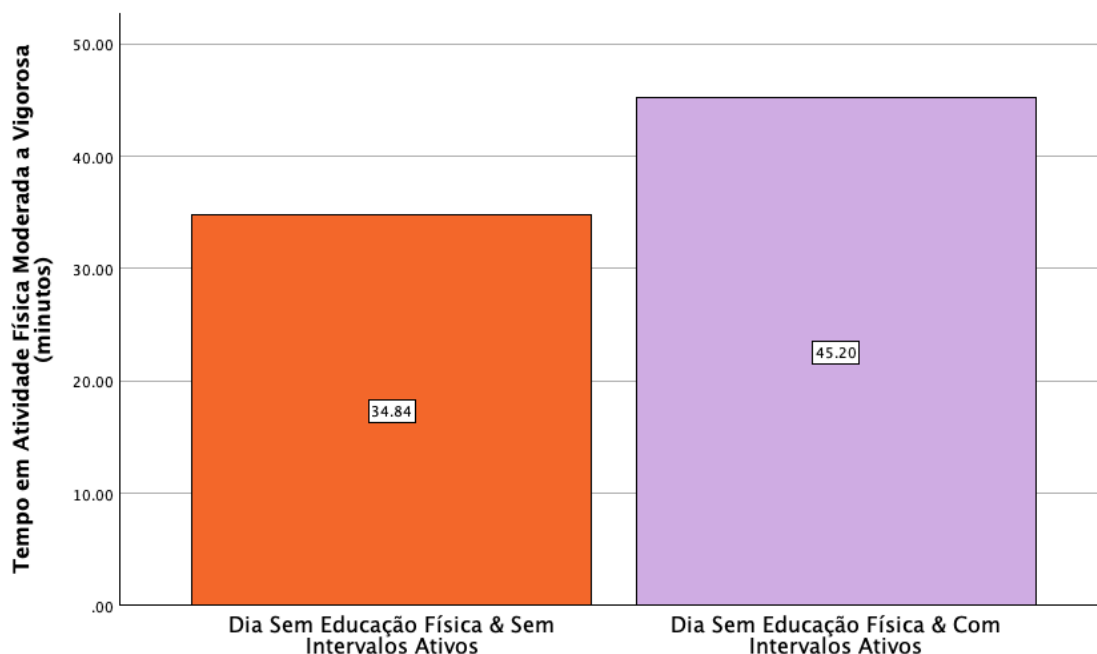
maior impacto, com uma média de 96,08 minutos, representando um aumento de 176%. Esses resultados reforçam o papel crucial das intervenções integradas no contexto escolar para maximizar o tempo de AFMV dos alunos.

Tabela 11 - Caracterização do número de minutos despendidos em AF de intensidade moderada-a-vigorosa durante o horário escolar



Com base no gráfico apresentado, os Intervalos Ativos têm um impacto significativo na AF diária durante os dias em que não há aulas de EF. O tempo médio despendido em atividades físicas de intensidade moderada-a-vigorosa aumenta de 34,84 minutos (em dias sem Intervalos Ativos) para 45,20 minutos (em dias com Intervalos Ativos). Isso representa um aumento de aproximadamente 30% no tempo de AF, evidenciando que a implementação de Intervalos Ativos é uma estratégia eficaz com potencial para promover a prática de AF nos dias escolares sem EF.

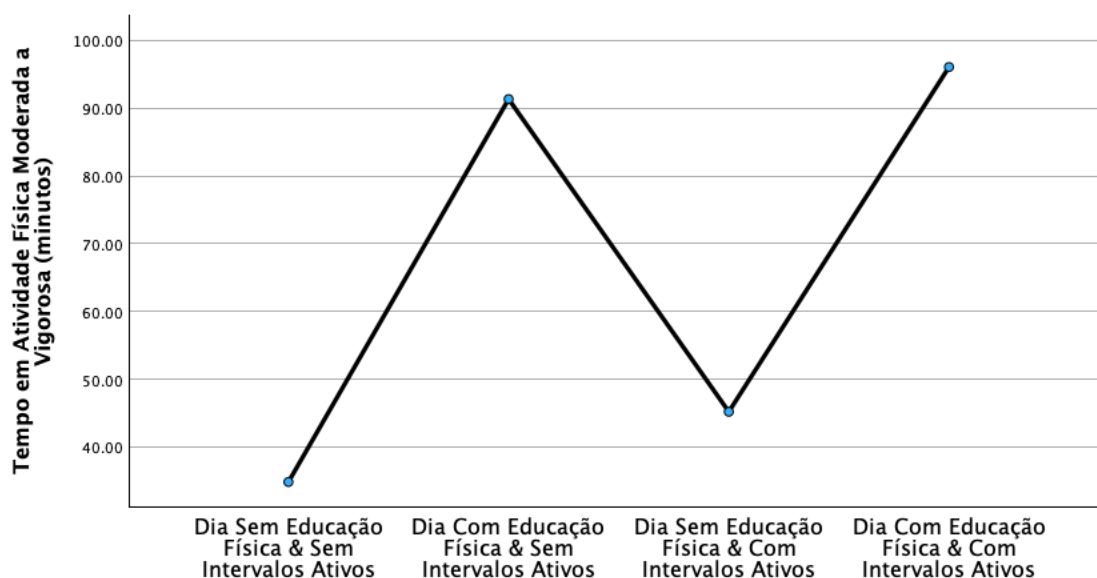
Tabela 12 - Tempo médio despendido em atividades físicas de intensidade moderada-a-vigorosa em dias escolares sem aulas de EF



A análise do impacto da aula de EF nos níveis de AFMV dos alunos durante o período escolar demonstra que a EF desempenha um papel central no aumento do tempo dedicado a essas atividades. Comparando as condições "Dia sem EF e sem Intervalos Ativos" ($M = 34,83$) e "Dia com EF e sem Intervalos Ativos" ($M = 91,35$), observa-se um aumento significativo de 56,52 minutos, o que corresponde a uma variação de 162%. Esse resultado evidencia que, mesmo sem a presença de intervalos ativos, a EF é um fator determinante para o aumento do tempo de AFMV.

Além disso, a comparação entre "Dia sem EF e com Intervalos Ativos" ($M = 45,20$) e "Dia com EF e com Intervalos Ativos" ($M = 96,08$) reforça o impacto isolado da EF, com um aumento de 50,88 minutos. Esses dados confirmam que a EF é a intervenção mais eficaz para promover AF durante o horário escolar, destacando sua relevância como componente essencial do currículo escolar para aumentar os níveis de AFMV dos alunos.

Tabela 13 - Tempo médio em AF moderada a vigorosa (em minutos) em diferentes condições: dias sem EF e sem intervalos ativos, dias com EF e sem intervalos ativos, dias sem EF e com intervalos ativos, e dias com EF e com intervalos ativos



Discussão

O objetivo principal deste estudo foi avaliar o impacto das aulas de EF e dos intervalos ativos nos níveis de AFMV dos alunos em período escolar. Os resultados indicaram que as aulas de EF aumentam, em média, 56,52 minutos de AFMV (+ 162%), e os intervalos ativos promoveram um aumento de aproximadamente 30%, passando de 34,84 s/EF e SOD para 45,20 minutos c/OD. Embora essas intervenções resultem numa melhoria significativa dos níveis de AFMV, os dados sugerem que, isoladamente, não são suficientes para cumprir as recomendações diárias da Organização Mundial da Saúde (OMS), destacando a necessidade de promoção de estratégias complementares fora do contexto de aula.

Os resultados deste estudo evidenciam que os níveis de AFMV dos alunos durante o período escolar apresentam variações significativas consoante as condições analisadas. Nos dias sem aulas de EF e sem intervalos ativos, registaram-se os níveis mais baixos de AFMV ($M = 34,83$ minutos), enquanto a combinação de aulas de EF com intervalos ativos promoveu o impacto mais significativo, alcançando uma média de 96,08 minutos de AFMV, o que representa um aumento de 176%. Estes resultados corroboram os estudos de Fairclough e Stratton (2005) e Ridgers et al. (2012), que destacam as aulas de EF e os intervalos ativos escolares como momentos cruciais para a promoção da AF, apesar de, de forma isolada, não garantirem o cumprimento dos 60 minutos diários recomendados

pela OMS. Adicionalmente, intervenções integradas, como demonstrado por Carson et al. (2014) e Masini et al. (2023), revelam maior eficácia na maximização dos níveis de AF e na redução do comportamento sedentário em contexto escolar, sublinhando a relevância de políticas escolares abrangentes e multidimensionais. Estes resultados reforçam o papel central da escola enquanto promotora de práticas estruturadas que incentivem a AF e contribuam para a redução do comportamento sedentário. Paralelamente, torna-se imprescindível uma abordagem abrangente que integre intervenções em diferentes contextos do quotidiano dos alunos, de forma a promover estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis.

Os nossos resultados evidenciam que os Intervalos Ativos podem ser uma intervenção eficaz para aumentar os níveis de AFMV dos alunos, especialmente em dias sem aulas de EF, registando um aumento médio de 34,84 para 45,20 minutos de AFMV, o que corresponde a um acréscimo de aproximadamente 30%. Estes dados corroboram as conclusões de Ridgers et al. (2012), que identificaram os intervalos escolares como momentos estratégicos para a promoção da AFMV, embora muitos alunos ainda permaneçam sedentários, e de Mota et al. (2005), que sublinharam o potencial dos intervalos para contribuir para a AF diária, mas com predominância de atividades de baixa intensidade. Contudo, os valores alcançados ainda permanecem abaixo das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) de pelo menos 60 minutos diários de AFMV para estas idades, o que, segundo Carson et al. (2014), reforça a necessidade de estratégias complementares fora do contexto escolar para garantir uma abordagem abrangente na promoção de estilos de vida saudáveis. Estes dados são consistentes com estudos como McLellan et al. (2022) e Masini et al. (2023), que confirmaram que intervenções estruturadas aumentam significativamente os níveis de AF durante os dias escolares, mesmo fora das aulas de EF, enfatizando o papel da escola na implementação de práticas que não apenas promovam a AF, mas também contribuam para a redução do comportamento sedentário. Assim, evidencia-se que os Intervalos Ativos constituem uma intervenção eficaz para o aumento dos níveis de AFMV entre os alunos, destacando-se especialmente em dias sem aulas de EF.

No nosso estudo, verificou-se ainda que as aulas de EF desempenham um papel determinante no aumento dos níveis de AFMV durante o período escolar, registando-se um incremento médio de 56,52 minutos de AFMV (162%) em dias com EF, em comparação com dias sem essa disciplina, mesmo na ausência de intervalos ativos. Estes

dados corroboram estudos como os de Fairclough e Stratton (2005) e McLellan et al. (2022), que identificam as aulas de EF como a intervenção escolar mais eficaz para a promoção da AF, ainda que, por si só, não consigam eliminar os períodos prolongados de comportamento sedentário. Adicionalmente, ao analisar dias com intervalos ativos, verificou-se um impacto adicional de 46,15 minutos em favor da EF, reforçando a sua importância central em programas escolares destinados ao aumento dos níveis de AF. No entanto, uma pequena percentagem dos alunos atingem os 30 minutos diários recomendados de AFMV durante o período escolar (Grao-Cruces et al., 2020), sublinhando a necessidade de combinar a EF com estratégias complementares, como intervalos ativos e intervenções extracurriculares, para a criação de um ambiente escolar mais favorável à promoção da saúde e do bem-estar. É observável a importância determinante das aulas de EF na promoção da AFMV durante o período escolar, evidenciando um aumento significativo dos níveis de atividade em dias com esta disciplina. Contudo, os dados demonstram que estas aulas, isoladamente, não são suficientes para assegurar o cumprimento das recomendações diárias de AFMV, sublinhando a necessidade de estratégias complementares.

O nosso estudo apresenta algumas limitações que devem ser equacionadas na interpretação dos resultados obtidos. Em primeiro lugar, este estudo inclui apenas uma turma por ano de escolaridade (5.º ao 9.º ano), o que reduz a representatividade da amostra e limita a validade científica dos resultados, sendo essencial que estes sejam cautelosamente generalizados. Ainda assim, este estudo reveste-se de uma importância singular, uma vez que, no conhecimento dos autores, é o primeiro estudo em Portugal a analisar simultaneamente o impacto das aulas de EF e dos intervalos ativos nos níveis de AF dos alunos durante o período escolar. A ausência de estudos semelhantes no contexto nacional destaca o seu carácter pioneiro, contribuindo de forma decisiva para o entendimento da relevância destas intervenções na promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes. Além disso, este trabalho constitui uma base essencial para futuras investigações e para o desenvolvimento de políticas educativas mais fundamentadas.

Conclusões

Os resultados deste estudo evidenciam, de forma clara e inequívoca, a importância das aulas de EF e dos intervalos ativos na promoção da AF no ambiente escolar. Demonstrou-se que a conjugação destas estratégias resulta num impacto expressivo no aumento dos níveis de AFMV, reduzindo o comportamento sedentário dos alunos. No

entanto, os resultados obtidos demonstraram que a escola, por si só, não consegue resolver o problema do sedentarismo, não sendo suficientes para garantir o cumprimento das recomendações diárias da Organização Mundial da Saúde, sem uma articulação efetiva com a família e o desporto federado. Os ‘Intervalos Ativos’ constituíram um primeiro passo, mas a adoção de estilos de vida ativos exige uma intervenção concertada entre escola, família e comunidade.

Deste modo, torna-se imperativo que as escolas adotem abordagens integradas e multidimensionais, combinando diferentes estratégias que promovam estilos de vida mais ativos e saudáveis. A implementação de intervalos ativos, articulada com iniciativas extracurriculares e com um currículo de Educação Física estruturado, apresenta-se como uma via promissora para potenciar os benefícios da atividade física no contexto escolar. Neste sentido, a decisão da escola em aumentar a duração dos intervalos para 20 minutos revelou-se determinante para o sucesso do projeto, uma vez que, sem este enquadramento temporal, a implementação dos “Intervalos Ativos” se tornaria praticamente inviável.

Este estudo assume particular relevância por ser um dos primeiros em Portugal a analisar de forma conjunta o impacto das aulas de EF e dos intervalos ativos, oferecendo evidências robustas para a definição de políticas educativas mais eficazes. Assim, reforça-se a necessidade de um compromisso institucional que valorize e amplie estas iniciativas, garantindo que as escolas não sejam apenas espaços de aprendizagem curricular, mas também promotoras ativas da saúde e do bem-estar dos alunos, reforçando a centralidade da EF como parte integrante de um programa abrangente de promoção da saúde.

Capítulo VII – Considerações Finais

7.1. Reflexão final

O EP representou uma etapa decisiva no meu percurso formativo, proporcionando-me experiências que, apesar das dificuldades, foram profundamente enriquecedoras. Uma das maiores exigências foi a gestão do tempo, já que, para além das responsabilidades do estágio, conciliava também o meu trabalho profissional. Nos primeiros três meses e meio, a rotina foi particularmente exigente, pois para além das aulas da minha turma e da minha colega de estágio, tinha ainda de me deslocar várias vezes à escola para colocar e retirar os acelerómetros utilizados nos estudos da ação individual e coletiva. Estas deslocações diárias implicaram um esforço acrescido, mas permitiram-me desenvolver maior organização, resiliência e compromisso com a prática pedagógica. Posteriormente, a dinâmica tornou-se mais equilibrada, mantendo apenas as aulas regulares e a implementação dos intervalos ativos.

Ao longo do estágio, a evolução da turma constituiu uma das maiores fontes de satisfação. Embora os alunos não tenham atingido plenamente os objetivos que idealizara no plano físico, encheram-me de orgulho pela notória evolução ao nível da socialização, do respeito mútuo e do gosto pela prática de exercício físico. Mais do que os resultados de desempenho, ficou a convicção de que consegui deixar uma marca positiva em cada um deles, procurando sempre ser um professor que serve de exemplo dentro e fora da escola, valorizando não apenas as aprendizagens motoras, mas também os valores humanos e sociais.

Entre as iniciativas dinamizadas, destaco particularmente a implementação dos “Intervalos Ativos”, que considero de enorme relevância, sendo que teve continuidade na escola após a conclusão do estágio constituindo, porventura, o indicador mais fidedigno da pertinência, sustentabilidade e impacto social desta intervenção no contexto da Comunidade Educativa, ficando assim deveras satisfeito por deixar benefícios e iniciativas que sejam benéficas para a escola e para os futuros alunos. Estes momentos demonstraram que é possível promover novas formas de atividade no espaço escolar, incentivando os alunos a utilizarem os intervalos para se manterem mais ativos e a reduzirem o tempo sedentário. Defendo que este tipo de estratégias deve ser reforçado e integrado de forma consistente no quotidiano escolar, pois pode constituir uma solução eficaz para aumentar os níveis de AFMV nas idades mais jovens, alinhando-se com as recomendações internacionais da OMS (2020) e com estudos que identificam o intervalo

escolar como uma oportunidade privilegiada para estimular a AF (Ridgers et al., 2012; Mota et al., 2005).

De uma perspectiva mais global, este estágio fez-me perceber que ensinar EF vai muito além da transmissão de conteúdos técnicos. Trata-se de criar experiências significativas que desenvolvem competências motoras, sociais e pessoais, e que fomentam hábitos de vida ativos. A participação em atividades de extensão curricular e comunitária, como o “Dia dos Desportos de Raquetes” ou a “Corrida do Galeão Saudável”, reforçou esta convicção, evidenciando a importância da EF como promotora de cidadania, inclusão e bem-estar.

Em termos pessoais, este percurso foi um verdadeiro espelho das minhas forças e fragilidades. Encontrei desafios exigentes, mas também cresci em resiliência, capacidade de reflexão crítica e sentido de missão. Como defendia Dewey (1938), a educação deve estar intimamente ligada à experiência, e foi exatamente isso que este estágio me proporcionou: experiências transformadoras que consolidaram a minha identidade enquanto professor.

Concluo este capítulo com a certeza de que a EF deve assumir-se como um espaço de aprendizagem integral, capaz de formar cidadãos ativos, autónomos e responsáveis. Este estágio não apenas me preparou para o exercício profissional, mas também confirmou a visão de que o professor é, antes de tudo, um agente de transformação social, dentro e fora da escola.

Capítulo VIII – Referências

Bibliografia

- Aires, L. M. (2019). Níveis de Atividade física por Acelerometria, IMC e Qualidade de vida de escolares Portugueses residentes na Cidade do Porto.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(4), 261-271.
- Antunes, D., Knuth, A., & Damico, J. (2020). Educação Física e promoção da saúde: uma revisão de perspectivas teórico-metodológicas no Brasil. *Educación Física y Ciencia*, 22(1).
- Araujo, A. (2015). Avaliação formativa: perspetivas e práticas para a melhoria das aprendizagens. *Revista Portuguesa de Educação*, 28(2), 31-50.
- Araújo, C. (2013). *Ginástica - Manual de Ajudas - 3.ª Edição*. Porto Editora.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Bailey, R. (2016). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *J Sch Health*, 76(8):397-401.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1):1-27.
- Barlow, M. (2006). *Avaliação Escolar*. Artmed Editora.
- Barreira, C., Boavida, A., & Araujo, A. (2006). Avaliação formativa: práticas de ensino e aprendizagens. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(2), 7-31.
- Bastos, F., Reis, V. M., Aranha, Á. C., & Garrido, N. D. (27 de Dezembro de 2015). Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, perceções de sucesso e rendimento escolar.
- Bento, J. (1998). *Desporto e Humanidade – O campo do possível*. Rio de Janeiro: Editora da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

- Bento, J. (2003). Da pedagogia do desporto. Em *O universo do desporto: Textos escolhidos*. Edições Afrontamento.
- Biddle, S., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*.
- Blair, S., LaMonte, M., & Nichaman, M. (2004). The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *Am J Clin Nutr.*, 79(5):913S-920S.
- Botting, D. (1973). *Humboldt and the Cosmos*. Harper & Row.
- Brazão, P., Dias, A., Mendonça, A., & Cardoso, L. (2020). Caracterização da produção científica na área de inovação pedagógica do curso de doutorado da Universidade da Madeira. *Revista online de Política e Gestão Educacional*, 24(2), 571-592.
- Brustad, R. (1992). Integrating Socialization Influences into the Study of Children's Motivation in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1):59-77.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 5-8.
- Burgueño, R., & Medina-Casabón, J. (2020). Sport Education and Sportsmanship Orientations: An Intervention in High School Students. *International Journal of environmental research and public health*, 17(3):837.
- Carson, R., Castelli, D., Beighle, A., & Erwin, H. (2014). School-based physical activity promotion: A conceptual framework for research and practice. *Childhood Obesity*, 10(2), 100–106.
- Carvalho, L., Roldão, M., & Silva, I. (2013). *Currículo, didática e avaliação: ensaios em torno de três questões estruturantes*. Porto: Porto Editora.
- Chen, S., Kim, Y., & Gao, Z. (2014). The contributing role of physical education in youth's daily physical activity and sedentary behavior. *BMC Public Health*, 14, 110.
- Chiavenato, I. (2004). *Gerenciando com as pessoas (3ªEd.)*. São Paulo: Elsevier.
- Cloes, M. (2017). Teaching models. Em T. G. C. Luguetti, *Handbook of Physical Education Pedagogies*. Routledge .

- Cloes, M. (2017). Teaching models. Em C. Ennis, K. Armour, A. Chen, A. Garn, E. Mauerberg-deCastro, D. Penney, . . . R. Tinning, *Handbook of Physical Education Pedagogies*. Routledge.
- Cunha, M., & Rego, A. (2013). *Organizações positivas*. Lisboa: Publicações D. Quixote.
- Darido, S. C., & Rangel, I. A. (2005). *Educação física na escola : implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Delors, J. (2010). *Educação: um tesouro a descobrir, relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI*.
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. Nova York: Macmillan.
- DGE. (2018). *Direção-Geral da Educação*. Obtido de www.dge.mec.pt: <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>
- Direção-Geral da Saúde . (2020). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física: Relatório da saúde das crianças e jovens em Portugal*. Lisboa: Ministério da Saúde/DGS.
- Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S., Tomporowski, P., . . . Szabo-Reed, A. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc*.
- Educação, M. d. (26 de Julho de 2017). *Direção-Geral da Educação*. Obtido de <https://www.dge.mec.pt/perfil-dos-alunos>
- Eilat-Adar, S., Arnon, M., Steinberg, N., Lidor, R., & Sky, B. (10 de Dezembro de 2024). Improving Physical Activity, Athletic Performance, and School Climate in Disadvantaged Schools.
- Estrela, M. (1994). *Teoria e prática de observação de aulas*. Porto: Porto Editora.
- Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). Physical education makes you fit and healthy: Physical education's contribution to young people's physical activity levels. *Health Education Research*, 20(1), 14-23.
- Fedewa, A. L., Fettrow, E., Erwin, H., Ahn, S., & Farook, M. (23 de Fevereiro de 2018). Academic-Based and Aerobic-Only Movement Breaks: Are There Differential Effects on Physical Activity and Achievement? pp. 153-163.

- Ferreira, C. (2005). *Avaliação das aprendizagens: das concepções às práticas*. Porto: Porto Editora.
- Ferreira, V., & Onofre, M. (2012). A dança e a educação para a cidadania. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(1), 64-75.
- Filiz, B., Simsek, S., Unlu, H., Sortwell, A., & Konukman, F. (Abril de 2024). Teaching Developmentally Appropriate Physical Activities During Planned Active Breaks in Schools.
- Formosinho, J., Kishimoto, T., & Pinazza, M. (2007). *Pedagogia(s) da infância: dialogando com o passado, construindo o futuro*. Porto Alegre: Artmed.
- Franco, E. (24 de Novembro de 2023). Universidade da Madeira vai monitorizar a implementação dos manuais digitais nas escolas da Região. Funchal, Madeira, Portugal.
- Góis, F., Gouveia, É., Sarmiento, H., & Peralta, M. (2020). Aulas de educação física baseadas em educação desportiva: uma revisão sistemática. *Motricidade*, 17(4), 293–308.
- Gonçalves, L., Gouveia, É., Marques, A., & Rodrigues, L. (2014). A avaliação diagnóstica em Educação Física: concepções e práticas dos professores na Região Autónoma da Madeira. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 14(3), 45-56.
- Gouveia, É., Ihle, A., Gouveia, B., Marques, A., Freitas, D., & Jurema, J. (2021). Physical education, physical activity, and fitness in youth: Activity levels during physical education and their relationship with health-related fitness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7475.
- Gouveia, É., Lopes, H., Rodrigues, A., Gouveia, B., Caldeira, R., Freitas, R., . . . Ihle, A. (2021). O ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA: contributos da investigação sobre os modelos de ensino centrados no aluno. *Literacia Científica: Ensino, Aprendizagem e Quotidiano*, 110-117.
- Grao-Cruces, A., Segura-Jiménez, V., Conde-Caveda, J., & Martínez-Gómez, D. (2020). The role of school in helping children and adolescents meet physical activity recommendations: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7180.

- Griffin, L., Mitchell, S., & Oslin, J. (1997). Teaching Sport Concepts and Skills—A Tactical Games Approach. *Champaign: Human Kinetics*.
- Hastie, P. (2012). *Sport-based physical education: Research-based practice*. Routledge.
- Hollis, C., Falconer, C., Martin, J., Whittington, C., Stockton, S., Glazebrook, C., & Davies, E. (2017). Annual Research Review: Digital health interventions for children and young people with mental health problems - a systematic and meta-review. *J Child Psychol Psychiatry*, 58(4):474-503.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Johnson, D., & Johnson, R. (1999). *Learning together and alone. Cooperative, competitive and individualistic learning (5th ed.)*. Boston: MA: Allyn & Bacon.
- Johnson, D., & Johnson, R. (1999). Making cooperative learning work. *Theory Into Practice*, 38(2): 67-73.
- Kirk, D. (2010). *Physical Education Futures London*. Routledge.
- Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorpe model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 177-192.
- Leitão, C. (2013). Avaliação formativa e supervisão pedagógica: contributos para a melhoria das aprendizagens. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 47(2), 5-27.
- Li, H., Cheong, J., & Hussain, B. (2023). The Effect of a 12-Week Physical Functional Training-Based Physical Education Intervention on Students' Physical Fitness-A Quasi-Experimental Study. *Int J Environ Res Public Health*, 22;20(5):3926.
- Light, R. (2008). Complex Learning Theory—Its Epistemology and Its Assumptions about Learning: Implications for Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(1):21-37.
- Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLoS One*.

- Lopes, H. (2014). O PNEF - Instrumento Facilitador ou Inibidor da Rotura no Processo Pedagógico? *Problemáticas da Educação Física I*, pp. 116-121.
- Lopes, H., Rodrigues, A., Correia, A., Alves, R., Prudente, J., Ornelas, R., . . . Gouveia, E. (2019). A Educação Física nas Escolas da RAM – Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT). Em H. Lopes, A. Rodrigues, E. Gouveia, A. Correia, & R. Alves, *A Educação Física em tempos de mudança: Ferramentas Didáticas*. Funchal: Universidade da Madeira .
- Lopes, M. (2014). Aprendizagem técnica, avaliação e educação física escolar. Em *Pensar a prática* (pp. 12(3), 835-848).
- Lopes, P. (2014). A metodologia de trabalho de projeto como estratégia para a melhoria do desempenho escolar dos alunos do ensino profissional.
- Lourenço, B. d., Peres, M. A., Porto, I. S., Oliveira, R. M., & Dutra, V. F. (2017). Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com implicação para o cuidado de enfermagem. *Esc. Anna Nery*.
- Ludwiczak, M., & Bronikowska, M. (2022). Fair Play in a Context of Physical Education and Sports Behaviours. *International Journal Environmental research of public health*, 19(4):2452.
- Machado, M. d., Alves, M. I., & Couceiro, M. L. (2011). Saúde Infantil e Juvenil em Portugal: indicadores do Plano Nacional de Saúde. *Acta Pediátrica Portuguesa*.
- Madeira, U. (29 de Fevereiro de 2020). *EFERAM-CIT*. Obtido de <https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit>
- Martins, J., & Onofre, M. (2014). School sport in Portugal: History, characteristics and current challenges. *Sport in Society*, 17(4),513-526.
- Masini, A., Marini, S., Ceciliani, A., Barone, G., Lanari, M., Gori, D., . . . Dallolio, L. (2023). The effects of an active breaks intervention on physical and cognitive performance: results from the I-MOVE study. *J Public Health (Oxf)*, 29;45(4):919-929.
- Mata, F. M. (2014). Curriculum Escolar: Corpos Dóceis e Obesos: Um estudo dos hábitos de actividade física de adolescentes.

- Matos, A. P., Almeida, M. J., & Pereira, B. O. (2017). Obesidade, Atividade Física e Envolvimento Físico em Adolescentes Portugueses.
- McLellan, G., Arthur, R., Donnelly, S., Buchan, D., & Reilly, J. (2022). The contribution of physical education to the daily physical activity of schoolchildren: Evidence from objective measurement. *European Physical Education Review*, 28(1), 3–20.
- Melby, P., Elsborg, P., Nielsen, G., Lima, R., Bentsen, P., & Andersen, L. (2021). Exploring the importance of diversified physical activities in early childhood for later motor competence and physical activity level: a seven-year longitudinal study. *BMC Public Health*, 21:1492.
- Mendes, R., Sousa, F., Seabra, A., & Maia, J. (2012). Avaliação do empenhamento motor nas aulas de Educação Física: contributos para a qualidade do ensino. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 12(1), 123-135.
- Mesquita, I., & Graça, A. (2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos. Em J. Garganta, A. Graça, & I. Mesquita, *Ensino dos jogos desportivos* (pp. pp. 227-248). Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.
- Mesquita, I., Farias, C., & Hastie, P. (2012). The impact of a hybrid Sport Education–Invasion Games Competence Model soccer unit on students’ decision making, skill execution and overall game performance. *European Physical Education Review*, 18(2), 205-219.
- Mesquita, I., Pereira, F., & Graça, A. (Dezembro de 2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para.
- Metzler, M. (2011). *Instructional Models in Physical Education*. Nova York: Routledge.
- Moreno, J. (1953). *Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and socio-drama*. Beacon House.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education . Em *Spectrum Institute for Teaching and Learning*.
- Mota, J., Silva, P., Santos, M., Ribeiro, J., Oliveira, J., & Duarte, J. (2005). Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children’s playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 23(3), 269–275.

- Muller, C., Otto, B., Sawitzki, V., Kanagalingam, P., Scherer, J.-S., & Lindberg, S. (2021). Short breaks at school: effects of a physical activity and a mindfulness intervention on children's attention, reading comprehension, and self-esteem. *Trends in Neuroscience and Education*.
- Oliveira, F., Rocha, M., & Oliveira, E. (2018). Elaboração de planos de aulas para educação física: a percepção discente. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 16(1):185-192.
- Onofre, M. (2013). *Educação Física e desporto: perspectivas para o século XXI*. Lisboa: Edições FMH.
- Onofre, M., Costa, J., Martins, J., Isabel, M., Quitério, A., & Farias, C. (Agosto de 2023). Portuguese research on physical education and sport didactics—a critical discussion. *Frontiers in Sports and Active Living*.
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M., & Sjostrom, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*, 32(1):1-11.
- Oslin, J., & Mitchell, S. (2006). Game-centered approaches to teaching physical education. Em D. Kirk, D. Macdonald, & M. O'Sullivan, *Handbook of Physical Education*.
- Pais, R. (2015). *Didática da Educação Física: da planificação à avaliação*. Lisboa: Edições FMH.
- Piéron, M., Cloes, M., Delfosse, C., & Ledent, M. (1996). *Observation et analyse de l'enseignement de l'éducation physique*. Liège: Éditions Revue Éducation Physique & Sport.
- Quina, J. N. (2007). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Ridgers, N., Stratton, G., & Fairclough, S. (2012). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine*, 42(4), 281–299.
- Rink, J. (2010). *Teaching physical education for learning*. Nova York: McGraw-Hill.

- Rink, J. (2014). *Teaching Physical Education for Learning*. New York: McGraw-Hill Education.
- Sabin, S., Mihai, S., & Marcel, P. (2014). The Importance and Utility of the Sociometric Survey Method in Physical Education Research. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 185-192.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2):112-120.
- Santos, L. (2014). Avaliação formativa em educação: desafios e possibilidades. *Revista Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 22(83), 181-206.
- Santos, R., Mendes, R., Dias, J., & Coelho-e-Silva, M. (2016). Avaliação em Educação Física: contributos para a definição de critérios e instrumentos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 263-273.
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T., Smyth, J., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *Br J Health Psychol*, 24(2):315-333.
- Siedentop, D. (1994). *Sport education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education*. Arizona: Human Kinetics.
- Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da educação física I*, 17-23.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J., Mechelen, W., & Chinapaw, M. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 166(1):49-55.
- Sousa, E., Nascimento, F., & Ciasca, M. (2023). Avaliação reguladora em perspectiva: uma bússola orientadora dos processos de ensino e de aprendizagem. *Revista Estudos Aplicados em Educação*.

- Standage, M., Duda, J., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *The British journal of educational psychology*, 75(Pt 3):411-33.
- Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., . . . Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The journal of pediatrics*, 146(6):732-7.
- Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., . . . Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Teixeira, D., Marques, M., & Palmeira, A. (2018). Associations between affect, basic psychological needs and motivation in physical activity contexts. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 225-233.
- Teixeira, P., Marques, E., & Palmeira, A. (2018). Promoting physical activity in primary care: A systematic review. *British Journal of General Practice*, 68(669), e343–e350.
- Trudeau, F., & Shephard, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic sports. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE): guidelines for policy makers*. UNESCO.
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (25 de Agosto de 2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis.
- Weaver, R., Webster, C., Beets, M., Brazendale, K., & Schisler, L. (2021). School recess and physical activity: A review of the literature and future directions. *Journal of School Health*, 91(7), 570–578.
- Wentzel, K. (2012). Social competence and school adjustment. Em P. Smith, & C. Hart, *Handbook of Social Development*.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Londres: Routledge.

- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Suíça.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Genebra: WHO.
- Yudanto, Y., Hermawan, H. A., Nopembri, S., Garcia-jimenez, J. V., & Gani, I. (Janeiro de 2024). An analysis of the influence of physical activity break on primary school student fitness.
- Zabalza, M. (2004). *O ensino universitário: seu cenário e seus protagonistas*. Porto Alegre: Artmed.
- Zask, A., Pattinson, M., Ashton, D., Ahmadi, M., Stewart Trost, Trost, S., . . . Adams, J. (6 de Fevereiro de 2023). The effects of active classroom breaks on moderate to vigorous physical activity, behaviour and performance in a Northern NSW primary school: A quasi-experimental study.
- Zhou, K., He, S., Zhou, Y., Popeska, B., Kuan, G., Chen, L., . . . Durstine, J. L. (2021). Implementation of Brain Breaks® in the Classroom and Its Effects on Attitudes towards Physical Activity in a Chinese School Setting. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(1), 272.

Capítulo IX – Anexos

Anexo 1 - Calendário Escolar

Escola Básica com Pré-escolar Dr. Eduardo Brazão de Castro								Ano Letivo 2024/2025																
Setembro								Outubro																
2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom	30	01	02	03	04	05	F	06	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13
02	03	04	05	06	07	08	07	08	09	10	11	12	13	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
09	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	18	19	20	21	22	23	24				
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	25	26	27	28	29	30	31				
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	28	29	30	31	28	29	30	31						
Dezembro								Janeiro																
02	03	04	05	06	07	08	06	07	08	09	10	11	12	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
09	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26				
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31			
30	31	30	31	30	31	30	31																	
Março								Abril																
03	04	05	06	07	08	09	07	08	09	10	11	12	13	05	06	07	08	09	10	11	12	13		
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	26	27	26	27	28	29	30	31	01				
31	31	31	31	31	31	31																		
Junho								Julho																
02	03	04	05	06	07	08	02	03	04	05	06	01	02	03	04	05	06							
09	10	11	12	13	14	15	09	10	11	12	13	09	10	11	12	13								
16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20								
23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	23	24	25	26	27								
30	30	30	30	30	30	30																		

Semana	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Total
1ª	18	18	18	17	15	86
2ª	18	18	18	15	15	85
Total	36	36	37	32	34	178

F. Feriado: A. Anos
 C. Carnaval P. Páscoa
 B. Subvenção Escola

a) Fim de 5ª, 11ª e 12ª anos
 b) Fim de 5ª, 6ª, 7ª, 8ª e 10ª anos
 c) Fim de 1.º Ciclo

* Fim de 1.º Ciclo - 1.º Ciclo (5ª ano)

Anexo 2 - Horário da Turma

EB/PE Dr. Eduardo Brazão de Castro Horários 2024/2025 Unis 2024
 Funchal

8º1 Director de Turma: Ana Isabel Fernandes Silva Carvalho

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
1					
8:00 8:45	PT 301	M 305	IN1 306	PT 306	AE 405
2					
8:45 9:30					M 405
3					
9:45 10:30	FPS 308 ESA	EDV 405	GGF 306	M EI 307	CNA 308 FISQU 304
4					
10:30 11:15	FISQU 308				
5					
11:30 12:20	IN1 308	ETL 202 TIC 312	PT 308	FR1 401	CNA 308 FISQU 304
6					
12:20 13:05	EDF C3		AE 308		
7					
13:15 14:00					
8					
14:00 14:45	Apolo 307	APA- 304		CD 307	
9					
15:05 15:50	Apolo 307	APA- 310 APA- 309		EDF C3	
10					
15:50 16:35		APA- 310 Apolo 309			
11					
16:50 17:35		APA- 310		HST 307	
12					
17:35 18:20					
13					
18:20 19:05					
14					
19:00 19:45					
15					
19:45 20:30					
16					
20:45 21:30					
17					
21:30 22:15					
18					
22:20 23:10					

Tomei conhecimento 5-9-2024

Anexo 3 - PA 1

MESES	DATA	DÍAS	ESPAÇO	AULA	DURAÇÃO	MATÉRIA	CONTEUDOS
setembro	1	Domingo					
	2	Segunda-feira					
	3	Terça-feira					
	4	Quarta-feira					
	5	Quinta-feira					
	6	Sexta-feira					
	7	Sábado					
	8	Domingo					
	9	Segunda-feira					
	10	Terça-feira					
	11	Quarta-feira					
	12	Quinta-feira			1,2	INICIO DO SEMESTRE	
	13	Sexta-feira					
	14	Sábado					
	15	Domingo					
	16	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	3	45	ATLETISMO	AVALIAÇÃO INICIAL
	17	Terça-feira					
	18	Quarta-feira					
	19	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	4,5	90	EFRAM-CIT	QUESTIONÁRIO E D2
	20	Sexta-feira					
	21	Sábado					
	22	Domingo					
	23	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	6	45	DESPORTOS DE RAQUETES	AVALIAÇÃO INICIAL
	24	Terça-feira					
	25	Quarta-feira					
	26	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	7,8	90	EFRAM-CIT	APTIDÃO FISICA
	27	Sexta-feira					
	28	Sábado					
	29	Domingo					
	30	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	9	45	VOLEIBOL	AVALIAÇÃO INICIAL

Anexo 5 - PA 2

MESES	DATA	DIAS	ESPAÇO	AULA	DURAÇÃO	MATÉRIA	CONTEUDOS
outubro	1	Terça-feira					
	2	Quarta-feira					
	3	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	10,11	90	JDC AVALIAÇÃO	AVALIAÇÃO INICIAL
	4	Sexta-feira					
	5	Sábado					
	6	Domingo					
	7	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	12	45	QUESTIONÁRIOS EFRAM-CIT	QUESTIONÁRIOS
	8	Terça-feira					
	9	Quarta-feira					
	10	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	13,14	90	DANÇA+TENIS DE MESA+GINÁSTICA	AVALIAÇÃO INICIAL
	11	Sexta-feira					
	12	Sábado					
	13	Domingo					
	14	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	15	45	JDCI - TREINO	Entrega dos Dossies de Equipa 2 Arbitros
	15	Terça-feira					
	16	Quarta-feira					
	17	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	16,17	90	JDCI - TREINO	Árbitros/Oficiais de Jogo
	18	Sexta-feira					
	19	Sábado					
	20	Domingo					
	21	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	18	45	JDCI - TREINO	TREINO
	22	Terça-feira					
	23	Quarta-feira					
	24	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	19, 20	90	JDCI - TORNEIO	2º Jogo – EQUIPA 2 vs.
	25	Sexta-feira					
	26	Sábado					
	27	Domingo					
	28	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	21	45	JDCI - TREINO	TREINO
	29	Terça-feira					
	30	Quarta-feira					
	31	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	22,23	90	JDCI - TORNEIO	EQUIPA 2 vs. EQUIPA 1

Anexo 4 - PA 3

MESES	DATA	DIAS	ESPAÇO	AULA	DURAÇÃO	MATÉRIA	CONTEUDOS
novembro	1	Sexta-feira				FERIADO	
	2	Sábado					
	3	Domingo					
	4	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	24	45	JDCI - TREINO	TREINO
	5	Terça-feira					
	6	Quarta-feira					
	7	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	25,26	90	JDCI - TORNEIO	TREINO JOGO DE TREINO - BOLA AO CAPITÃO
	8	Sexta-feira					
	9	Sábado					
	10	Domingo					
	11	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	27	45	JDCI - TREINO	TREINO
	12	Terça-feira					
	13	Quarta-feira					
	14	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	28,29	90	JDCI - TREINO	1º Jogo – EQUIPA 1 vs. EQUIPA 2 2º Jogo – EQUIPA 1 vs. EQUIPA 3
	15	Sexta-feira					
	16	Sábado					
	17	Domingo					
	18	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	30	45	JDCI - TREINO	JOGO DE TREINO - BOLA AO CAPITÃO
	19	Terça-feira					
	20	Quarta-feira					
	21	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	31,32	90	JDCI - TORNEIO	FINAL SUPERTAÇA
	22	Sexta-feira					
	23	Sábado					
	24	Domingo					
	25	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	33	45	Voleibol	
	26	Terça-feira					
	27	Quarta-feira					
	28	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	34,35	90	Voleibol	
	29	Sexta-feira					
	30	Sábado					

Anexo 6 - PA 4

MESES	DATA	DIAS	ESPAÇO	AULA	DURAÇÃO	Matéria	CONTEUDOS	
dezembro	1	Domingo						
	2	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO (3ª rotação de espaços - Ginásio)	36	45	VOLEIBOL		
	3	Terça-feira						
	4	Quarta-feira						
	5	Quinta-feira	GINÁSIO	37,38	90	GINÁSTICA		
	6	Sexta-feira						
	7	Sábado						
	8	Domingo						
	9	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	39	45	VOLEIBOL		
	10	Terça-feira						
	11	Quarta-feira						
	12	Quinta-feira	GINÁSIO	40,41	90	GINÁSTICA		
	13	Sexta-feira						
	14	Sábado						
	15	Domingo						
	16	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	42	45	VOLEIBOL		
	17	Terça-feira						
	18	Quarta-feira						
	19	Quinta-feira	FÉRIAS DE NATAL					
	20	Sexta-feira						
	21	Sábado						
	22	Domingo						
	23	Segunda-feira						
	24	Terça-feira						
	25	Quarta-feira						
	26	Quinta-feira						
	27	Sexta-feira						
	28	Sábado						
	29	Domingo						
	30	Segunda-feira						
	31	Terça-feira						

Anexo 7 - PA 5

MESES	DATA	DIAS	ESPAÇO	AULA	DURAÇÃO	MATÉRIA	CONTEUDOS	
janeiro	1	Quarta-feira	FÉRIAS DE NATAL					
	2	Quinta-feira						
	3	Sexta-feira						
	4	Sábado						
	5	Domingo						
	6	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	INICIO DAS AULAS/43	45	VOLEIBOL		
	7	Terça-feira						
	8	Quarta-feira						
	9	Quinta-feira	GINÁSIO	44,45	90	GINÁSTICA		
	10	Sexta-feira						
	11	Sábado						
	12	Domingo						
	13	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	46	45	VOLEIBOL		
	14	Terça-feira						
	15	Quarta-feira						
	16	Quinta-feira	GINÁSIO	47,48	90	GINÁSTICA		
	17	Sexta-feira						
	18	Sábado						
	19	Domingo						
	20	Segunda-feira	GINÁSIO	49	45	GINÁSTICA		
	21	Terça-feira	FIM DO SEMESTRE					
	22	Quarta-feira						
	23	Quinta-feira						
	24	Sexta-feira						
	25	Sábado						
	26	Domingo						
	27	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO (4ª rotação de espaços - Ginásio)	INICIO DO SEMESTRE/50	45	DN	ORIENTAÇÃO	
	28	Terça-feira						
	29	Quarta-feira						
	30	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	51,52	90	DN	ORIENTAÇÃO	
	31	Sexta-feira						

Anexo 8 - PA 6

fevereiro	1	Sábado					
	2	Domingo					
	3	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	53	45	DN	ORIENTAÇÃO
	4	Terça-feira					
	5	Quarta-feira					
	6	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	54,55	90	DN	ORIENTAÇÃO
	7	Sexta-feira					
	8	Sábado					
	9	Domingo					
	10	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	56	45	DN	ORIENTAÇÃO
	11	Terça-feira					
	12	Quarta-feira					
	13	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	57,58	90	DN	ORIENTAÇÃO
	14	Sexta-feira					
	15	Sábado					
	16	Domingo					
	17	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	59	45	DN	ORIENTAÇÃO
	18	Terça-feira					
	19	Quarta-feira					
	20	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	60,61	90	DR	BADMINTON
	21	Sexta-feira					
	22	Sábado					
	23	Domingo					
	24	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	62	45	DR	BADMINTON
	25	Terça-feira					
	26	Quarta-feira					
	27	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	63,64	90	DR	BADMINTON
	28	Sexta-feira	FESTA DE CARNAVAL				

Anexo 9 - PA 7

março	1	Sábado	CARNAVAL				
	2	Domingo					
	3	Segunda-feira					
	4	Terça-feira					
	5	Quarta-feira					
	6	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	65,66	90	DR	BADMINTON
	7	Sexta-feira					
	8	Sábado					
	9	Domingo					
	10	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO (5ª rotação de espaços)	67	45	DR	BADMINTON
	11	Terça-feira					
	12	Quarta-feira					
	13	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	68,69	90	DR	BADMINTON
	14	Sexta-feira					
	15	Sábado					
	16	Domingo					
	17	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	70	45	DR	BADMINTON
	18	Terça-feira					
	19	Quarta-feira					
	20	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	71,72	90	ATLETISMO	
	21	Sexta-feira					
	22	Sábado					
	23	Domingo					
	24	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	73	45	ATLETISMO	
	25	Terça-feira					
	26	Quarta-feira					
	27	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	74,75	90	ATLETISMO	
	28	Sexta-feira					
	29	Sábado					
	30	Domingo					
	31	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	76	45	ATLETISMO	

Anexo II - PA 8

abril	1	Terça-feira					
	2	Quarta-feira					
	3	Quinta-feira	A DEFENIR	77,78		ATIVIDADE DE DN	ORIENTAÇÃO
	4	Sexta-feira					
	5	Sábado					
	6	Domingo					
	7	Segunda-feira	PÁScoa				
	8	Terça-feira					
	9	Quarta-feira					
	10	Quinta-feira					
	11	Sexta-feira					
	12	Sábado					
	13	Domingo					
	14	Segunda-feira					
	15	Terça-feira					
	16	Quarta-feira					
	17	Quinta-feira					
	18	Sexta-feira					
	19	Sábado					
	20	Domingo					
	21	Segunda-feira					
	22	Terça-feira					
	23	Quarta-feira					
	24	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	79, 80	90	ATLETISMO	
	25	Sexta-feira	FERIADO				
	26	Sábado					
	27	Domingo					
	28	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO	81	45	ATLETISMO	
	29	Terça-feira					
	30	Quarta-feira					

Anexo 10 - PA 9

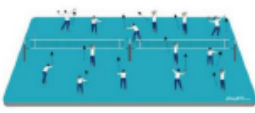
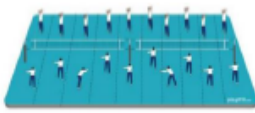
maio	1	Quinta-feira	FERIADO				
	2	Sexta-feira					
	3	Sábado					
	4	Domingo					
	5	Segunda-feira	POLIDESPORTIVO(6ªrotação de espaços-Ginás)	82	45	DR	TENIS DE MESA
	6	Terça-feira					
	7	Quarta-feira					
	8	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	83,84	90	DR	TENIS DE MESA
	9	Sexta-feira					
	10	Sábado					
	11	Domingo					
	12	Segunda-feira	GINÁSIO	85	45	DR	TENIS DE MESA
	13	Terça-feira					
	14	Quarta-feira					
	15	Quinta-feira	POLIDESPORTIVO	86,87	90	EFRAM-CIT	APTIDÃO FISICA
	16	Sexta-feira					
	17	Sábado					
	18	Domingo					
	19	Segunda-feira	GINÁSIO	88	45	DR	TENIS DE MESA
	20	Terça-feira					
	21	Quarta-feira					
	22	Quinta-feira	GINÁSIO	89, 90	90	DR	TENIS DE MESA
	23	Sexta-feira					
	24	Sábado					
	25	Domingo					
	26	Segunda-feira	GINÁSIO	91	45	DANÇA	ARE
	27	Terça-feira					
	28	Quarta-feira					
	29	Quinta-feira	GINÁSIO	92,93	90	DANÇA	ARE
	30	Sexta-feira					
	31	Sábado					

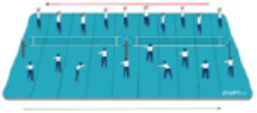
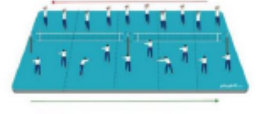
Anexo 12 - PA 10

junho	1	Domingo					
	2	Segunda-feira	GINÁSIO	94	45	DANÇA ARE	
	3	Terça-feira					
	4	Quarta-feira					
	5	Quinta-feira	GINÁSIO	95,96	90	DANÇA ARE	
	6	Sexta-feira					
	7	Sábado					
	8	Domingo					
	9	Segunda-feira	GINÁSIO	97	45	DANÇA ARE	
	10	Terça-feira	FERIADO				
	11	Quarta-feira					
	12	Quinta-feira	GINÁSIO	98,99	90	DANÇA ARE	
	13	Sexta-feira	FIM DAS AULAS				
	14	Sábado					
	15	Domingo					
	16	Segunda-feira					
	17	Terça-feira					
	18	Quarta-feira					
	19	Quinta-feira	FERIADO				
	20	Sexta-feira					
	21	Sábado					
	22	Domingo					
	23	Segunda-feira					
	24	Terça-feira					
	25	Quarta-feira					
	26	Quinta-feira					
	27	Sexta-feira					
	28	Sábado					
	29	Domingo					
	30	Segunda-feira					



UNIVERSIDADE DA MADEIRA
 Departamento Educação Física e Desporto
 Ano Letivo: 2024/2025
 Unidade Curricular: Estágio
 Plano de aula 3 e 4 de 63 e 64

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário		Turma: 8ª1		Data: 27/02/2025	Hora: 15:05–16:30	
Nº de alunos: 15	Semestre: 2	Instalação: Campo 1	Matéria de Ensino: Badminton	Duração: 90'		
Material: Raquetes de badminton; volantes; sinalizadores						
Objetivo Geral: Domínio e controlo da raquete/volante; Posicionamento base; Jogo 1x1; Serviço; Pega de direita e de esquerda; Clear, Lob, Drive e Amortie; Aprender as regras da modalidade						
Objetivo Específico: Manipulação da raquete e do volante; cooperar com os colegas; Conhecer as regras do badminton; Melhorar o serviço (curto e cumprido); Realizar a pega de direita e de esquerda; Executar clears e lobs em contexto de jogo;						
Conteúdos/objetivos	Estratégias/Organização	Esquema Gráfico	Duração			
			TE	TA		
Parte Inicial						
Apresentação inicial: Apresentar aos alunos os objetivos da aula.	Tolerância de chegada – 5' Apresentação dos objetivos da aula - 3'		8'		8'	
Parte Fundamental						
Parte fundamental: Aquecimento Exercício 1 Aptidão física Objetivo 1 - Melhoria da aptidão física 2 - Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e melhoria da força física 3 - Melhoria da resiliência Exercício 2: Estafetas com raquete/volante Objetivo: 1 - Melhorar o domínio da raquete/volante; Exercício 3: Manutenção do volante no ar + serviço Objetivo: 1 - Melhorar o serviço e a dinâmica de jogo;	Aquecimento: Tabata 20/10 – 4' 1- Vai e vem; 2- Agachamento; 3- Joelhos em cima; 4- Caminhada de urso; 5- Calcanhares atrás; 6- Lunge a frente; 7- Polichinelo; 8- Flexão; Transição 1' Exercício 1 – 16' Aptidão física – Agachamento com deslocamento lateral; Burpee; Lunges Atrás; Suicidas laterais; GTO (Grand to Overhead) com mochila; Transição 2' Exercício 2 – 10' Os alunos, aleatoriamente no espaço vão tentando executar o exercício, sendo que o professor vai variando e condicionando o mesmo; Variantes: Dar toques com o volante sentados e de pé (altos e baixos); Dar toques alternando o batimento sentados e de pé; Dar toques dois a dois, sentados e de pé; Transição 1' Exercício 3 – 10' Divisão da turma em duplas (1x1); iniciar com serviço de direita ou de esquerda; procurar manter o volante no ar o maior tempo possível; sempre que o volante cair ao chão deve-se iniciar o jogo com um serviço; A dupla que der mais toques é a vencedora; Transição 1'	 	5'	18'	11'	79'

<p>Exercício 4: Situação real de jogo (1x1) Objetivos: 1 – Melhorar os batimentos/serviço em contexto de jogo; 2 – Aprender as regras do Badminton; 3 – Aumentar a intensidade e o empenhamento motor; 4 – Motivar os alunos para a prática; 5 – Incutir o espírito de competição saudável;</p> <p>Exercício 5: Situação real de jogo (2x2) Objetivos: 1 – Melhorar os batimentos/serviço em contexto de jogo; 2 – Aprender as regras do Badminton; 3 – Motivar os alunos para a prática; 4 – Incutir o espírito de competição saudável; 5 – Cooperar com um colega</p>	<p>Jogo de Badminton (1x1) – 15’: Minitorneio rotativo; Jogos de 5 minutos; A cada 5 minutos os vencedores sobem (seta verde - direita) e os vencidos descem (seta vermelha - esquerda); A pontuação funciona como no Badminton; os vencedores serão os alunos que estiverem no último campo no fim do torneio;</p> <p>Transição 1’</p> <p>Jogo de Badminton (2x2) – 10’: Mini torneio rotativo; Jogos de 3 minutos; A cada 3 minutos os vencedores sobem (seta verde - direita) e os vencidos descem (seta vermelha - esquerda); - A pontuação funciona como no Badminton; - Os vencedores serão os alunos que estiverem no último campo no fim do torneio;</p>	 	<p>16’</p> <p>10’</p>	
Parte Final				
<p>Retorno à calma</p>	<p>Esclarecimento de dúvidas; alongamentos – 3’ Arrumar e organizar o material - 3’ Tolerância para a próxima aula – 5’</p>		<p>11’</p>	<p>90’</p>

Avaliação Formativa														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Anexo 14 - Calendarização - 2ºCiclo

Ano/Turma: 6º2	Número de alunos: 23 Alunos	Total de sessões: 6	Calendário: 14/01/2025 - 03/02/2025		
Tema da UD:					
Iniciação ao voleibol - Smashball					
Caracterização do nível de aprendizagem da turma:					
Nível Introdutório					
Nº	Data	Sessão - Conteúdo	Objetivos operacionais	Instalação, material necessário e estratégias de ensino	Avaliação e controlo
1	14/01/2025	Avaliação Diagnóstico inicial	Avaliar o nível de competência e aprendizagem da turma;	Instalação: Pavilhão; Material necessário: Bolas, sinalizadores e redes de voleibol; Estratégia: Jogo formal (4x4 e 6x6);	Ficha de observação diagnóstica geral;
2	15/01/2025	Ação Técnica - Domínio da básico da bola - Remate/ Serviço por baixo Smashball - LVL 1 - Remate; Serviço por baixo; Posição base	Melhorar o contacto com o objeto de jogo Aprendizagem do remate Aprendizagem do serviço por baixo Conhecer as regras do voleibol Cooperar com os colegas	Instalação: Pavilhão; Material necessário: Bolas, sinalizadores e redes de voleibol; Estratégia de ensino: Trabalho 1x1 e 2x2; Smashball (Nível 1 - Adaptado);	Avaliação formativa Observação direta
3	21/01/2025	Ação Técnica - Domínio da básico da bola - Serviço por cima/Toque de dedos Smashball - LVL 2 - Toque de dedos; Serviço; Remate; (2x2) Posição base	Melhorar o contacto com o objeto de jogo Melhoria do serviço por cima Melhoria do toque de dedos Conhecer as regras do voleibol Cooperar com os colegas	Instalação: Pavilhão; Material necessário: Bolas, sinalizadores e redes de voleibol; Estratégia de ensino: Trabalho 2x2; Smashball (Nível 2);	Avaliação formativa Observação direta

Anexo 15 - Calendarização - 2ºCiclo - 2

4	22/01/2025	Ação Técnica - Domínio da básico da bola - Serviço por cima/Toque de dedos Smashball - LVL 2 - Toque de dedos; Serviço; Remate; (3x3) Posição base;	Melhorar o contacto com o objeto de jogo Melhoria do serviço por cima Melhoria do toque de dedos Conhecer as regras do voleibol Cooperar com os colegas	Instalação: Campo 2; Material necessário: Bolas, sinalizadores e redes de voleibol; Estratégia de ensino: Trabalho 2x2 e 3x3; Smashball (Nível 2);	Avaliação formativa Observação direta
5	28/01/2025	Ação Técnica - Domínio da básico da bola - Remate/Toque de dedos/Manchete Smashball - LVL 3 - Toque de dedos; Serviço; Remate; (3x3) Posição base;	Melhorar o contacto com o objeto de jogo Aprendizagem do Manchete Melhoria do remate Melhoria do toque de dedos Aprendizagem das movimentações do voleibol Conhecer as regras do voleibol Cooperar com os colegas	Instalação: Campo 2; Material necessário: Bolas, sinalizadores e redes de voleibol; Estratégia de ensino: Trabalho 2x2 e 3x3; Smashball (Nível 3);	Avaliação formativa Observação direta
6	29/01/2025	Ação Técnica - Domínio da básico da bola - Manchete/ Remate/Toque de dedos; Smashball - LVL 4 - Toque de dedos; Serviço; Remate; (4x4) Ocupação racional do espaço Posição base;	Melhorar o contacto com o objeto de jogo Aprendizagem do Manchete Melhoria do remate Melhoria do toque de dedos Melhoria das movimentações do voleibol Conhecer as regras do voleibol Cooperar com os colegas	Instalação: Campo 2; Material necessário: Bolas, sinalizadores e redes de voleibol; Estratégia de ensino: Trabalho 3x3 e 4x4; Smashball (Nível 4);	Avaliação formativa Observação direta
<p>Modelos de ensino aplicados:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teaching Games for Understanding (aplicação de jogos reduzidos e situações jogadas): Trabalho 3x3; - Modelo Desenvolvimental (evolução progressiva do nível de complexidade das tarefas): Smashball Nível 1, Nível 2, Nível 3, Nível 4 e Nível 5; 					

Anexo 16 - Grelha de AS 1º semestre

Escola Básica com Pré-escolar Dr. Eduardo Brazão de Castro																		
Disciplina																		
Ano Letivo		2024/2025										Professor						
Curso		Regular										Ano 8.º		Turma 1				
GRELHA DE AVALIAÇÃO																		
Nº	Nome	Atitudes e Valores				Avaliação Total Atitudes e Valores	Conhecimentos						Total da Avaliação Conhecimentos	Nota				
		Responsabilidade		Autonomia	Intervenção		Sociabilidade	JDC	Voleibol	Ginástica	Apêlido Física	Conhecimento teórico		Nota às décimas	Nota Final	(Escala 1 a 5)		
		Assiduidade	Pontualidade	Cumprimento de tarefas	Cumprimento de normas		Material necessário à disciplina	Persistência	Espirito de iniciativa	Intervenção adequada	Empatia e respeito	Solidariedade e cooperação					20%	15%
100%	100%	100%	100%	100%	30%	20%	15%	15%	10%	10%	70%	100,00	100	5				
1						0,00									0,00	0,00	0,00	1
2		100,00		75,00	80	100,00	27,30	85,00	72,00	83,00	90,00	80,00			51,25	78,55	79,00	4
3		91,00		100,00	100	100,00	29,10	94,00	82,00	83,20	100,00	87,50			63,33	92,43	92,00	5
4		100,00		85,00	50	100,00	23,10	48,00	87,00	70,00	75,00	45,00			41,75	64,85	65,00	3
5		100,00		90,00	70	100,00	27,60	100,00	82,00	88,00	100,00	85,00			62,30	89,90	90,00	5
6		90,00		40,00	75	90,00	23,10	80,00	50,00	88,00	70,00	47,50			41,15	64,25	64,00	3
7		85,00		55,00	68	95,00	20,36	84,00	83,00	0,00	80,00	50,00			41,25	61,61	62,00	3
8		100,00		35,00	35	100,00	22,20	60,00	83,00	60,00	70,00	47,50			40,70	62,90	63,00	3
9		100,00		85,00	80	100,00	26,70	85,00	77,00	83,00	90,00	82,50			52,45	79,15	79,00	4
10		100,00		55,00	55	100,00	24,60	88,00	87,00	83,00	80,00	60,00			50,60	75,20	75,00	4
11							0,00								0,00	0,00	0,00	1
12		84,00		100,00	80	80,00	22,80	84,00	87,00	52,00	80,00	82,00			51,85	74,65	75,00	4
13		88,00		100,00	80	100,00	26,10	84,00	83,00	72,00	100,00	90,00			58,05	84,15	84,00	4
14		88,00		20,00	25	100,00	19,20	48,00	83,00	88,00	85,00	35,00			37,05	56,25	56,00	3
15		100,00		85,00	71	82,00	25,52	88,00	83,00	88,00	85,00	35,00			50,95	76,47	76,00	4
16		85,00		100,00	74	82,00	25,50	94,00	80,00	32,00	85,00	82,50			50,35	75,85	76,00	4
17							0,00								0,00	0,00	0,00	1
18							0,00								0,00	0,00	0,00	1
19							0,00								0,00	0,00	0,00	1
	Confirmação	100,00		100,00	100,00	100,00	30,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	70,00	100,00	100,00	100,00	5

14

14

Anexo 17 - Grelha de AS 2º Semestre

Escola Básica com Pré-escolar Dr. Eduardo Brazão de Castro																					
Disciplina																					
Ano Letivo		2024/2025										Professor									
Curso		Regular										Ano 8.º		Turma 1							
GRELHA DE AVALIAÇÃO																					
Nº	Nome	Atitudes e Valores				Avaliação Total Atitudes e Valores	Conhecimentos						Total da Avaliação Conhecimentos	Nota							
		Responsabilidade		Autonomia	Intervenção		Sociabilidade	Orientação	Badminton	Atletismo	Ténis de Mesa	ARE		Apêlido Física	Conhecimento Teórico	Nota às décimas	Nota Final	(Escala 1 a 5)			
		Assiduidade	Pontualidade	Cumprimento de tarefas	Cumprimento de normas		Material necessário à disciplina	Persistência	Espirito de iniciativa	Intervenção adequada	Empatia e respeito	Solidariedade e cooperação		10%	10%				10%	10%	10%
100%	100%	100%	100%	100%	30%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	70%	100,00	100	100	5				
1						0,00												0,00	0,00	0,00	1
2		100,00		95,00	92	100,00	29,40	96,00	93,20	91,40	80,00	100,00	61,00	84,00	60,56	89,96	90,00	5			
3		91,00		100,00	100	100,00	29,10	100,00	98,20	91,40	80,00	80,00	78,00	86,00	61,36	90,46	90,00	5			
4		100,00		35,00	50	100,00	23,10	88,00	73,20	68,40	80,00	65,00	59,00	78,00	49,16	72,26	72,00	4			
5		100,00		90,00	71	100,00	27,66	100,00	90,00	82,00	100,00	90,00	78,00	80,00	62,00	89,66	90,00	5			
6		91,00		40,00	75	90,00	23,20	64,00	66,60	65,60	60,00	55,00	48,00	52,00	41,12	64,32	64,00	3			
7		55,00		40,00	60	85,00	18,30	58,00	76,60	62,80	100,00	0,00	0,00	24,00	31,94	50,24	50,00	3			
8							0,00								0,00	0,00	0,00	3			
9		85,00		90,00	85	100,00	23,40	80,00	83,20	88,40	80,00	95,00	65,00	56,00	52,76	76,16	76,00	4			
10		100,00		85,00	70	100,00	27,30	64,00	70,00	60,00	60,00	65,00	65,00	58,00	44,20	71,50	72,00	4			
11							0,00								0,00	0,00	0,00	3			
12		90,00		100,00	73	80,00	24,18	100,00	90,00	85,80	100,00	70,00	76,00	74,00	59,56	83,74	84,00	4			
13		85,00		100,00	82	100,00	28,60	100,00	83,20	85,60	100,00	80,00	79,00	82,00	60,98	89,58	90,00	5			
14		55,00		20,00	25	100,00	16,20	40,00	40,00	45,60	40,00	45,00	37,00	51,00	29,86	46,06	46,00	2			
15		70,00		95,00	69	90,00	24,04	60,00	83,20	65,60	60,00	100,00	65,00	59,00	47,28	71,32	71,00	4			
16		74,00		79,00	70	82,00	22,90	88,00	90,00	82,80	100,00	55,00	73,00	66,00	55,48	78,38	78,00	4			
17							0,00								0,00	0,00	0,00	3			
18		50,00		32,00	30	85,00	18,82	60,00	63,20	60,00	60,00	50,00	42,00	68,00	40,32	59,14	59,00	3			
19		40,00		35,00	30	100,00	15,30		60,00						6,00	21,30	21,00	2			
	Confirmação	100,00		100,00	100,00	100,00	30,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	70,00	100,00	100,00	100,00	5			

14

14

7 DE FEVEREIRO 2025

PROGRAMA

14h00 | Creditação/Secretariado

14h15 | Cerimónia de Abertura

15h00 | Simpósio 1 – *Doenças Metabólicas e Respiratórias na população juvenil da RAM*

Moderador - Rui Nuno Ornelas

- Rita Câmara
- Maria Amélia Teixeira

16h30 | Intervalo

17h00 | Simpósio 2 – *Saúde Mental e Educação Física*

Moderador - José Ricardo Alves

- Carlos Mendonça
- Joana Oliveira
- Maurília Cró

18h30 | Sessão de Artigos 1

Moderador - João Francisco Martins

19h00 | Encerramento do 1.º dia



8 DE FEVEREIRO 2025

PROGRAMA

8h30 | Creditação/Secretariado

9h00 | Simpósio 3 – *Postura na Saúde e Performance*

Moderadora - Ana Luísa Correia

- Francisco Madeira

- Roberto Viveiros

- André Vieira

10h30 | Intervalo

11h00 | Simpósio 4 – *Nutrição e Atividade Física*

Moderadora - Ana José Rodrigues

- Maria do Carmo Faria

- Lusmar Rodriguez

- Mesa Redonda:

Ângela Lopes; Carla Alves; Sónia Barros

12h30 | Sessão de Artigos 2

Moderador – Hélio Antunes

13h00 | Almoço

| Módulos Temáticos

Moderador - Hélio Antunes

14h30 | Módulo 1 – *Patinação como Ferramenta Pedagógica: Impacto nas habilidades motoras, satisfação e motivação dos alunos*

- Carlota Freitas; Madalena Dória (EBSAAS)

14h55 | Módulo 2 – *Alimentação e Educação Física: Influência dos Hábitos Alimentares no Desempenho Físico dos Alunos*

- Ana Mendonça; Joana Abreu (EBSAAS)

15h20 | Módulo 3 – *Intervalos Ativos: Um programa de promoção de atividade física em Contexto Escolar*

- Catarina Ferreira; Diogo Sousa (EBPEEBC)

15h45 | Debate

16h15 | Intervalo

| Módulos Temáticos

Moderador – José Ricardo Alves

16h40 | Módulo 4 – *Basquetebol, 3x3 vs 5x5 na escola – estudo exploratório*

- Eduarda Freitas; Pedro Martins (ESFF)

17h05 | Módulo 5 – *Atividade Física, Competências Sociais e Pessoais: A Relação com a Educação Física e com as Tecnologias*

- João Silva; José Sousa (EBSGZ)

17h30 | Módulo 6 – *Importância da Autoperceção Corporal para o Bem-Estar: Contributo das Técnicas de Relaxamento*

- André Silva; Diogo Silva (ESJM)

17h55 | Debate

18h15 | Síntese Final

18h30 | Encerramento da Ação



91

João do Nascimento Quina

A organização do processo de ensino em Educação Física

SÉRIE

Estudos

Escola Superior de Educação

EDIÇÃO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

Questionário sobre a Educação Física e Estilo de Vida Estágio SR 24-25

- Obrigado por preencheres este questionário e por participares nesta investigação.
- Este questionário destina-se a um estudo sobre a Educação Física e o Estilo de Vida dos adolescentes madeirenses.
- A informação pessoal será sempre confidencial e os dados de identificação dos participantes serão apenas do conhecimento da equipa de investigação.
- Nenhuma resposta está certa ou errada, o que interessa é que respondas com sinceridade.
- Por favor, não passes nenhuma questão à frente. Não levará muito tempo a completar.
- Caso tenhas alguma dúvida, não hesites em perguntar ao professor que está na sala.

Quando submeter este formulário, este não irá recolher automaticamente os seus dados, como o nome e o endereço de e-mail, a menos que o forneça por si próprio.

* Obrigatório

Dados Pessoais

1

IDNR *

Introduza a sua resposta

2

Data de Hoje *

Introduza a data de entrada (dd/MM/yyyy)

3

Data de Nascimento *

Introduza a data de entrada (dd/MM/yyyy)

4

Idade *

O valor tem de ser um número

5

Sexo *



Número de Identificação - ID

Nome _____ Idade _____

Escola _____ Ano _____ Turma _____ Sexo _____

Data de Nascimento ____/____/____ (DD/MM/AAAA) Data de Exje ____/____/____ (DD/MM/AAAA)

1. Antropometria

Límites

Massa Corporal	WT	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		500g
Altura	HT	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	5 mm
P. Cintura	WACI	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	5 mm
Prega Tricipital	TRSK	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	10%
Prega Bicipital	BISK	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	5 mm
Prega Geminal	CASK	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	5 mm
Prega Abdominal	ABSK	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	5 mm
Dinamometria Manual	HGR	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		kg

2. Aptidão Física

Salto em Comprimento S/corrída	SLJ	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	cm
Santa o Alcança	SAR	Dir. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	Eq. <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	cm
Flexão do Ombro	SST	Dir. <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	Eq. <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não	
Agilidade (4x10m)	SHR	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	seg
Abdominais	ABD	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		x
Flexões de Braços	HGR	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		x
Velocidade (20m)	BAH	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	seg
Impulsão Vertical	VJ	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	cm
Vaivém (20m)	SHRR	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		x

Teste Sociométrico

O presente Teste Sociométrico só fará sentido se o efetuares de forma séria e honesta, pelo que solicitamos que o respondas com a máxima atenção e sinceridade. Informamos igualmente que os dados recolhidos a partir deste teste serão total confidenciais e utilizados apenas pela equipa de investigação.

1. Se tivesses que fazer um trabalho de grupo, quais seriam os três colegas que escolherias para trabalharem contigo? Refere-os por ordem de preferência.

1: _____

2: _____

3: _____

2. E quem nunca escolherias? Indica-os por ordem de exclusão.

1: _____

2: _____

3: _____

3. Foste convidado(a) para uma festa de anos e podes levar três colegas da tua turma. Quem gostarias que fosse? Refere-os por ordem de preferência

1: _____

2: _____

3: _____

4. E quem não gostarias que fosse? Refere-os por ordem de exclusão.

1: _____

2: _____

3: _____

5. Quem escolherias para jogar contigo na aula de Educação Física? Refere-os por ordem de preferência.

1: _____

2: _____

3: _____

6. E quem nunca escolherias? Refere-os por ordem de exclusão

1: _____

2: _____

3: _____

7. Se fosses maior de turma e podesse escolher três colegas desta turma para irem contigo, quais escolherias? Refere-os por ordem de preferência.

1: _____

2: _____

3: _____

8. E quem nunca escolherias? Indica-os por ordem de exclusão

1: _____

2: _____

3: _____

Obrigado pela tua colaboração.



Número de Identificação - ID

Nome Completo _____ Ano _____ Turma _____

Escola _____ Sexo _____

Data de Nascimento ____/____/____ (dd/mm/aaaa) Data de hoje ____/____/____ (dd/mm/aaaa)

1 - Qual é a tua opinião relativamente ao teu professor e à tua participação nas aulas da disciplina este ano. Para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala: "Discordo completamente" corresponde ao valor mínimo de (1) e "Concordo completamente" corresponde ao valor máximo de (5).

<i>O meu professor de Educação Física...</i>	Discordo Completamente		Concordo Completamente		
	1	2	3	4	5
1. Faz-me ficar preocupado se me disser que não sou bom na Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tem por objectivo (para mim) que eu aprenda exercícios e jogos que façam os meus colegas apreciar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Encoraja os alunos a jogarem melhor do que os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Faz com que eu tenha medo da avaliação em Educação Física e com que procure proteger-me dela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Fica contente quando os outros me apreciam por aquilo que aprendo em Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Apenas fica totalmente satisfeito com os alunos que todos reconhecem como os mais aptos em Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Deixa-me frequentemente preocupado com a forma como os outros vêm as minhas capacidades atléticas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Fica muito satisfeito quando eu tento aprender um exercício e isso faz com que os outros me apreciam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Insiste que devemos lutar para provar que somos melhores do que os outros nos exercícios e nos jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Faz com que eu evite problemas durante a aula que possam fazer os outros ri-se.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Acredita que é importante realizar bem os exercícios/jogos e com isso fazer com que os outros me reconheçam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Fica muito contente quando eu aprendo novos exercícios e novos jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Deixa-me preocupado com a possibilidade de os outros disserem que sou incapaz de realizar os exercícios/jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Rapta-se as minhas habilidades atéio a melhorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Apenas felicita os alunos mais aptos para a Educação Física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Gosta que eu aprenda novos exercícios e jogos para que ganhe apreço dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Fica muito satisfeito quando vê que eu melhoro todas as minhas capacidades físicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Considera que os alunos devem comprovar que são melhores que os outros em todos os exercícios e jogos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Fica contente quando eu aprendo uma nova habilidade e que por isso os meus colegas me apreciam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ajuda-me a aprender como posso melhorar as minhas capacidades nos jogos e exercícios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Quer que pareçamos mais capazes do que os outros em todos os exercícios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Faz com que eu evite exercícios/jogos nos quais as minhas capacidades possam receber comentários negativos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Insiste que os erros nos jogos ajudam-me a identificar os meus pontos fracos e melhorar as minhas capacidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Assigura-se que eu sei realizar um exercício antes de avançar para a aprendizagem de outro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Número de Identificação – ID

Escola	Ano de Nasc.	Sexo	Número de Identificação				

Nome Completo _____ Data de Nascimento ____ / ____ / ____ D/M/A;

Escola _____ Ano _____ Turma _____ Sexo _____ Data de Inv. ____ / ____ / ____ D/M/A

Pedimos-te que respondas a estas questões. Haverá confidencialidade em relação às tuas respostas.
Nenhuma resposta é boa ou má, o que interessa é que respondas com sinceridade.

1. Vamos fazer-te algumas questões relacionadas com o desenvolvimento das tuas competências pessoais e sociais. Assim para cada uma das afirmações indica, por favor, o teu grau de concordância, utilizando a seguinte escala: “Discordo completamente” corresponde ao valor mínimo de (1) e “Concordo completamente” corresponde ao valor máximo de (5).

Para mim é fácil...	Discordo Completamente		Concordo Completamente			Para mim é fácil...	Discordo Completamente		Concordo Completament e		
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1. Escutar outras pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24. Reconhecer o que sei fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Começar e manter uma conversa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25. Compreender os meus problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Fazer perguntas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26. Fazer escolhas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Dizer “obrigado”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27. Ajudar alguém que precisa de ajuda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ir falar a uma pessoa que não conheço.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28. Quando estou triste, começar a fazer alguma coisa que me faça sentir melhor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Dar elogios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29. Mudar o meu comportamento para conseguir o que quero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Pedir ajuda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30. Iniciar uma nova conversa mesmo quando estou cansado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Pedir desculpa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31. Ficar nervoso quando as coisas não correm da forma que quero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Compreender os meus sentimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32. Não me lembrar dos meus objetivos quando aparecem problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mostrar os meus sentimentos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33. Esquecer-me de tarefas importantes, quando estou a fazer algo verdadeiramente divertido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Compreender os sentimentos dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34. Ter dificuldade em prestar atenção durante uma aula aborrecida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Pedir autorização.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35. Falar calmamente, sem me enervar, quando tenho uma zanga com alguém.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Partilhar coisas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36. Acalmar-me quando estou entusiasmado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Controlar-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37. Saber quando vou começar a chorar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Defender os meus direitos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38. Não fazer coisas exageradas quando estou zangado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Fazer uma queixa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39. Concentrar-me no meu trabalho, mesmo quando os colegas estão a falar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Acalmar-me quando tenho uma situação difícil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40. Deixar-me levar pelas emoções quando me entusiasmo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Dizer não quando me tentam convencer de algo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41. Não fazer uma coisa, quando sei que não devo fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Lidar com os colegas da escola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42. Encontrar alguém que me ajude quando preciso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Lidar com os professores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43. Perceber quando estou a viver uma situação difícil é melhor pedir ajuda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Saber o que fazer em situações complicadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
22. Quando tenho um problema, perceber o que aconteceu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						
23. Saber o que quero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>						

Obrigada pela tua colaboração

Mochilas Escolares e Saúde Músculo-Esquelética Estágio SR 24-25


- Obrigado por preencheres este questionário e por participares nesta investigação.
- Este questionário destina-se a um estudo sobre a utilização das mochilas/malas em contexto escolar dos adolescentes madeirenses.
- A informação pessoal será sempre confidencial e os dados de identificação dos participantes serão apenas do conhecimento da equipa de investigação.
- Nenhuma resposta está certa ou errada, o que interessa é que respondas com sinceridade.
- Por favor, não pases nenhuma questão à frente. Não levará muito tempo a completar.
- Caso tenhas alguma dúvida, não hesites em perguntar ao professor que está na sala.

Quando submeter este formulário, este não irá recolher automaticamente os seus dados, como o nome e o endereço de e-mail, a menos que o forneça por si próprio.
* Obrigatório

Dados Pessoais

1. IDNR *

2. Data de Nascimento *


 

3. Idade *

4. Sexo *

Masculino

Feminino



3. DIAGNÓSTICO - IDENTIFICAÇÃO DAS FRAGILIDADES E POTENCIALIDADES EDUCATIVAS DA TURMA

Alunos com problemas de comportamento

	Nome		Medidas Corretivas
1.º Semestre	N.º 7- [REDACTED]	5	Repreensão registada a 14-11-2024.
2.º Semestre	N.º 7- [REDACTED] N.º 12- [REDACTED]		Suspensão da escola (2 dias) Repreensão registada

Alunos com Necessidades Educativas Especiais

	Nome	Observações
1.º Semestre	N.º 10- [REDACTED] N.º 11- [REDACTED] N.º 14 - [REDACTED] N.º 17 - [REDACTED]	Medidas universais e seletivas. Medidas universais, seletivas e adicionais Medidas universais e seletivas Medidas universais, seletivas e adicionais.
2.º Semestre		

Alunos com acompanhamento SPO

	Nome	Observações
1.º Semestre	N.º 7- [REDACTED] N.º 14 - [REDACTED]	
2.º Semestre		

Alunos encaminhados ou seguidos pela Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

	Nomes	Observações
1.º Semestre	N.º 7- [REDACTED] N.º 1 – [REDACTED]	
2.º Semestre		

Situações especiais ocorridas na turma

	Situações especiais
Intervenção disciplinar	
Residência de Recurso	
Outros	

Potencialidades diagnosticadas na turma

	Potencialidades	Estratégias a adotar por todos os docentes	Intervenção por disciplina
1.º Semestre	1-Interesse por atividades desportivas.	1.1- Incentivar os alunos a participar nas atividades desenvolvidas nos “intervalos saudáveis” e nas atividades desportivas dinamizadas na escola.	Geografia 1- Diálogo com os alunos sobre a importância da atividade física na saúde física e mental do ser humano. TIC Orientar os alunos na pesquisa de informação na Web. Francês - Estimular o gosto pelas boas práticas de vida saudável com a realização de pequenos textos/frases em língua francesa. Cidadania e Desenvolvimento Promover a importância da atividade física regular

			<p>para a saúde e o bem-estar.</p> <p>História Diálogo com os alunos sobre a importância da atividade desportiva na vida dos alunos.</p> <p>Físico-Química - Promover a curiosidade científica através de trabalhos de pesquisa; - Realizar atividades experimentais.</p> <p>Ciências Naturais Diálogo com os alunos sobre a importância da atividade desportiva.</p> <p>Inglês: realizar tarefas e fomentar o diálogo sobre a importância da prática do exercício físico.</p> <p>Matemática: Alerta aos alunos, durante as aulas de, sobre a relevância da atividade física para a saúde física e mental.</p> <p>Ed. Tecnológica - Orientar os alunos no sentido de promover o gosto pela pesquisa de novos projetos; - Realização em grupo do projeto – "Painel em croché".</p> <p>Ed. Física - Fomentar a prática regular de atividade física e dar a conhecer os seus benefícios e incentivar a prática nos</p>
--	--	--	---

			"intervalos ativos
2.º Semestre			<p>Francês - continuar a promover hábitos de vida saudável e relacionar com os temas estudados; Valorizar a participação em língua francesa.</p> <p>TIC Realização de atividades práticas relacionadas com os interesses dos alunos.</p> <p>Ed. Tecnológica - Construir projetos diversificados, com funções de utilização diferentes; - Construção individual do projeto "Linha no Prego".</p> <p>História Diálogo com os alunos sobre a importância da atividade desportiva na vida dos alunos.</p> <p>Matemática: Alerta aos alunos, durante as aulas de, sobre a relevância da atividade física para a saúde física e mental.</p> <p>Físico-Química - Promover a curiosidade científica através de trabalhos de pesquisa; - Realizar atividades experimentais.</p>

			<p>Ciências Naturais Diálogo com os alunos sobre a importância da atividade desportiva.</p> <p>Cidadania e Desenvolvimento Conyinar a promover a importância da atividade física regular para a saúde e o bem-estar.</p> <p>Geografia- Diálogo com os alunos sobre a importância da atividade física na saúde física e mental do ser humano.</p> <p>Ed. Física - Criar atividades fora do contexto normal de campo ou ginásio, através da orientação, ARE e "Atividade Interdisciplinar" e incentivar a prática desportiva no Desporto Escolar.</p>
--	--	--	---

Dificuldades diagnosticadas na turma

	Dificuldades	Estratégias a adotar por todos os docentes	Intervenção por disciplina
1.º Semestre	<p>1- Dificuldades no relacionamento interpessoal</p> <p>2- Dificuldades na atenção/concentração e no cumprimento das regras da sala de aula.</p> <p>3- Falta de empenho e de trabalho diário/estudo.</p> <p>4- Dificuldades na linguagem oral e escrita.</p>	<p>1.1- Realizar atividades diferenciadas em pares/pequenos grupos criados de forma aleatória.</p> <p>2.1- Diversificar as atividades a realizar nas diferentes situações de aprendizagem.</p> <p>2.2- Limitar o tempo para a realização das atividades propostas.</p> <p>2.3- Reforçar os comportamentos adequados.</p> <p>3.1- Realizar frequentemente atividades de aplicação/consolidação dos conteúdos lecionados.</p> <p>3.2- Promover a realização de trabalho autónomo de modo a corresponsabilizar o aluno na sua própria aprendizagem.</p> <p>4.1- Realizar atividades que promovam a expressão oral e escrita (debates, apresentações, ...);</p> <p>4.2- Corrigir em momento oportuno a linguagem utilizada.</p>	<p>Geografia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização de tarefas em pares e/ou pequenos grupos na aula e em atividades interdisciplinares, para aplicação e consolidação dos conteúdos lecionados; - Realização de tarefas propostas no manual, caderno de atividades ou outros, de forma autónoma e com peso na avaliação final de cada semestre. - Correção das atividades realizadas promovendo a apresentação oral e debate de opiniões sobre as mesmas. <p>TIC</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização de trabalhos em pares/grupo; - Utilização de ferramentas colaborativas; - Elaboração de um relatório corretamente estruturado. <p>Francês - Realização de tarefas em pares de modo a fomentar o espírito cooperativo;</p> <p>Promoção da atenção/concentração valorizando as atitudes corretas e o cumprimento das regras na sala de aula;</p> <p>Valorização da participação em língua francesa;</p> <p>Realização de fichas formativas para consolidação dos conteúdos programáticos.</p> <p>Inglês: estimular a</p>

		<p>atenção dos alunos para a aprendizagem dos conteúdos, através do diálogo. Debate sobre a matéria; proporcionara realização de trabalho de pares ou de grupo com divisão de tarefas; promover a produção escrita e a apresentação oral de trabalhos.</p> <p>Cidadania e desenvolvimento Ensinar técnicas de mediação e resolução de conflitos, importantes para a convivência harmoniosa.</p> <p>História Realização de trabalhos de grupo (pares) na sala de aula, valorizando o empenho na pesquisa, o cumprimento das regras estabelecidas e a clareza na exposição escrita.</p> <p>Físico-Química -Valorizar a participação oral; - Usar o reforço positivo para incentivar o empenho dos alunos; - Realizar resumos e esquemas-síntese.</p> <p>Ciências Naturais -Resolução de atividades de aplicação e consolidação de conhecimentos a pares; - usar o reforço positivo para incentivar determinadas atitudes; - Fazer a relação entre diferentes conteúdos; - Elaborar resumos e esquemas síntese;</p>
--	--	---

			<p>-Utilizar estratégias diversificadas na lecionação dos conteúdos;</p> <p>- Analisar e interpretar textos do manual;</p> <p>- Interpretar gráficos e imagens;</p> <p>- Valorizar a participação oral;</p> <p>Matemática</p> <p>-Proporcionar a realização de trabalhos de pares ou de grupo com divisão de tarefas;</p> <p>-Realização de trabalhos de pesquisa a pares, utilizando tecnologia digital, nomeadamente aplicações interativas e programas computacionais específicos.</p> <p>Ed. Tecnológica</p> <p>-Incentivar a pesquisa para promover a criatividade;</p> <p>-Apreciar positivamente os trabalhos realizados pelos alunos.</p> <p>Ed.Física - Grupos rotativos: mudar regularmente os grupos para quebrar “panelinhas” e incentivar novas interações.</p> <p>Reflexão final: 5 minutos no fim da aula</p>
--	--	--	--

			<p>para refletirem sobre como se ajudaram uns aos outros</p> <p>Reflexão com feedback positivo: destacar comportamentos positivos no final da aula.</p> <p>Metas pessoais e progressos visíveis: registrar pequenas conquistas físicas (ex: número de repetições, tempo de resistência).</p>
2.º Semestre			<p>Francês - continuar a promover o espírito de trabalho colaborativo entre os alunos (trabalho de pares); valorizar o comportamento e as atitudes assertivas na sala de aula; Utilizar o reforço positivo para valorizar os progressos e o empenho dos alunos.</p> <p>TIC Realização de atividades práticas em pares/grupo.</p> <p>Ed. Tecnológica - Incentivar cada aluno a pesquisar para promover a criatividade e imaginação; - Apreciar positivamente os trabalhos realizados pelos alunos; - Valorização do empenho dos alunos.</p> <p>História Realização de trabalhos</p>

			<p>de grupo (pares) na sala de aula, valorizando o empenho na pesquisa, o cumprimento das regras estabelecidas e a clareza na exposição escrita.</p> <p>Físico-Química -Valorizar a participação oral; - Usar o reforço positivo para incentivar o empenho dos alunos; - Realizar resumos e esquemas-síntese.</p> <p>Ciências Naturais -Resolução de atividades de aplicação e consolidação de conhecimentos a pares; - usar o reforço positivo para incentivar determinadas atitudes; - Fazer a relação entre diferentes conteúdos; - Elaborar resumos e esquemas síntese; -Utilizar estratégias diversificadas na lecionação dos conteúdos; - Analisar e interpretar textos do manual; - Interpretar gráficos e imagens; - Valorizar a participação oral;</p> <p>Cidadania e desenvolvimento - Continuar a ensinar técnicas de mediação e resolução de conflitos,</p>
--	--	--	--

		<p>importantes para a convivência harmoniosa.</p> <p>Geografia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realização de tarefas em pares e/ou pequenos grupos para aplicação e consolidação dos conteúdos lecionados; - Realização de tarefas propostas no manual, caderno de atividades ou outros, de forma autônoma e com peso na avaliação final de cada semestre. - Correção das atividades realizadas promovendo a apresentação oral e debate de opiniões sobre as mesmas. <p>Ed. Física - Sistema de pontos ou desafios saudáveis: jogos com pontuações por esforço, participação ou cooperação — não só por performance. Elogiar o esforço e não só o talento: valorizar quem se esforça, mesmo que erre. Diálogos em pares ou trios: atividades em que têm de comunicar em dupla</p>
--	--	--

5. CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Uniformização dos Critérios de Avaliação a privilegiar:

Na avaliação dos alunos o Regulamento Interno da Escola prevê para a maior parte das disciplinas a atribuição de **30% às atitudes e valores**. Em conformidade com as características da turma, o **Conselho de Turma** concluiu que a distribuição da cotação neste parâmetro deverá ser feita do seguinte modo:

Itens	%	
Responsabilidade	10	(A definir em Conselho de Turma)
Sociabilidade	8	
Intervenção	6	
Autonomia	6	

No

Domínio Cognitivo (70%) serão distribuídos pelos critérios que **foram definidos no grupo disciplinar**.

PORTUGUÊS	Critérios	%	INGLÊS	Critérios	%
	Questões de aula/testes	30%		Fichas de Avaliação	30%
	Leitura	10%		Oralidade	10%
	Escrita	11%		Questões Aula	15%
	Expressão Oral	11%		Trabalhos/TPC	10%
	Compreensão oral	8%		Leitura	5%
		%			%
	%		%		
	%		%		

FRANCÊS	Critérios	%	GEOGRAFIA	Critérios	%
	Testes de avaliação	30%		Testes escritos	30
	Avaliação formativa	20%		Outras atividades	40
	Componente da oralidade	20%			
		%			
		%			
		%			

HISTÓRIA	Critérios	%
	Fichas de trabalho	20%
	Trabalhos de Grupo	20%
	Trabalhos individuais	15%
	Caderno diário	10%
	Intervenção oral	5%
		%
		%

MATEMÁTICA	Critérios	%
	Ficha de avaliação	30%
	Questão-aula e outros trabalhos	30%
	Participação nas atividades propostas nas aulas	10%
		%
		%
		%
		%

CIAS NATURAIS	Critérios	%
	Fichas de Avaliação	30%
	Questões-aula / Inquéritos interativos	15%
	Participação oral	10%
	Tarefas de consolidação e/ou investigação (na aula, em casa, na plataforma teams,...)	10%
	Organização do material da disciplina, nomeadamente: caderno diário, fichas informativas/de trabalho facultadas pelo docente	5%
		%
		%

CIÊNCIAS FÍSICO-QUÍMICAS	Critérios	%
	Fichas de Avaliação	30%
	Questões-aula	20%
	Trabalho de Pesquisa/Trabalhos práticos	20%

EDUCAÇÃO VISUAL	Critérios	%
	Fichas de Avaliação	%
	Técnicas	%
	Conceitos	%
	Processos	%
	Percepção e representação do real	%
		%
		%

EDUCAÇÃO FÍSICA	Critérios	%
	Área das Atividades Físicas Área da Aptidão Física	60%
	Área dos Conhecimentos	10%
		%
		%
		%
		%
		%

T I	Critérios	%
-----	-----------	---


E D U	Critérios	%
-------	-----------	---

	Fichas de Avaliação	30%			Trabalhos de grupo e de pesquisa	%
	Fichas de trabalho/ Trabalhos práticos	40%			Organização do caderno	%
		%			Fichas de trabalho e de expressão escrita	%
		%			Expressão oral	%
		%				%
		%				%
		%				%
		%				%


EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA	Critérios	%
	Técnica	10%
	Conceitos	6%
	Processos	54%
		%
		%
		%
		%
		%

	Critérios	%
		%
		%
		%
		%
		%
		%
		%
		%


CIDADANIA D ESENVIMENTO	Critérios Atitudes e Valores	70%
	Responsabilidade	20%
	Autonomia	15%
	Intervenção	20%
	Sociabilidade	15%
	Conhecimentos	30%
	Apropriação de conhecimentos e competências específicos	5%
	Capacidade de Mobilização de conhecimentos	10%
	Recolha e seleção de informação	5%
	Desenvolvimento da comunicação oral e escrita	5%
	Participação nas atividades da escola e da Comunidade	5%




FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE ATLETISMO AMADOR
CENTRO REGIONAL DE DESENVOLVIMENTO



TÉCNICA «TESOURA» • movimento completo



EXERCÍCIOS DE INICIAÇÃO EXERCÍCIOS DE APERFEIÇOAMENTO DA TÉCNICA «TESOURA»



TÉCNICA «PASSADA» • movimento completo

Nota para o treinador: esta técnica deve ser usada prioritariamente no primeiro ano de prática do salto em comprimento

SALTO EM COMPRIMENTO

O TREINADOR DEVE OBSERVAR E CORRIGIR

CORRIDA: SIM NÃO

- Aceleração progressiva
- Joelhos altos
- Apoios com amortecimento reduzido
- Tronco vertical

CHAMADA:


- Não reduzir velocidade
- Extensão completa e enérgica da perna de chamada
- Elevação enérgica da perna livre

SUSPENSÃO:


- Olhar dirigido para a frente
- Manter o tronco vertical
- Movimento dos braços coordenado com o movimento das pernas

RECEPÇÃO:

- Recepção efectuada com os calcanhares o mais afastada possível da vertical do tronco



FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE ATLETISMO AMADOR
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ATLETISMO
CENTRO REGIONAL DE DESENVOLVIMENTO



QUEDA

- Avançar o tronco para não perder o equilíbrio
- Manter os braços para trás e os pés juntos
- Relaxar

TRANSIÇÃO

- Avançar o tronco para não perder o equilíbrio
- Manter os braços para trás e os pés juntos
- Relaxar

ABECIÇÃO

- Avançar o tronco para não perder o equilíbrio
- Manter os braços para trás e os pés juntos
- Relaxar

CHAMADA

- Avançar o tronco para não perder o equilíbrio
- Manter os braços para trás e os pés juntos
- Relaxar

PREPARAÇÃO DA CHAMADA

- Avançar o tronco para não perder o equilíbrio
- Manter os braços para trás e os pés juntos
- Relaxar

CORRIDA EM CURVA

- Avançar o tronco para não perder o equilíbrio
- Manter os braços para trás e os pés juntos
- Relaxar

CORRIDA EM RECTA

- Avançar o tronco para não perder o equilíbrio
- Manter os braços para trás e os pés juntos
- Relaxar

SALTO EM ALTURA

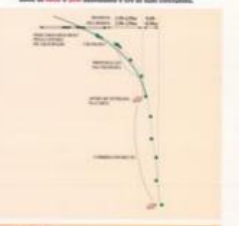
QUE NÍVEL TÉCNICO TÊM OS MEUS ATLETAS?

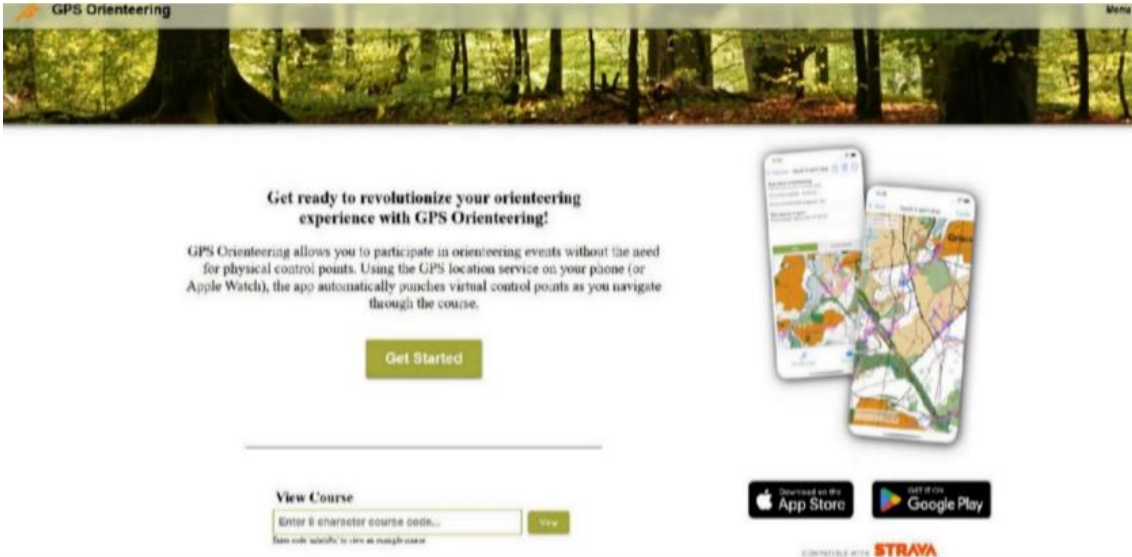
ANALISE TÉCNICA DO SALTO EM ALTURA

ELEMENTOS TÉCNICOS

	SIM	NÃO
CORRIDA DE BALANÇO-RECTA		
• Correr de balanço com o tronco vertical e o pé posterior elevado para a obtenção de impulso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Correr ligeiramente inclinado e com o tronco vertical	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Manter os braços para trás e os pés juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Relaxar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CORRIDA DE BALANÇO-CURVA		
• Correr de balanço com o tronco inclinado para a curva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Manter os braços para trás e os pés juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Relaxar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PREPARAÇÃO DA CHAMADA <td></td> <td></td>		
• Avançar o tronco para não perder o equilíbrio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Manter os braços para trás e os pés juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Relaxar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CHAMADA		
• Avançar o tronco para não perder o equilíbrio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Manter os braços para trás e os pés juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Relaxar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SUSPENSÃO		
• Manter o tronco vertical	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Manter os braços para trás e os pés juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Relaxar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TRANSIÇÃO		
• Avançar o tronco para não perder o equilíbrio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Manter os braços para trás e os pés juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Relaxar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
QUEDA		
• Avançar o tronco para não perder o equilíbrio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Manter os braços para trás e os pés juntos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Relaxar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Base no IAAF e IAAF adaptado e tirado de suas publicações.





The image shows the user interface of the GPS Orienteering app. At the top, there is a header with the text "GPS Orienteering" on the left and "Menu" on the right, set against a background image of a forest. Below the header, the main content area features a heading: "Get ready to revolutionize your orienteering experience with GPS Orienteering!". Underneath this heading is a paragraph explaining that the app allows participation in orienteering events without physical control points, using GPS location services on a phone or Apple Watch to automatically punch virtual control points. A green "Get Started" button is positioned below the text. To the right of the text, there are two smartphone screens displaying the app's map interface, which includes a topographic map with various colored areas and a green line representing a course. Below the "Get Started" button, there is a "View Course" section with a text input field labeled "Enter 8 character course code..." and a green "View" button. Below the input field, there is a small link: "See code: 12345678 to view an example course". To the right of the "View Course" section, there are two buttons for downloading the app: "Download on the App Store" and "GET IT ON Google Play". At the bottom right of the page, there is a logo for "STRAVA" with the text "CONTROLLING BY" above it.

GPS Orienteering

Menu

Get ready to revolutionize your orienteering experience with GPS Orienteering!

GPS Orienteering allows you to participate in orienteering events without the need for physical control points. Using the GPS location service on your phone (or Apple Watch), the app automatically punches virtual control points as you navigate through the course.

Get Started

View Course

Enter 8 character course code...

See code: 12345678 to view an example course

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

CONTROLLING BY STRAVA

Capítulo X - Apêndices



1

DIOGO SOUSA

 28 anos

 Caniço

 Estágio - UMA

A collage of four photographs showing Diogo Sousa, a man in a dark shirt and shorts, interacting with students on a soccer field. The photos show him talking to a student, standing with a student, and coaching a group of students.

2

REGRAS

-Uso obrigatório do equipamento adequado:

Os alunos devem usar roupa desportiva e ténis apropriados para a prática da aula de educação física.

As meninas devem de usar o cabelo sempre amarrado.

Não podem utilizar boné nas aulas.

-Respeito pelos colegas e professores:

É importante manter um ambiente de respeito mútuo, evitando atitudes agressivas ou desrespeitosas.

-Participação ativa:

Todos os alunos devem participar nas atividades, a menos que tenham uma justificação médica.

-Segurança:

Seguir as instruções do professor para evitar acidentes, principalmente durante atividades que envolvem equipamentos ou desportos de contacto.

-Pontualidade e Assiduidade:

Chegar a horas à aula e às atividades.

Evitar faltar às aulas, salvo exceções (terá de ter atestado médico)

-Aquecer antes de começar:

Fazer o aquecimento físico indicado pelo professor para evitar lesões.

-Cuidar do material desportivo:

Usar os equipamentos com cuidado e devolver ao lugar correto no final das atividades.

3

AVALIAÇÃO


Aprendizagens Essenciais - Área das atitudes		30%	
Responsabilidade			
Assiduidade			
Pontualidade			
Cumprimento de tarefas			
Cumprimento de normas			
Material necessário à disciplina			
Intervenção			
Respeito pela diversidade de opiniões			
Intervenção adequada			
Sociabilidade			
Relacionamento com os outros			
Solidariedade e cooperação			
Autonomia			
Capacidade de ultrapassar dificuldades			
Espírito de iniciativa			
Aprendizagens essenciais - Área dos conhecimentos e capacidades			70%
Áreas das atividades físicas		60%	
Áreas da aptidão física			
Área dos conhecimentos		10%	

4

CONTEÚDOS A ABORDAR

- JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – FUTEBOL, ANDEBOL, BASQUETE E VOLEIBOL;
- GINÁSTICA;
- ATIVIDADE RÍTMICAS EXPRESSIVAS;
- DESPORTOS DE RAQUETES – BADMINTON, TÊNIS DE MESA;
- ATLETISMO;
- DESPORTOS DE NATUREZA – ATIVIDADE FORA DA ESCOLA;

5



E TU? COMO TE CHAMAS?

```
graph TD; A[Gostas de educação física?] --> B[Modalidade favorita?]; B --> C[O que fazes nos tempos livres?]; C --> D[Que profissão gostavas de exercer no futuro?];
```

Gostas de educação física?

Modalidade favorita?

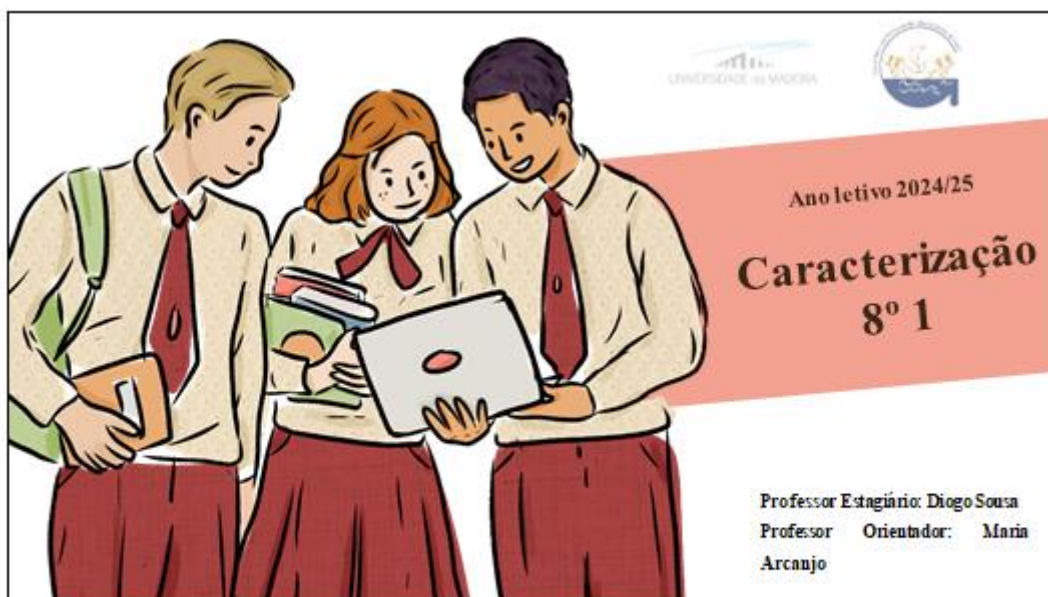
O que fazes nos tempos livres?

Que profissão gostavas de exercer no futuro?

6



7



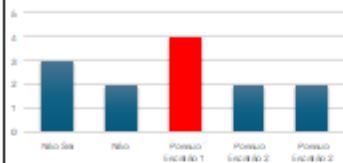
1



2

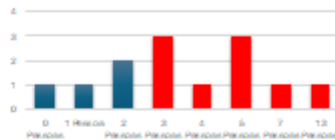
Estilos de Vida

Apoio Escolar



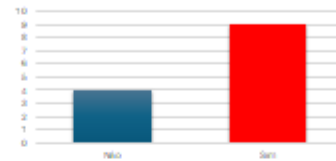
62% dos alunos tem apoio da ação social

Quantas pessoas habitam na tua casa?



O ambiente em casa poderá ser um fator que poderá influenciar a realização de trabalhos para casa ou de estudo!
69 % dos alunos vivem com 3 ou mais pessoas na sua casa!

Tem computador?

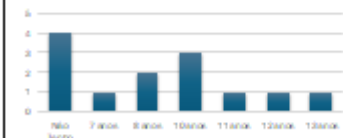


31% dos alunos não tem computador, o que poderá dificultar a realização de trabalhos em casa, caso seja necessário a utilização do computador.

3

Estilos de Vida

Desde que idade tens computador?



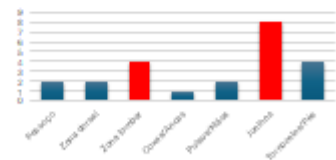
Devido as dificuldades financeiras provavelmente, estes alunos tiveram computador recentemente, ou alguns nem tem ainda.

Sentiste alguma dor nos últimos três meses?



62% dos alunos sentiu alguma dor nos últimos 3 meses

Zona do corpo

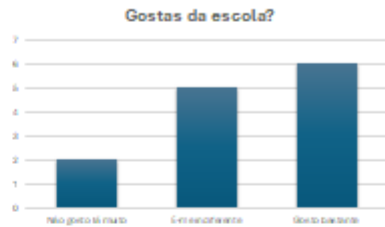


Todos os alunos que sentiram dores nos últimos 3 meses, identificam dores nos joelhos e 50% deles queixam-se de dores na zona lombar.

4

Estilos de Vida

38% Dos alunos são indiferentes em relação a escola!



46% Dos alunos gostam muito da escola!

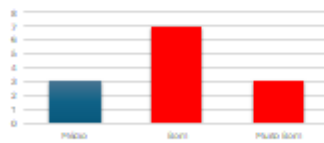
15% Dos alunos não gostam muito da escola.

O que podemos mudar?

5

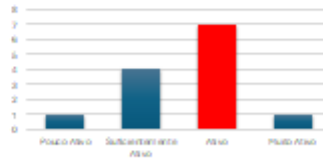
Estilos de Vida

Globalmente, na escola consideras-te um aluno...



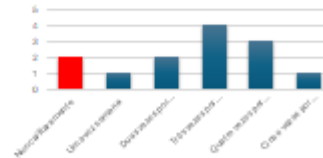
77% Dos alunos acham que na escola são bons ou muito bons, será que isto é a realidade?

És Ativo?



Apenas 1 aluno responde que é pouco ativo, no entanto será que todos estes alunos praticam desporto regularmente?

Atividade Física



Apenas 15% diz que nunca faz atividade física fora das aulas, sendo que os restantes fazem pelo menos 1 vez por semana. No entanto podemos ver que 38 por cento dos alunos não cumprem as recomendações da OMS no que toca a atividade física semanal.

6

Estilos de Vida

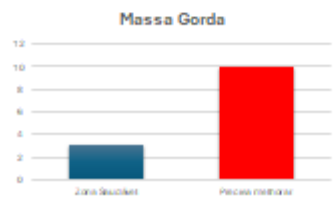
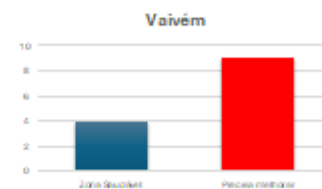
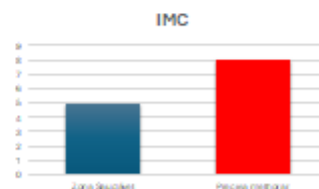
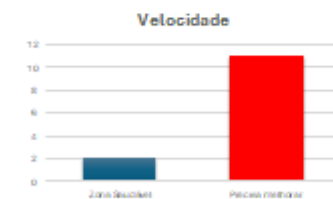


62% dos alunos acha que tem uma boa/muito boa saúde, sendo que 38% acha que tem uma saúde razoável.

7

Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira

Compreender, Intervir, Transformar



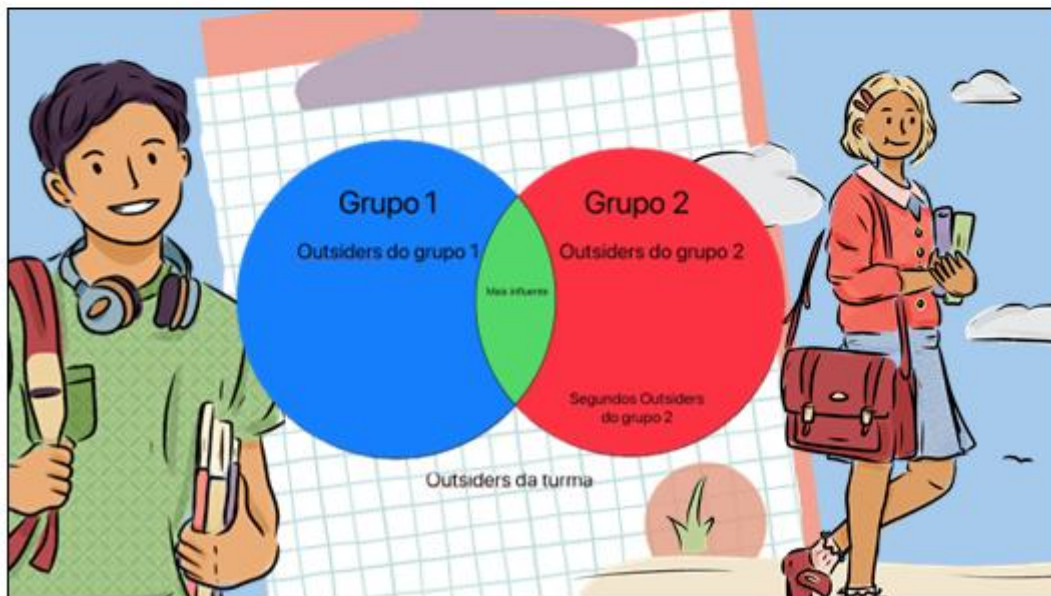
O IMC, ou Índice de Massa Corporal, é uma medida utilizada para avaliar se uma pessoa está dentro de um peso saudável em relação à sua altura.

Relação com Saúde
Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida.

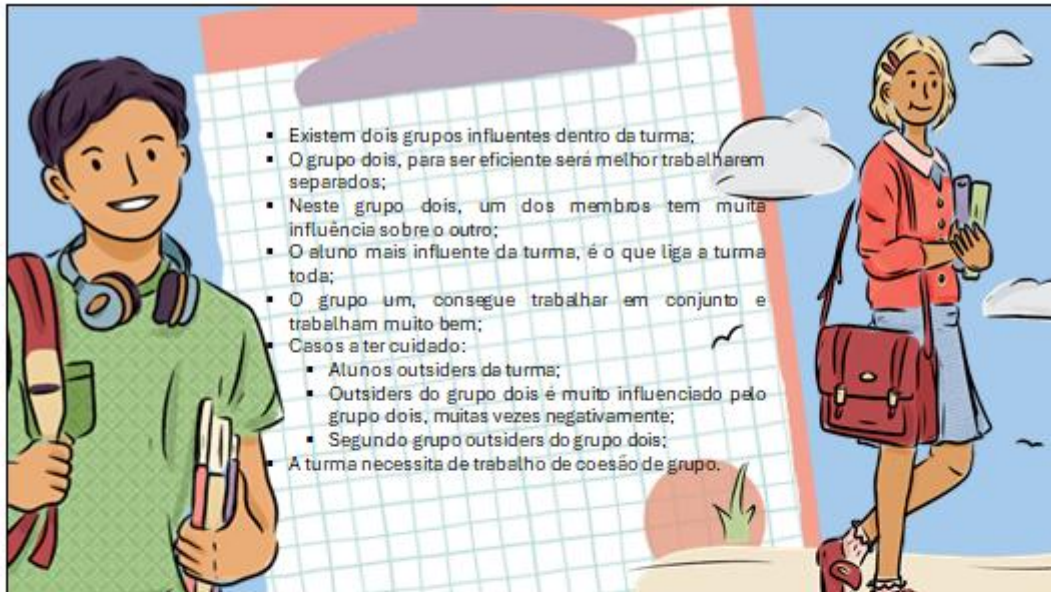
8



9



10



11

1.ª Atividade de extensão curricular
Atividade de Desporto e Natureza
(SUP e Canoagem)

Objetivos:

1. Consciencialização Ambiental;
2. Atividade Física e Bem-Estar;
3. Fomentar o Sentimento de Comunidade;
4. Redução da Poluição Marinha;
5. Incentivo à Sustentabilidade;

Dia:
 13 Fevereiro

Local:
 Cais do Fimchal - Instalações do CNP

Hora:
 14:00 - 17:30

12

ATIVIDADE DE DESPORTO E NATUREZA

Marina do funchal – Cais do Clube Naval do Funchal



Apoio:
Desporto Escolar
Clube Naval do Funchal
Associação de Canoagem

Duração:
3h e 30 min.

SUP
CANOAGEM

13

2.ª Atividade de extensão curricular

Interdisciplinaridade Ativa

Objetivos:

- Interdisciplinaridade;
- Promover o relacionamento interpessoal;
- Desenvolver o raciocínio e resolução de problema;
- Contribuir para o bem-estar e saúde;
- Possibilitar a experimentação de matérias alternativas que não são trabalhadas habitualmente na Ed. Física;
- Promover a inclusão e o trabalho em equipa;
- Incentivar a prática desportiva em contexto exterior;
- Consciencialização Ambiental;
- Participação Comunitária;
- Integração de Diferentes Gerações;

Dia:

03 de abril

Hora:

8:30 - 17:30

Local:

Quinta de S.
Roque da UMa



14

Atividades a desenvolver:

- Intervalos Ativos
- Atividades de exploração da Natureza;
- Outras atividades de lazer e recreação;



15

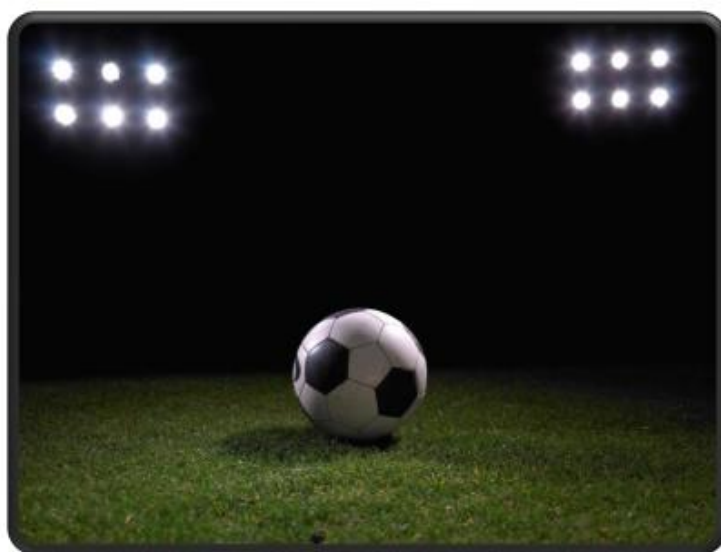
Obrigado pela atenção!

Contacto:
jose.diogo.sousa@edu.madeira.gov.pt
Projeto EFERAM-CIT:
<https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit>



16

Torneio inter-municipios



Índice

Conteúdo

1. Ficha de Equipa.....	314
2. Contratos.....	315
3. Regulamentação.....	323
3.1. Organização e Estrutura do Torneio.....	323
3.2. Competências.....	323
3.3. Inscrições.....	323
3.4. Jogos.....	323
3.5. Pontuação.....	323
4. Regulamento da Competição.....	324
4.1. FUTEBOL.....	324
4.2. ANDEBOL.....	325
4.3. BASQUETEBOL.....	327
5. Calendário de Atividades.....	329
6. Fichas de Registo.....	330
7. Mobilidade Articular.....	335
8. Alongamentos.....	335
9. Processo Ofensivo.....	337
10. Processo Defensivo.....	356
11. Jogos Lúdicos.....	369
12. Planos de Treino.....	376

1.Ficha de Equipa



Nome	Funchal
Sigla	FNC
Ano de Fundação	1454

Resumo Histórico

O FUNCHAL É A CAPITAL DO ARQUIPÉLAGO DA MADEIRA, EM PORTUGAL. POSSUI COLINAS COMO PANO DE FUNDO E É CONHECIDO PELO SEU PORTO, OS JARDINS E AS ADEGAS DE VINHO DA MADEIRA. A CENTENÁRIA SÉ DO FUNCHAL, COM MISTURAS DOS ESTILOS GÓTICO E ROMÂNICO, É NOTÁVEL PELO SEU TETO EM MADEIRA ESCULPIDA. EM FRENTE AO PORTO, ENCONTRA-SE A FORTALEZA DE SÃO TIAGO, CONSTRUÍDA NO SÉCULO XVII. AGORA, ALBERGA O MUSEU DE ARTE CONTEMPORÂNEA, COM UMA VASTA COLEÇÃO DE OBRAS PORTUGUESAS.

Constituição da equipa

Função

Nome	Função
Leo	
Diana	
Leonor	
Rodrigo	

2. Contratos

315

Contrato dos jogadores

Nós jogadores da equipa _____, **juramos** que iremos demonstrar o seguinte ao longo dos treinos e dias de torneio:

- BOM DESEMPENHO E RESPEITO – isso inclui termos sempre uma boa conduta em relação aos nossos companheiros, jogadores adversários e professor, no que diz respeito aos nossos deveres;
- FAIR PLAY – respeitar as regras do jogo, dos treinos e da turma em todas as situações;
- TRABALHO DE EQUIPA E COOPOERAÇÃO – ajudar os colegas de equipa quando necessário em todas as situações, durante os treinos, jogo e tarefas de equipa;
- TRABALHAR MUITO – esforçar-se para ser melhor durante toda a época;
- ATITUDE POSITIVA – trabalhar em conjunto encorajando positivamente os membros da equipa e não ter medo de falhar.

Alguns exemplos das nossas expectativas diárias:

- Participar plenamente no treino diário, no aquecimento e em toda a sessão de treino;
- Seguir as indicações do treinador principal, treinador-adjunto e/ou capitão em todas as situações;
- Aprender a respeitar e seguir as regras do jogo;
- Cumprir com os deveres e tarefas atribuídas com cuidado e rapidez.

Nome dos jogadores	Assinatura
Grito:	

Contrato do Treinador-adjunto

Os treinadores-adjuntos da equipa organizam as sessões de treino e jogos ou eventos da equipa. Ele também trabalha com colegas de equipa para encontrar maneiras de se preparar melhor para os próximos jogos.

- **BOM DESPORTIVISMO E RESPEITO** – isso inclui termos sempre uma boa conduta em relação aos nossos companheiros de equipa, jogadores adversários e professor, no que diz respeito aos nossos deveres;
- **FAIR PLAY** – respeitar as regras do jogo, dos treinos e da turma em todas as situações;
- **TRABALHO DE EQUIPA E COOPERAÇÃO** – ajudar os colegas de equipa quando necessário em todas as situações, durante os treinos, jogos e tarefas de equipa;
- **TRABALHAR MUITO** – esforçar-se para ser melhor durante toda a época;
- **ATTITUDE POSITIVA** – trabalhar em conjunto encorajando positivamente os membros da equipa e não ter medo de falhar.

Alguns exemplos das nossas expectativas diárias:

- Participar plenamente no treino diário, no aquecimento e em toda a sessão de treino;
- Seguir as indicações do treinador principal, treinador-adjunto e/ou capitão em todas as situações;
- Aprender a respeitar e seguir as regras do jogo;
- Cumprir com os deveres e tarefas atribuídas com cuidado e rapidez.

Nome do Treinador-adjunto	Assinatura
ta:	

Contrato do Capitão de Equipa

Como capitão da equipa, vou liderar demonstrando um bom comportamento desportivo e de liderança nas seguintes áreas:

- FAIR PLAY – participar de forma responsável, dedicar-se, respeitar, ser prestável e não prejudicial;
- ESFORÇAR-SE AO MÁXIMO – trabalhar muito para a equipa em todas as situações, ou seja, nos treinos, ouvir todos nas decisões, prevenir conflitos, trabalhar na preparação física, e organizar a equipas nos jogos com a ajuda dos colegas;
- RESPEITAR – respeitar os companheiros de equipa, oficiais de jogo, jogadores adversários, material e instalações;
- RESPONSABILIDADE – ajudar os jogadores nos treinos e antes dos jogos;
- AJUDAR -ajudar todos os elementos da equipa e melhorar em todas as situações.

Deveres diários específicos:

- Registrar assiduidade;
- Se necessário, convocar reuniões de equipa onde as preocupações da equipa possam ser discutidas;
- Assistir o professor nos dias de torneio;
- Atuar como porta-voz da equipa;
- Verificar os comportamentos da equipa.

Nome do Capitão	Assinatura
ta:	

Contrato do Árbitro

Os oficiais de jogo (árbitros) garantem que todos os jogadores jogam respeitando as regras do jogo da forma mais justa possível. Os oficiais de jogo devem saber e usar as regras. Devem evitar favorecer uma equipa em detrimento da outra!

O que devo fazer enquanto oficial/árbitro de jogo:

- Estudar e saber as regras;
- Iniciar os jogos no horário previsto (sem atrasos);
- Ser justo para as duas equipas e evitar favoritos!;
- Mover-se com a ação para acompanhar as jogadas;
- Ser firme, consistente e justo;
- Explicar as decisões de forma clara aos jogadores e marcadores de jogo;
- Fazer com que os meus colegas evitem maus comportamentos desportivos;
- Certificar-me que tenho sempre comigo os utensílios necessários ao desempenho das minhas funções, como sendo, o relógio, o apito e os cartões!
- Acima de tudo: Dá o teu melhor! (como árbitro principiante, é possível que ocorram alguns erros... Não tem problema... Não te esqueças que o erro faz parte da aprendizagem!);
- Qualquer situação duvidosa que não consiga ser resolvida pelos árbitros de jogo, a última palavra é sempre do treinador principal (Professor).

Nome do Árbitro	Assinatura
ta:	

Contrato do Marcador de Pontos

Os jogadores e as equipas fazem o melhor para jogar bem. Os marcadores devem certificar-se de que os resultados de um jogo são registados com precisão.

O que devo fazer enquanto marcador dos pontos:

- Preparar a ficha de jogo de forma correta, preenchendo todos os espaços indicados;
- Permanecer atento ao jogo, evitando distrair-me com os outros colegas!
- Procurar a ajuda do árbitro caso não tenha a certeza se foi ponto/golo ou não;
- Manter um registo preciso durante os jogos de cada equipa;
- Fornecer os resultados estatísticos de cada equipa, ao Professor, logo após o jogo;
- Fechar a ficha de jogo com as assinaturas dos responsáveis de equipa.

Nome do Marcador de Pontos	Assinatura
ta:	

Contrato do Fotógrafo de Equipa

O fotógrafo da equipa deve registar os principais momentos do jogo em que está de serviço. Além disto, deve procurar antes do início de cada jogo capturar uma fotografia com as equipas formadas.

O que devo fazer enquanto fotógrafo de equipa:

- Ter sempre comigo um aparelho que me possibilite capturar fotografias (máquina fotográfica ou smartphone);
- Colocar as fotos no grupo da turma, no final de cada jornada;
- Perceber que as fotografias devem permanecer apenas no grupo da turma e não podem em momento algum serem divulgadas para o público, sem a devida autorização dos intervenientes e /ou do professor!

Nome do Fotógrafo de equipa	Assinatura
ta:	

Contrato do Diretor de Equipa

Os diretores de equipa organizam e apoiam a equipa. Por exemplo, eles garantem que (a) equipa chega no lugar e momento certo para os jogos, e (b) verificar se o equipamento necessário está disponível para as práticas da equipa.

Um bom diretor de equipa tem:

- Apoiar o treinador da equipa;
- Organizar o equipamento para as práticas da equipa;
- Deixe todos os membros da equipa saber quem, quando e onde é o próximo jogo;
- Verifique se todos os membros da equipa estão presentes no início da aula;
- Informe quaisquer preocupações de equipamentos para o treinador e professor da equipa.

Nome do Diretor de Equipa	Assinatura
ta:	

3.Regulamentação

3.1. Organização e Estrutura do Torneio

- I. Todo e qualquer tipo de organização do campeonato é da responsabilidade das três equipas participantes;
- II. O campeonato será disputado em três jornadas, sendo que cada jornada corresponde a uma modalidade diferente dos JDC (andebol, basquetebol e futebol);
- III. Cabe à equipa que não vai participar na jornada organizar a mesma.
- IV. Haverá competições semanais (em dias de treino nas aulas de 90' excetuando dia 18 de novembro) que através do jogo da Bola ao Capitão, onde a equipa que amealhar mais pontos irá no fim ter oportunidade de disputar a "Supertaça" (Campeão da época) (CAMPEÃO DO BOLA AO CAPITÃO). NOTA: se o vencedor for o mesmo, avança o segundo classificado dos da bola ao capitão.

3.2. Competências

- I. Compete à equipa organizadora da jornada: montar os campos, arbitrar o jogo, registar os pontos, fotografar os jogos e entregar a ficha de jogo ao professor.

3.3. Inscrições

- II. Cada equipa pode ter até 7 elementos. Todos os elementos são inscritos como jogadores e devem também possuir um papel extra: árbitro (2), fotógrafo (1), diretor de equipa (1), marcador de pontos/cronometrista (1), treinador adjunto/capitão (1).

3.4. Jogos

- I. Os jogos de futebol, andebol e basquetebol realizam-se na transversal do polidesportivo;
- II. Cada jogo dura 14 minutos, com 1 minuto de intervalo;
- III. Não existem limites de substituições;
- IV. Todos os jogadores devem jogar pelo menos 5 minutos por jogo, sob pena de penalização;
- V. Os jogos de futebol são de 5x5 ou 4X4, os de basquetebol 5x5 ou 4X4 e os de andebol 5x5 ou 4X4;
- VI. No andebol e no futebol são criadas as balizas com a colocação de cones e no basquetebol serão utilizados os cestos do campo da escola;
- VII. Serão cumpridas as regras que dizem respeito a cada modalidade;
- VIII. Não existe fora-de-jogo (caso do futebol).

3.5. Pontuação

- I. Competição
 - a. A pontuação a atribuir é a seguinte: vitória (5 pontos); empate (3 pontos); derrota (1 ponto), por cada jogo (basquetebol, andebol e futebol).
- II. Fair-Play e Cumprimento de Funções
 - a. Todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente 25 pontos para este parâmetro que podem ser retirados segundo os seguintes critérios:
 - 1) Cartão amarelo (-1 ponto);
 - 2) Cartão vermelho (- 5 pontos), só se confirma após o veredicto final do professor;
 - 3) Atitude anti-desportiva pouco grave, como linguagem não apropriada (-1 ponto);
 - 4) Atitude anti-desportiva grave, como desrespeitar os colegas ou outro elemento do jogo (- 5 pontos);
 - 5) Atitude anti-desportiva muito grave, como agredir um colega ou outro elemento do jogo (- 20 pontos);
 - NOTA: Todos os casos omissos (ou que não se atinja um consenso) serão decididos pelo Treinador Principal/professor em conjunto com os diretores de cada equipa.
 - 6) Falta de empenho dos elementos da equipa nos treinos e jornadas (-3 pontos por elemento);

- 7) Não cumprimento do tempo mínimo de jogo por elemento de equipa (-5 pontos)
 NOTA: nos dias de jogo de treino, o tempo ficará à responsabilidade do treinador principal/professor;
- 8) Não levar o equipamento adequado para a realização dos jogos ou para os treinos (-2 pontos por elemento);
- 9) Mudar o plano sem autorização do treinador principal (- 5 pontos);
- 10) Desrespeitar uma ordem direta do treinador principal (- 15 pontos);
- 11) Equipa responsável pelo atraso do início de jogo (- 5 pontos);
- 12) Falta de um elemento da equipa no treino/jornada injustificada (- 5 pontos);
- 13) Não respeitar as funções dos colegas/adversários (-10 pontos);
- 14) Não cumprir com o seu contrato/função (- 10 pontos).

4. Regulamento da Competição

Neste capítulo, irão ser definidas as regras que estarão em vigor durante a realização da competição relativas às modalidades de Basquetebol, Futebol e Andebol. Estarão também comportadas as sinaléticas referentes à atividade do árbitro, que deve, obviamente, ser do conhecimento de toda a equipa.

REGRAS E SINALÉTICAS DO ÁRBITRO/OFICIAL DE JOGO UTILIZADA NAS DIFERENTES MODALIDADES DOS JDC

4.1. FUTEBOL



Início e recomeço do jogo
 Sinalética utilizada para assinalar o início oficial do jogo e/ou recomeço do jogo (2ª parte ou golo de uma das equipas com a bola a vir ao meio-campo).



Pontapé de Canto
 Sempre que a bola sai pela linha de baliza (linha final), sendo tocada por último, por um defesa. O árbitro deverá sinalizar tal situação, apontando a um dos semicírculos de canto.



Lançamento de Linha Lateral
 Sempre que a bola sai pela linha lateral. O lançamento será contra a equipa que tocou por última vez na bola.



Pontapé Livre-Direto
Sinalética utilizada pelo árbitro para assinalar sempre que um jogador é empurrado, pontapeada e/ou rasteirado.



Pontapé Livre-Indireto
Sinalética utilizada pelo árbitro para assinalar jogo perigoso.

Algumas regras do Futebol:

regras

- Apenas o guarda-redes pode tocar a bola com as mãos, dentro da área própria para o efeito (Área do guarda-redes). NOTA: Após colocar a bola em movimento de novo, não pode voltar a tocar a bola com as mãos sem que esta ultrapasse a linha de meio-campo;
- Sempre que houver falta cometida por parte de uma equipa dentro da sua área do guarda-redes, a infração será sancionada com uma grande penalidade;
- O livre direto (ou seja, faltas realizadas fora da área do guarda-redes), é marcado sempre no local da falta, sendo que a barreira tem que estar a uma distância de 3 passos;
- Dum livre indireto não pode resultar diretamente golo. Para sê-lo, a bola tem que ser tocada por outro elemento (seja adversário ou colega);
- De uma reposição de bola em jogo (através da linha lateral ou através do guarda-redes), nunca pode resultar um golo;
- Se um jogador cometer comportamentos antidesportivos muito graves será imediatamente expulso, sendo que a sua equipa jogará com -1 durante um minuto. O jogador expulso realizará um trabalho complementar até ao final da sessão/aula.

4.2. ANDEBOL



Drible ilegal ou dois dribles
Quando um jogador efetua um drible ilegal (driblar, agarrar e voltar a driblar).



Passos
Quando um jogador dá mais de três passos sem driblar



Violação da área de baliza
Sempre que a área de baliza é violada por um jogador.



Agarrar
Quando o jogador é agarrado.

Algumas regras do ANDEBOL:

- É proibido entrar na área de baliza (área do guarda-redes);
- O guarda-redes só poderá receber um passe de um colega de equipa se estiver fora da área de baliza;

- Sempre que um defesa invade a área de baliza ou quando há uma falta grosseira (por exemplo: empurrar um jogador que está a realizar remate em suspensão ou na passada) é assinalado livre de 7 metros;
- O jogador com a bola na mão só pode dar 3 passos no máximo, sendo que acima deste número apenas o pode fazer recorrendo ao Drible;
- Se um jogador cometer comportamentos antidesportivos muito graves é imediatamente expulso, sendo que a sua equipa jogará com -1 durante um minuto. O jogador expulso realizará um trabalho complementar até ao final da sessão/aula.

4.3. BASQUETEBOL



Dedo apontado paralelo às linhas laterais

Bola fora: quando a bola é considerada fora por parte do árbitro.
Direção de jogo: determina qual a equipa que fica com a posse de bola.



Batimentos alternados

Drible ilegal: quando o aluno entra em drible, interrompe-o e depois volta a driblar.



Rotação dos punhos

"Passos": quando o portador da bola realiza mais do que 2 passos com a bola na mão.



Pé na bola deliberado:
quando a bola é tocada ou chutada de forma propositada a bola.

Apontar o pé com o dedo



Transporte:
quando a bola é deliberadamente transportada com a mão (quando claramente não se verifica o drible)



Número de Pontos que a equipa marcou numa determinada jogada

Algumas regras do BASQUETEBOL:

- Uma equipa após passar o meio-campo com a bola não pode voltar para trás da linha, sendo que esta infração denomina-se "Retorno";
- Sempre que o jogador pisar a linha (lateral ou final) ou o espaço fora do terreno de jogo quando possui a posse de bola deve ser considerada "Bola fora";
- O limite máximo de passos que o portador pode dar com a bola na mão são 2;
- Sempre que houver falta (de forma deliberada – agarrar ou empurrar) sobre o jogador que vai lançar ao cesto, deve ser atribuído (NOTA: Caso exista conversão desse lançamento em que houve falta são contabilizados os 2 pontos na mesma): o 1 lance livre (pode haver imediatamente ressalto);
- Se um jogador cometer repetidamente comportamentos antidesportivos muito graves deve ser sancionada uma "Falta Técnica". Falta técnica é sancionada com 3 lances livres, com todos os elementos (exceto o lançador) atrás da linha de meio-campo. O jogador que comete esta infração é imediatamente expulso (realizando o trabalho complementar até fim de aula), e a sua equipa joga com menos 1 durante um minuto.

5. Calendário de Atividades

Data	Tarefas
14 de outubro de 2024	Apresentação das Dinâmicas do MED; Entrega dos Dossiês de Equipa e Assinatura dos Contratos; Treino das Equipas.
17 de outubro de 2024	Formação dos Árbitros/Oficiais de Jogo; Treino das Equipas. Jogo de treino – Bola ao capitão.
21 de outubro de 2024	Treino das equipas.
24 de outubro de 2024	1ª JORNADA – Andebol 1º Jogo – Funchal vs. Ponta de sol 2º Jogo – Ponta de sol vs. Santa cruz 3º Jogo – Santa cruz vs. Funchal
28 de outubro de 2024	Treino das equipas
31 de outubro de 2024	2ª JORNADA – Basquetebol 1º Jogo – Santa Cruz vs. Ponta de sol 2º Jogo – Funchal vs. Santa Cruz 3º Jogo – Ponta de sol vs. Funchal
4 de novembro de 2024	Treino das equipas.
7 de novembro de 2024	Treino das equipas; Jogo de treino – Bola ao capitão.
11 de novembro de 2024	Treino das equipas.
14 de novembro de 2024	3ª JORNADA – Futebol 1º Jogo – Funchal vs. Santa Cruz 2º Jogo – Funchal vs. Ponta de sol 3º Jogo – Ponta de sol vs. Santa Cruz
18 de novembro de 2024	Jogo de treino – Bola ao capitão.
21 de novembro de 2024	Final supertaca.

6. Fichas de Registro

Jogo		VS	
Modalidade		Jornada n°	
Data/Hora		Local	

Equipa Visitada			
Jogadores	Golos	C.A.	C.V.
		.	.

Equipa Visitante			
Jogadores	Golos	C.A.	C.V.



331

Jogo		VS	
Modalidade		Jornada n°	
Data/Hora		Local	

Equipa Visitada			
Jogadores	Golos	C.A.	C.V.
		.	.

Equipa Visitante			
Jogadores	Golos	C.A.	C.V.

332

Jogo		VS	
Modalidade		Jornada n°	
Data/Hora		Local	

Equipa Visitada			
Jogadores	Golos	C.A.	C.V.
		.	.

Equipa Visitante			
Jogadores	Golos	C.A.	C.V.

333

Jogo		VS	
Modalidade		Jornada n°	
Data/Hora		Local	

Equipa Visitada			
Jogadores	Golos	C.A.	C.V.
		.	.





Equipa Visitante			
Jogadores	Golos	C.A.	C.V.

334

7. Mobilidade Articular

- Deverás realizar os seguintes exercícios de mobilidade articular no INÍCIO DE CADA SESSÃO durante 20 SEGUNDOS RESPEITANDO A ORDEM DESCRITA!
- Estes exercícios são FUNDAMENTAIS PARA TODOS ELEMENTOS DA EQUIPA... Com os mesmos PODERÃO:

- o Aumentar a temperatura corporal;
- o Aumentar a capacidade de coordenação do sistema neuromuscular;
- o Aumentar o arco de amplitude muscular e articular;
- o Prevenir lesões articulares, musculares e tendíneas;
- o Prepara-se para os objetivos da sessão de treino;
- o Eliminar tensões nervosas, criando segurança e confiança em vocês mesmos!

<p style="text-align: center;">1</p> 	<p style="text-align: center;">2</p> 	<p style="text-align: center;">3</p> 	<p style="text-align: center;">4</p> 
<p>Pescoço – Realizar movimentos circulares com a cabeça para a direita e para esquerda.</p>	<p>Ombros – Com os braços em extensão, realizar movimentos circulares para trás e para a frente.</p>	<p>Pulsos – Entrelaçar os dedos das mãos e realizar movimentos circulares com os pulsos.</p>	<p>Cintura Pélvica – Com as mãos na cintura e pernas semi-afastadas realizar movimentos circulares para a direita e esquerda.</p>
<p style="text-align: center;">5</p> 	<p style="text-align: center;">6</p> 	<p style="text-align: center;">7</p> 	<p style="text-align: center;">8</p> 
<p>Tronco – Elevar um dos braços para junto da cabeça e flexionar o tronco para o lado oposto. (lado direito e lado esquerdo).</p>	<p>Pernas – Iniciando com as pernas semi-afastadas realizar movimentos laterais de flexão, mantendo os calcanhares no chão e os pés direcionados para a frente.</p>	<p>Joelhos – Com as pernas semi-flexionadas realizar movimentos circulares para a esquerda e para a direita. As mãos devem estar preferencialmente em contacto com os joelhos.</p>	<p>Tornozelos – Apoiar o pé no solo com a ponta de um dos pés e realizar movimentos circulares (pé direito e pé esquerdo).</p>

8. Alongamentos

- Deverás realizar os seguintes exercícios de alongamento no FINAL DE CADA SESSÃO durante 20 SEGUNDOS RESPEITANDO A ORDEM DESCRITA!
- Estes exercícios são FUNDAMENTAIS PARA TODOS ELEMENTOS DA EQUIPA... Com os mesmos PODERÃO:

- o Reduzir a tensão muscular e relaxar após uma intensa sessão de treino;
- o Aumentar o arco de amplitude muscular;

- o Assimilar hábitos motores;
- o Melhorar os índices de força, velocidade e coordenação;
- o Retardar o cansaço;
- o Prevenir lesões musculares e tendinosas.

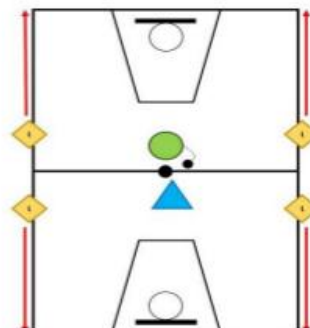


9. Processo Ofensivo

337

Exercício 1

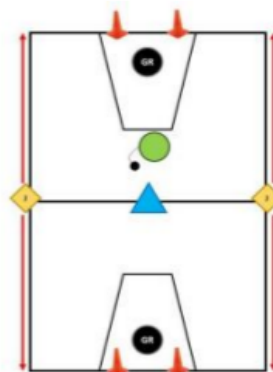
1x1+Apoios (Basquetebol)
Penetração para o alvo
Descrição: Nesta situação, 2 alunos realizam uma situação de 1 contra 1 dentro do espaço de jogo e os restantes quatro apoios estão em cima das linhas laterais. O objetivo do portador da bola passa por penetrar no alvo, tentando fintar ou driblar sobre o adversário. Pode ainda, utilizar os apoios (qualquer um) fora para manter a posse de bola
Níveis de Dificuldade Nível 1: não existe qualquer limitação no que toca à possibilidade de jogar com os apoios; Nível 2: Não pode devolver ao mesmo apoios; Nível 3: Pode jogar apenas uma vez num dos 4 apoios.
Recursos - Materiais: 1 bola de basquetebol, 1 colete, -Espaciais: 1/3 de campo
Gr + Apoios (Futebol)
Penetração Para o Alvo



Exercício 2

338

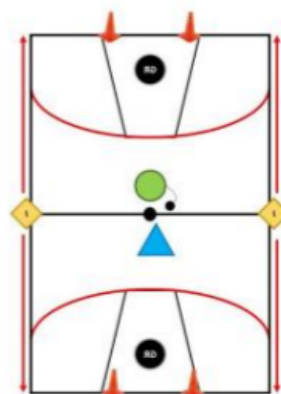
Descrição: Nesta situação, 2 alunos realizam uma situação de 1 contra 1 dentro do espaço de jogo e os restantes 4 elementos são 2/3 apoios, que estão em cima das linhas laterais, e 2 guarda-redes que estão na baliza. O objetivo do portador da bola passa por penetrar no alvo, tentando fintar ou driblar sobre o adversário. Pode ainda, utilizar os apoios fora para manter a posse de bola. Para tal poderá utilizar qualquer um dos 2 apoios que se encontram fora ou o seu guarda-redes
Níveis de Dificuldade Nível 1: não existe qualquer limitação no que toca à possibilidade de jogar com os apoios; Nível 2: Pode jogar uma vez apenas num dos 2/3 apoios ou guarda-redes.
Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 1 colete, -Espaciais: 1/3 de campo



339

Exercício 3

Gr + 1 x 1 + Gr + Apoios (Andebol)
Penetração Para o Alvo
Descrição: Nesta situação, 2 alunos realizam uma situação de 1 contra 1 dentro do espaço de jogo e os restantes 4 elementos são 2/3 apoios, que estão em cima das linhas laterais, e 2 guarda-redes que estão na baliza. O objetivo do portador da bola passa por penetrar no alvo, tentando fintar ou driblar sobre o adversário. Pode ainda, utilizar os apoios fora para manter a posse de bola. Para tal poderá utilizar qualquer um dos 2 apoios que se encontram fora.
Níveis de Dificuldade Nível 1: não existe qualquer limitação no que toca à possibilidade de jogar com os apoios; Nível 2: Não pode devolver ao mesmo apoios; Nível 3: Pode jogar apenas uma vez num dos 4 apoios.
Recursos - Materiais: 1 bola de andebol, 1 colete, -Espaciais: 1/3 de campo.

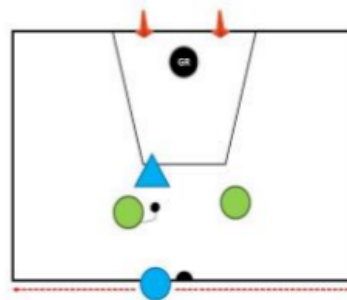


Exercício 4

2 x 1 + Gr + Apoio (Futebol)

340

Penetração Para o Alvo
Descrição: Nesta situação 2 jogadores fazem 2 contra 1 e procuram fazer golo. O elemento que está a defender procura evitar o golo e recuperar a bola. Caso recupere a bola, o objetivo é colocar a bola no apoio que está em cima da linha. Neste exercício cada equipa procura fazer mais pontos (1 ponto para quem ataca se fizer golo e 1 ponto para quem defende se conseguir passar a bola para o apoio ou passar a linha em drible).
Níveis de Dificuldade Nível 1: não existe qualquer limitação no que toca ao número de toques na bola; Nível 2: Quem ataca pode apenas dar 2 toques na bola.
Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 4 coletes (2 de uma cor, 2 de outra). -Espaciais: 1/4 de campo



Exercício 5

2 x 1 + Gr + Apoio (Andebol)
Penetração Para o Alvo

341

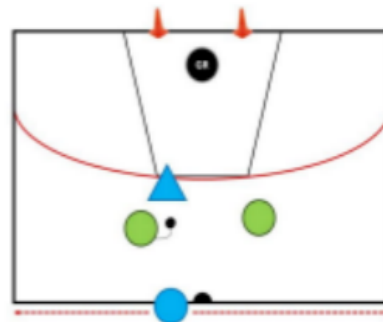
Descrição: Nesta situação 2 jogadores fazem 2 contra 1 e procuram fazer golo. O elemento que está a defender procura evitar o golo e recuperar a bola. Caso recupere a bola, o objetivo é colocar a bola no apoio que está em cima da linha ou ultrapassar a linha de meio campo em drible. Neste exercício cada equipa procura fazer mais pontos (1 ponto para quem ataca se fizer golo e 1 ponto para quem defende se conseguir passar a bola para o apoio ou passar a linha em drible).

Níveis de Dificuldade

Nível 1: não existe qualquer limitação no que toca ao número de toques na bola;

Nível 2: Quem ataca não pode driblar.

Recursos - Materiais: 1 bola de andebol, 4 coletes (2 de uma cor e 2 de outra cor), -Espaciais: 1/4 de campo



Exercício 6

2 x 2 + 2 (Basquetebol)

Transição defesa-ataque

342

Descrição: Nesta situação 2 jogadores fazem manutenção da posse de bola num espaço e quando a outra equipa recuperar a bola procura sair rapidamente para fazer 2 contra 2 e atacar o alvo, perante 2 defesas.

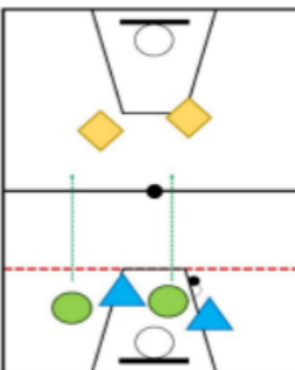
Níveis de Dificuldade

Nível 1: Quem começa com a posse de bola não pode driblar, quem recupera pode usar drible no 2x1;

Nível 2: Quem começa com a posse de bola pode driblar, quem recupera pode usar o drible no 2x1;

Nível 3: Quem começa com a posse de bola pode driblar, que recupera não pode usar o drible no 2x1.

Recursos - Materiais: 1 bola de basquetebol, 6 coletes (de 3 cores diferentes), -Espaciais: 1/3 de campo



Exercício 7

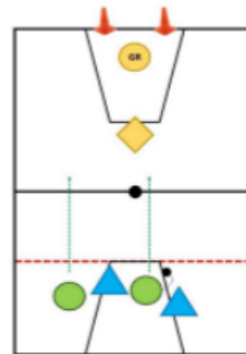
2 x 2, seguido de 2 x 1 +Gr (Futebol)

Transição defesa-ataque

Descrição: Nesta situação 2 jogadores fazem manutenção da posse de bola num espaço e quando a outra equipa recuperar a bola procura sair rapidamente para fazer 2 contra 1 com guarda-redes e atacar o alvo.

343

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem começa com a posse de bola no primeiro espaço só pode dar 3 toques e não pode impedir a saída; Nível 2: Quem começa com a posse de bola no primeiro espaço pode dar 3 toques e pode impedir a saída; Nível 3: Quem começa com a posse de bola no primeiro espaço tem toques livres e pode impedir a saída</p> <p>Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 6 coletes (de 3 cores diferentes), - Espaciais: 1/3 de campo</p>

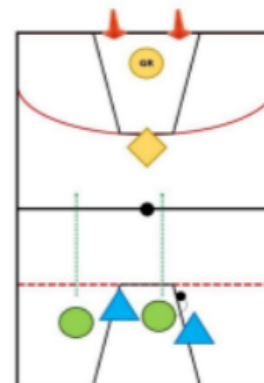


Exercício 8

<p>2 x 2, seguido de 2 x 1 +Gr (Andebol)</p>
<p>Transição defesa-ataque</p>
<p>Descrição: Nesta situação 2 jogadores fazem manutenção da posse de bola num espaço e quando a outra equipa recuperar a bola procura sair rapidamente para fazer 2 contra 1 com guarda-redes e atacar o alvo.</p>

344

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem começa com a posse de bola não pode driblar, quem recupera pode usar drible no 2x1; Nível 2: Quem começa com a posse de bola pode, quem recupera pode usar o drible no 2x1; Nível 3: Quem começa com a posse de bola pode driblar, que recupera não pode usar o drible no 2x1.</p> <p>Recursos - Materiais: 1 bola de Andebol, 6 coletes (de 3 cores diferentes 0 2+2+2), -Espaciais: 1/3 de campo.</p>
--

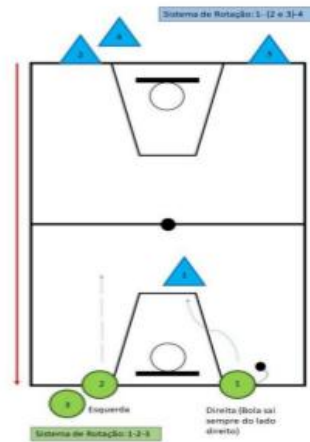


Exercício 9

<p>Ataque por vagas 2x1 seguido de 3x2 (Basquetebol)</p>
<p>Transição defesa-ataque</p>
<p>Descrição: Nesta situação 2 jogadores "verdes" vão sair com bola fazendo 2 contra 1 "azul", sendo que depois de haver um lançamento ou a bola sair, irão sair outros 2 "azuis" e fazem o contra-ataque contra os 2 verdes. Depois todos os elementos voltam para o seu lado e rodam de acordo com a figura, para todos passarem pelas diferentes funções. (VER FIGURA)</p>

345

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento joga livre; Nível 2: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento pode dar 3 toques; Nível 3: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento dispõe de 7 segundos para tentar fazer 2 pontos. Mesmo não havendo remate os alunos saem.</p> <p>Recursos - Materiais: 1 bola de Basquetebol, 3 ou 4 coletes (de 1 cor), - Espaciais: 1/3 de campo.</p>
--

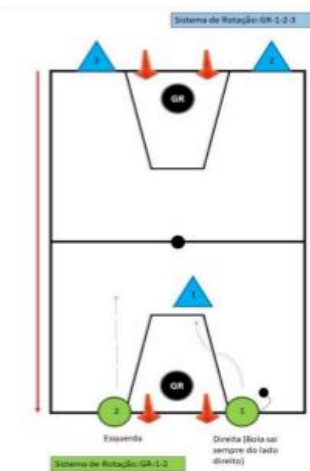


Exercício 10

<p>Ataque por vagas 2x1 seguido de 3x2 (Basquetebol)</p> <p>Transição defesa-ataque</p> <p>Descrição: Nesta situação 2 jogadores "verdes" vão sair com bola fazendo 2 contra 1 "azul", sendo que depois de haver um lançamento ou a bola sair, irão sair outros 2 "azuis" e fazem o contra-ataque contra os 2 verdes. Depois todos os elementos voltam para o seu lado e rodam de acordo com a figura, para todos passarem pelas diferentes funções. (VER FIGURA)</p>
--

346

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento joga livre; Nível 2: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento pode dar 3 toques; Nível 3: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento dispõe de 7 segundos para tentar fazer 2 pontos. Mesmo não havendo remate os alunos saem.</p> <p>Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 3 ou 4 coletes (de 1 cor), - Espaciais: 1/3 de campo.</p>
--

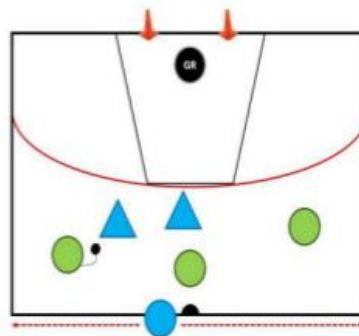


Exercício 11

<p>3 x 2 + Gr + 1 (Andebol)</p> <p>Manutenção da Posse de bola</p> <p>Descrição: Nesta situação irão estar 3 jogadores a realizar posse de bola e, ao mesmo tempo procuram atacar o alvo. Os dois elementos que estão a defender procuram recuperar a bola e tentar passá-la para o elemento que vai estar em cima da linha do meio-campo, ou, tentar passar com a bola em drible pelo meio-campo. Contabilizam-se o número de golos dos atacantes contra o número de pontos de quem defende.</p>
--

347

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento joga livre; Nível 2: Quem começa com a posse de bola tem que realizar 7 passes obrigatórios; Nível 3: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento não pode usar drible.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de andebol, 3 coletes (de 1 cor), -Espaciais: 1/4 de campo.</p>

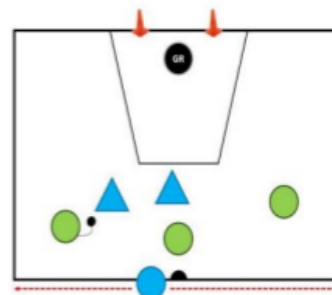


Exercício 12

<p>3 x 2 + Gr + 1 (futebol)</p>
<p>Manutenção da Posse de bola</p>

348

<p>Descrição: Nesta situação irão estar 3 jogadores a realizar posse de bola e, ao mesmo tempo procuram atacar o alvo. Os dois elementos que estão a defender procuram recuperar a bola e tentar passá-la para o elemento que vai estar em cima da linha do meio-campo, ou, tentar passar com a bola em condução pelo meio-campo. Contabilizam-se o número de golos dos atacantes contra o número de pontos de quem defende.</p>
<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento joga livre; Nível 2: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento pode dar 3 toques no máximo; Nível 3: Número de passes obrigatórios antes de atacar o alvo: 6. (com as regras dos níveis anteriores).</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 3 coletes (de 1 cor), -Espaciais: 1/4 de campo.</p>

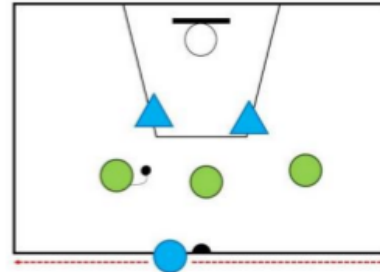


Exercício 13

<p>3 x 2 + 1 (Basquetebol)</p>
<p>Manutenção da Posse de bola</p>
<p>Descrição: Nesta situação irão estar 3 jogadores a realizar posse de bola e, ao mesmo tempo procuram atacar o alvo. Os dois elementos que estão a defender procuram recuperar a bola e tentar passá-la para o elemento que vai estar em cima da linha do meio-campo, ou, tentar passar com a bola em drible pelo meio-campo. Contabilizam-se o número de golos dos atacantes contra o número de pontos de quem defende.</p>

349

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento joga livre; Nível 2: Quem começa com a posse de bola tem que realizar 7 passes obrigatórios; Nível 3: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento não pode usar drible.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de basquetebol, 3 coletes (de 1 cor), - Espaciais: 1/4 de campo.</p>

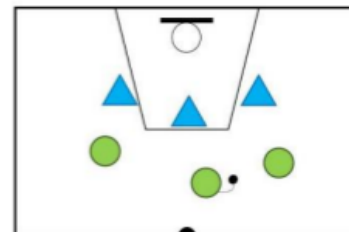


Exercício 14

<p>3 x 3 meio-campo (Basquetebol)</p>
<p>Manutenção da Posse de bola</p>
<p>Descrição: Nesta situação irão estar 3 contra 3, onde uma equipa procura manter a posse de bola tentando, ao mesmo tempo, atacar o alvo. A outra equipa procura impedir que consigam fazer 2 pontos. Neste jogo, quem conseguir converter o lançamento fica com a bola e volta a atacar. Se a equipa que estiver a defender ganhar o ressalto pode lançar, imediatamente uma vez, caso contrário tem que sair da área restritiva. O jogo começa e recomeça na linha de meio-campo.</p>

350

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem tem a posse de bola pode usufruir do drible; Nível 2: Quem tem a posse de bola não pode driblar; Nível 3: Quem tem a posse de bola não pode driblar e tem que realizar 6 passes.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de basquetebol, 3 coletes (de 1 cor), - Espaciais: 1/4 de campo.</p>

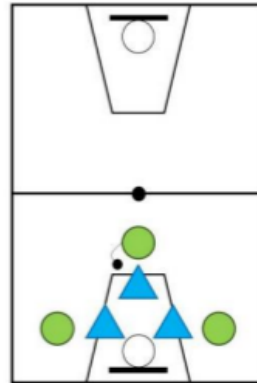


Exercício 15

<p>Situação de jogo: 3 x 3 (Basquetebol)</p>
<p>Manutenção da Posse de bola + Penetração para o Alvo + Transição Defesa-Ataque</p>
<p>Descrição: Nesta situação irão estar 3 contra 3 num campo inteiro de basquetebol. O objetivo é realizar o maior número de pontos, evitando que o adversário o faça e respeitando as regras básicas do jogo.</p>

351

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem tem a posse de bola pode jogar sem limitações; Nível 2: Quem tem a posse de bola não pode driblar; Nível 3: Quem tem a posse de bola não pode driblar e tem que fazer a bola passar por todos os elementos.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de basquetebol, 3 coletes (de 1 cor), - Espaciais: 1/3 de campo.</p>

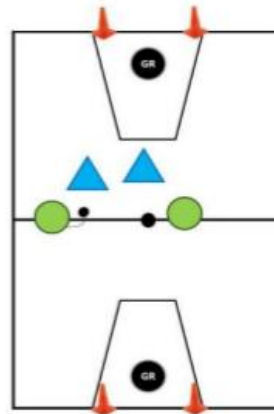


Exercício 16

<p>Situação de jogo: Gr + 2x2 + Gr (Futebol)</p>
<p>Manutenção da Posse de bola + Penetração para o Alvo + Transição Defesa-Ataque</p>
<p>Descrição: Nesta situação irão estar 2 contra 2, com guarda-redes num 1/3 de campo. O objetivo é fazer golo e evitar que o adversário faça o mesmo, respeitando as regras básicas do jogo.</p>

352

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem tem a posse de bola pode jogar sem limitações; Nível 2: Quem tem a posse de bola não pode dar mais de 3 toques; Nível 3: Quem tem a posse de bola não pode dar mais de 3 toques e tem que fazer a bola passar por todos os elementos.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 3 coletes (de 1 cor), -Espaciais: 1/3 de campo.</p>

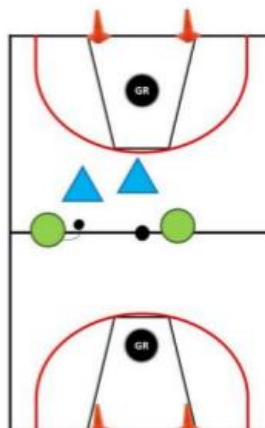


353

Exercício 17

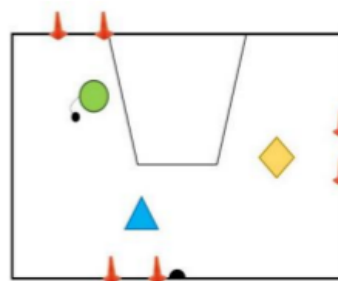
Situação de jogo: 3 x 3 (Andebol)
Manutenção da Posse de bola + Penetração para o Alvo + Transição Defesa-Ataque
Descrição: Nesta situação irão estar 2 contra 2, com guarda-redes, num 1/3 de campo. O objetivo é realizar o maior número de pontos, evitando que o adversário o faça e respeitando as regras básicas do jogo.
Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem tem a posse de bola pode jogar sem limitações; Nível 2: Quem tem a posse de bola não pode driblar; Nível 3: Quem tem a posse de bola não pode driblar e tem que fazer a bola passar por todos os elementos.
Recursos - Materiais: 1 bola de andebol, 3 coletes (de 1 cor), -Espaciais: 1/3 de campo.
Banquinhos (1x1x1) – Jogo de treino (futebol)
Manutenção da Posse de bola + Penetração para o Alvo
Descrição: Nesta situação irão estar 3 jogadores a representar a sua equipa que procuram fazer golos nas balizas dos adversários e evitar que a bola entre na sua baliza. Não pode haver "caixinha" entre as equipas. (Regras estarão nos planos de treino que o treinador principal entregar)

Exercício 18



354

Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem tem a posse de bola pode jogar sem limitações; Nível 2: Cada jogador só pode dar 3 toques com bola; Nível 3: Diminuição do tamanho das balizas.
Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 2 coletes (de 2 cores), -Espaciais: 1/4 de campo.



355

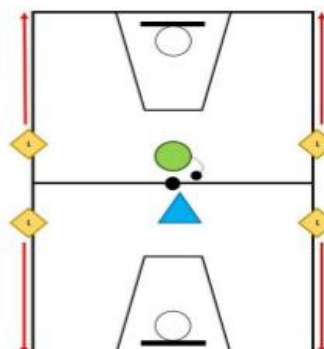
10. Processo Defensivo

356

Exercício 19

1 x 1 + Apoios (Basquetebol)
Defesa do Espaço + Defesa do Alvo
Descrição: Nesta situação, 2 alunos realizam uma situação de 1 contra 1 dentro do espaço de jogo e os restantes quatro apoios estão em cima das linhas laterais. O objetivo do portador da bola passa por penetrar no alvo, tentando fintar ou driblar sobre o adversário. Pode ainda, utilizar os apoios (qualquer um) fora para manter a posse de bola.
Níveis de Dificuldade Nível 1: Pode jogar apenas uma vez num dos 4 apoios. Nível 2: Não pode devolver ao mesmo apoios; Nível 3: Não há qualquer limitação.
Recursos - Materiais: 1 bola de basquetebol, 1 colete, -Espaciais: 1/3 de campo.
Gr + 1 x 1 + Gr + Apoios (Futebol)
Defesa do Espaço + Defesa do Alvo
Descrição: Nesta situação, 2 alunos realizam uma situação de 1 contra 1 dentro do espaço de jogo e os restantes 4 elementos são 2/3 apoios, que estão em cima das linhas laterais, e 2 guarda-redes que estão na baliza. O objetivo do portador da bola passa por penetrar no alvo, tentando fintar ou driblar sobre o adversário. Pode ainda, utilizar os apoios fora para manter a posse de bola. Para tal poderá utilizar qualquer um dos 2 apoios que se encontram

Exercício 20

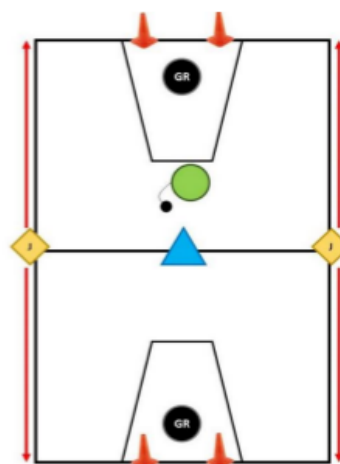


357

fora ou o seu guarda-redes.
Níveis de Dificuldade Nível 1: Pode jogar uma vez apenas num dos 2/3 apoios ou guarda-redes. Nível 2: Não existe qualquer limitação.
Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 1 colete, -Espaciais: 1/3 de campo.

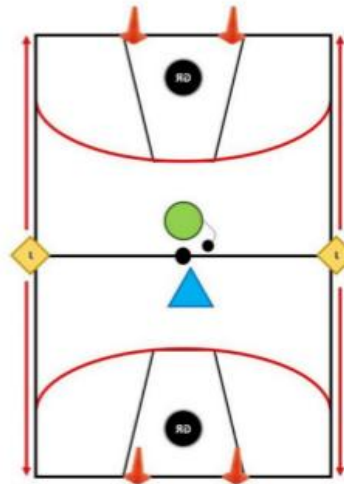
Exercício 21

Gr + 1 x 1 + Gr + Apoios (Andebol)
Defesa do Espaço + Defesa do Alvo
Descrição: Nesta situação, 2 alunos realizam uma situação de 1 contra 1 dentro do espaço de jogo e os restantes 4 elementos são 2/3 apoios, que estão em cima das linhas laterais, e 2 guarda-redes que estão na baliza. O objetivo do portador da bola passa por penetrar no alvo, tentando fintar ou driblar sobre o adversário. Pode ainda, utilizar os apoios fora para manter a posse de bola. Para tal poderá utilizar qualquer um dos 2 apoios que se encontram



358

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Pode jogar apenas uma vez num dos 4 apoios. Nível 2: Não pode devolver ao mesmo apoios; Nível 3: Não existe qualquer limitação.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 1 colete, -Espaciais: 1/3 de campo.</p>

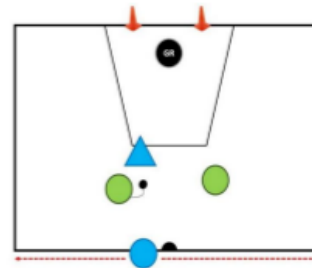


Exercício 22

<p>2 x 1 + Gr + Apoio (Futebol)</p>
<p>Defesa do Espaço + Defesa do Alvo</p>
<p>Descrição: Nesta situação 2 jogadores fazem 2 contra 1 e procuram fazer golo. O elemento que está a defender procura evitar o golo e recuperar a bola. Caso recupere a bola, o objetivo é colocar a bola no apoio que está em cima da linha. Neste exercício cada equipa procura fazer mais pontos (1 ponto para quem ataca se fizer golo e 1 ponto para quem defende se conseguir passar a bola para o apoio ou passar a linha em drible).</p>

359

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem ataca pode apenas dar 2 toques na bola. Nível 2: Não existe qualquer limitação.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 4 coletes (2 de uma cor, 2 de outra). -Espaciais: 1/4 de campo.</p>

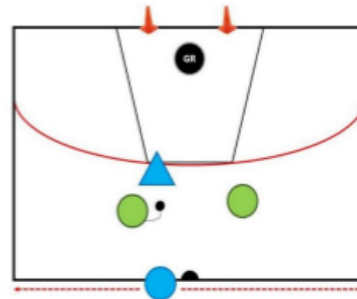


Exercício 23

<p>2 x 1 + Gr + Apoio (Andebol)</p>
<p>Defesa do Espaço + Defesa do Alvo</p>
<p>Descrição: Nesta situação 2 jogadores fazem 2 contra 1 e procuram fazer golo. O elemento que está a defender procura evitar o golo e recuperar a bola. Caso recupere a bola, o objetivo é colocar a bola no apoio que está em cima da linha ou ultrapassar a linha de meio-campo em drible. Neste exercício cada equipa procura fazer mais pontos (1 ponto para quem ataca se fizer golo e 1 ponto para quem defende se conseguir passar a bola para o apoio ou passar a linha em drible).</p>

360

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem ataca não pode driblar. Nível 2: Não existe qualquer limitação.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de andebol, 4 coletes (2 de uma cor e 2 de outra cor), -Espaciais: 1/4 de campo.</p>

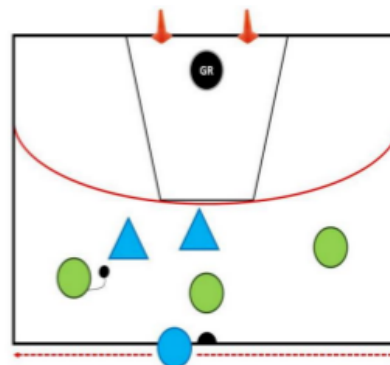


Exercício 24

<p>3 x 2 + Gr + 1 (Andebol)</p>
<p>Defesa do Espaço + Defesa do Alvo</p>
<p>Descrição: Nesta situação irão estar 3 jogadores a realizar posse de bola e, ao mesmo tempo procuram atacar o alvo. Os dois elementos que estão a defender procuram recuperar a bola e tentar passá-la para o elemento que vai estar em cima da linha do meio-campo, ou, tentar passar com a bola em drible pelo meio-campo. Contabilizam-se o número de golos dos atacantes contra o número de pontos de quem defende.</p>

361

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento não pode usar drible. Nível 2: Quem começa com a posse de bola tem que realizar 7 passes obrigatórios; Nível 3: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento joga livre.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de andebol, 3 coletes (de 1 cor), -Espaciais: 1/4 de campo.</p>

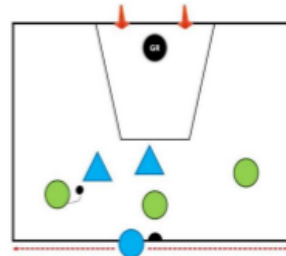


Exercício 25

<p>3 x 2 + Gr + 1 (futebol)</p>
<p>Defesa do Espaço + Defesa do Alvo</p>
<p>Descrição: Nesta situação irão estar 3 jogadores a realizar posse de bola e, ao mesmo tempo procuram atacar o alvo. Os dois elementos que estão a defender procuram recuperar a bola e tentar passá-la para o elemento que vai estar em cima da linha do meio-campo, ou, tentar passar com a bola em condução pelo meio-campo. Contabilizam-se o número de golos dos atacantes contra o número de pontos de quem defende.</p>

362

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Número de passes obrigatórios para quem possui a bola: 6, juntamente com o limite de toques. Nível 2: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento pode dar 3 toques no máximo; Nível 3: Equipe que possui a posse de bola joga livre;</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 3 coletes (de 1 cor), -Espaciais: 1/4 de campo.</p>

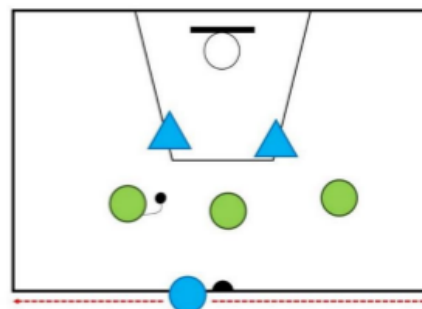


Exercício 26

<p>3 x 2 + 1 (Basquetebol)</p>
<p>Defesa do Espaço</p>
<p>Descrição: Nesta situação irão estar 3 jogadores a realizar posse de bola e, ao mesmo tempo procuram atacar o alvo. Os dois elementos que estão a defender procuram recuperar a bola e tentar passá-la para o elemento que vai estar em cima da linha do meio-campo, ou, tentar passar com a bola em drible pelo meio-campo. Contabilizam-se o número de golos dos atacantes contra o número de pontos de quem defende.</p>

363

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento não pode usar drible. Nível 2: Quem começa com a posse de bola tem que realizar 7 passes obrigatórios; Nível 3: Quem começa com a posse de bola no primeiro momento joga livre</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de basquetebol, 3 coletes (de 1 cor), - Espaciais: 1/4 de campo.</p>

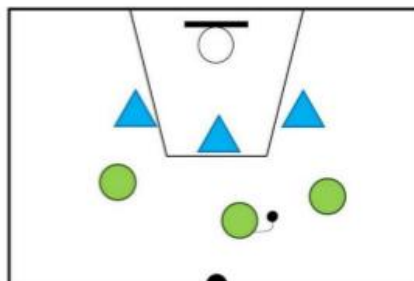


Exercício 27

<p>3 x 3 meio-campo (Basquetebol)</p>
<p>Defesa do Espaço</p>
<p>Descrição: Nesta situação irão estar 3 contra 3, onde uma equipa procura manter a posse de bola tentando, ao mesmo tempo, atacar o alvo. A outra equipa procura impedir que consigam fazer 2 pontos. Neste jogo, quem conseguir converter o lançamento fica com a bola e volta a atacar. Se a equipa que estiver a defender ganhar o ressalto pode lançar, imediatamente uma vez, caso contrário tem que sair da área restritiva. O jogo começa e recomeça na linha de meio-campo.</p>

364

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem tem a posse de bola não pode driblar e tem que realizar 6 passes; Nível 2: Quem tem a posse de bola não pode driblar; Nível 3: Quem tem a posse de bola pode usufruir do drible.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de basquetebol, 3 coletes (de 1 cor), - Espaciais: 1/4 de campo.</p>

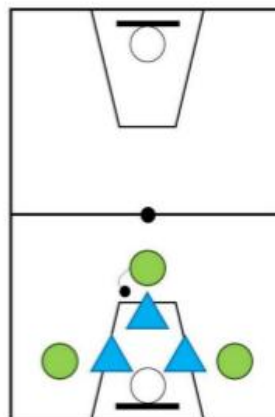


Exercício 28

<p>Situação de jogo: 3 x 3 (Basquetebol)</p>
<p>Defesa do Espaço + Ganhar a bola</p>
<p>Descrição: Nesta situação irão estar 3 contra 3 num campo inteiro de basquetebol. O objetivo é realizar o maior número de pontos, evitando que o adversário o faça e respeitando as regras básicas do jogo.</p>

365

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem tem a posse de bola não pode driblar e tem que fazer a bola passar por todos os elementos; Nível 2: Quem tem a posse de bola não pode driblar; Nível 3: Quem tem a posse de bola não tem limitações.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de basquetebol, 3 coletes (de 1 cor), - Espaciais: 1/3 de campo.</p>

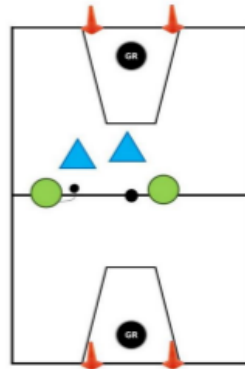


Exercício 29

<p>Situação de jogo: Gr + 2x2 + Gr (Futebol)</p>
<p>Defesa do Espaço + Defesa do Alvo + Ganhar a bola</p>
<p>Descrição: Nesta situação irão estar 2 contra 2, com guarda-redes num 1/3 de campo. O objetivo é fazer golo e evitar que o adversário faça o mesmo, respeitando as regras básicas do jogo.</p>

366

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem tem a posse de bola não pode dar mais de 3 toques e tem que fazer a bola passar por todos os elementos; Nível 2: Quem tem a posse de bola não pode dar mais de 3 toques; Nível 3: Quem tem a posse de bola não tem limitações</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de futebol, 3 coletes (de 1 cor), -Espaciais: 1/3 de campo.</p>

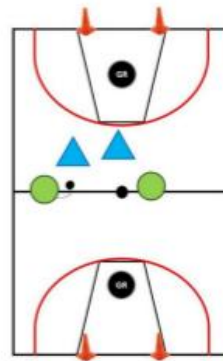


Exercício 30

<p>Situação de jogo: 3 x 3 (Andebol)</p>
<p>Defesa do Espaço + Defesa do Alvo + Ganhar a bola</p>
<p>Descrição: Nesta situação irão estar 2 contra 2, com guarda-redes, num 1/3 de campo. O objetivo é realizar o maior número de pontos, evitando que o adversário o faça e respeitando as regras básicas do jogo.</p>

367

<p>Níveis de Dificuldade Nível 1: Quem tem a posse de bola não pode driblar e tem que fazer a bola passar por todos os elementos; Nível 2: Quem tem a posse de bola não pode driblar; Nível 3: Quem tem a posse de bola não tem limitações.</p>
<p>Recursos - Materiais: 1 bola de andebol, 3 coletes (de 1 cor), -Espaciais: 1/3 de campo.</p>



368

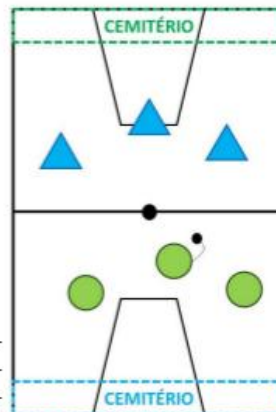
11. Jogos Lúdicos

369

Exercício 1

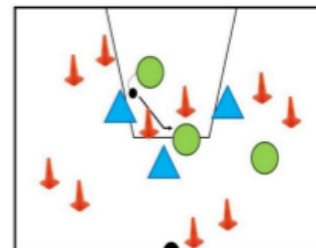
JOGO DO MATA	
Descrição: O jogo inicia-se com 2 equipas de 3 elementos num campo de basquetebol. O objetivo do jogo é "matar" todos os elementos da equipa adversária. A "morte" só será contabilizada da cintura para baixo do adversário. Vence a equipa que "matar" primeiro os seus adversários. Para poder "matar" um adversário, a equipa em posse de bola: • Deverá realizar 5 passes entre si; • Não pode repetir o jogador a que tenta "matar" (terá ser sempre rotativo, a menos que estejam já 2 jogadores no "Cemitério"); Quem "morre", vai para a zona do "Cemitério". Estando no "Cemitério", o jogador "morto", pode receber a bola da sua equipa e tentar "matar" um adversário.	
+ Dificuldade	
<ul style="list-style-type: none"> • Todos os jogadores só podem dar 3 passos com a bola na mão • Todos os jogadores só podem dar 2 passos com a bola na mão 	
Recursos Iniciais	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Bola de Andebol • 3 Coletes (uma para cada equipa) 	
Objetivo: Manutenção da Posse de Bola + Penetração para o Alvo	
Descrição: O jogo inicia-se com 2 equipas de 3 elementos em meio-campo de basquetebol (espaço de jogo). O objetivo do jogo é realizar mais pontos que a equipa adversária ao fim de um determinado tempo pré-estabelecido. Os jogadores da equipa em posse de bola deverão respeitar o número de passos permitidos nas modalidades de andebol e basquetebol. Para que 1 ponto seja contabilizado, a equipa em posse de bola deverá: <ul style="list-style-type: none"> • Realizar um passe entre as balizas, ou seja, o portador da bola realiza um passe entre uma das balizas e um outro companheiro de equipa deverá encontrar-se do lado oposto da baliza 	

Exercício 2



370

e receber a bola (ver esquema do lado direito).	
<ul style="list-style-type: none"> • Só será contabilizado o ponto, se o companheiro de equipa receber/ficar com a bola! Sempre que uma das equipas realiza 1 ponto, a bola começa da equipa oposta 	
Níveis de Dificuldade	
<p>Nível 1 – Obrigatório realizar 3 de passes antes de atacar as balizas; Nível 2 – Nível 1 + O portador da bola não pode driblar;</p> <p>Nível 3 – Nível 1 + Nível 2 + Redução do nº e tamanho das balizas.</p>	
Recursos Iniciais	
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Bola de Andebol ou 1 Bola de Futebol ou 1 Bola de Basquetebol • 3 Coletes (para uma das equipas) • 10 Cones 	



371

Exercício 3

JOGO DA CORRENTE

Descrição: O jogo inicia-se com 3 elementos a apanhar (1 elemento de cada um das 3 equipas). O espaço de jogo será composto por 2 campos de basquetebol. O objetivo do jogo é apanhar todos os elementos antes que um tempo preestabelecido termine. Para poder apanhar um elemento livre, os elementos que se encontram na "corrente":

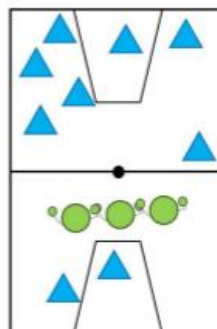
• Não podem fazer com que a mesma se "quebre". Se assim for, o elemento livre, continua livre!

Nota: Este é um tipo de exercício que deverá ser dinamizado entre as três equipas. A ordem de rotação dos elementos que apanham e tempo de exercício serão controlados (geralmente) pelo treinador principal.

+ Dificuldade

• Diminuição do espaço de jogo

Exercício 4



JOGO DOS "CONGELADOS" (APANHADA)

Objetivo: Manutenção da Posse de Bola + Penetração para o Alvo

Descrição: O jogo inicia-se com 3 elementos a apanhar (1 elemento de cada uma das 3 equipas). O espaço de jogo será composto por 1 campo de basquetebol. O objetivo do jogo é apanhar todos os elementos antes que um tempo preestabelecido termine. Os elementos "livres" poderão salvar-se uns aos outros se: • Passarem por baixo das pernas do colega "congelado". Para o efeito, os colegas congelados devem manter as pernas afastadas.

372

Nota: Este é um tipo de exercício que deverá ser dinamizado entre as três equipas. A ordem de rotação dos elementos que apanham e tempo de exercício serão controlados (geralmente) pelo treinador principal.

+ Dificuldade

• Diminuição do espaço de jogo
• Aumento do nº de jogadores que apanham

Recursos Iniciais

• 3 coletes (um colete para cada um dos elementos que começam a apanhar)



Exercício 5

JOGO DA RAPOSA

Descrição: O jogo inicia-se com todos os elementos das 3 equipas. O espaço de jogo será composto por 1 campo de basquetebol. O objetivo do jogo é "roubar" o maior número possível de "rabo da raposa" (coletes) aos colegas, sem deixar que o seu "rabo-de-raposa" seja roubado.

No entanto:

• Nenhum jogador pode "esconder" o seu "rabo-de-raposa". Este deve estar sempre visível!

Nota: Este é um tipo de exercício que deverá ser dinamizado entre as três equipas. A ordem de rotação dos elementos que apanham e tempo

373

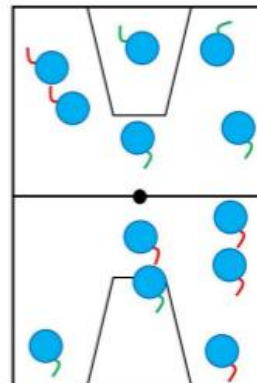
de exercício serão controlados (geralmente) pelo treinador principal.

+ Dificuldade

- Diminuição do espaço de jogo

Recursos Iniciais

- Coletes e/ou fitas (cada elemento de cada equipa começa com 1 colete



Exercício 6

Todos contra todos

Descrição: O jogo inicia-se com 3 elementos que competem entre si. O espaço de jogo será composto por 1 meio-campo de basquetebol e respetivo cesto. O objetivo do jogo é converter o maior número possível de lançamentos (basquetebol) durante um tempo pré-estabelecido. Mais se acrescenta que:

- O jogo inicia-se com um dos 3 jogadores a lançar ao cesto a partir da linha de lance livre. O jogador que se segue, se não deixar a bola bater no solo (após lançamento não convertido) mais que duas vezes, ganha o direito de lançar dessa posição, caso contrário, lançará igualmente da linha de lance livre;

374

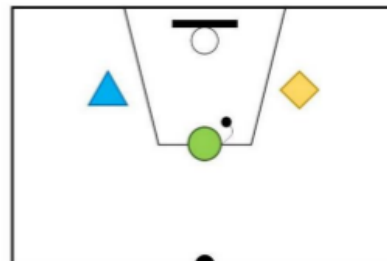
- Sempre que um jogador converte um lançamento, volta à linha de lance livre;
- Em zonas próximas do cesto, o portador da bola pode realizar o lançamento na passada.

+ Dificuldade

- Se a bola não embater pelo menos na tabela e/ou cesto, o jogador perde todos os pontos que tiver, voltando a zeros
- O lançador não pode retirar (suspensão) os pés do solo quando efetua o lançamento, no lance livre.

Recursos Iniciais

- 1 Bola de basquetebol
- 1 Cesto de basquetebol



375

12. Planos de Treino

376



Apêndice 5 - Material Didático Vídeo - ARE



Apêndice 6 - Material Didático Vídeo - ARE



Apêndice 7 - Questão de aula - JDC

Questão de aula de Educação Física		
Nome:	Classificação:	
Turma:	Numero:	O Professor:

Cada uma das questões colocadas, apresenta uma ou mais respostas certas. Escolhe a correcta, assinalando com um círculo a letra correspondente.

Andebol

- 1 - É considerado lançamento de baliza quando:
- a. A bola ultrapassa a linha de baliza, sendo o último a tocar o defesa ou o guarda-redes;
 - b. A bola ultrapassa a linha de baliza, sendo o último a tocar o atacante ou o guarda-redes;
 - c. A bola fica parada na área de baliza;
- 2 - Um jogador com posse de bola, quando pressionado pelo defesa deve por norma:
- a. Passar a bola e ficar no mesmo sítio;
 - b. Passar a bola e tentar ultrapassar o adversário direto;
 - c. Rematar com oposição, mesmo que tenha um colega de equipa bem desmarcado.
- 3-Quando um jogador entra na sua área de baliza para defender uma clara ocasião de golo é marcado lançamento:
- a. Na linha de 7 metros;
 - b. Na linha de 9 metros;
 - c. Na linha lateral mais próxima;

Futebol

- 4 - Um jogo de futebol será jogado por duas equipas, cada uma, no máximo:
- a. por 11 jogadores, sem contar com o guarda-redes;
 - b. por 12 jogadores e um guarda-redes;
 - c. por 10 jogadores e um guarda-redes;
 - d. por 9 jogadores e um guarda-redes;
- 5 - Num jogo de futebol, há diversas formações táticas e, conseqüentemente, muitas posições possíveis em campo. Jogadores mais versáteis podem, inclusive, mudar de posições durante um mesmo jogo. Como são chamados os jogadores responsáveis em enfrentar duelos com os atacantes adversários e são popularmente conhecidos como defensores?
- a. Laterais;
 - b. Médios;
 - c. Trinco;
 - d. Centrais;
- 6 - Num lançamento de linha lateral, o lançamento é realizado com:
- a. Com o pé;
 - b. Com a mão;
 - c. Ambos;

Basquetebol

5 - No basquetebol quantos passos se podem dar sem driblar a bola:

- a. Dois;
- b. Os que quiser;
- c. Três;

6 - A marcação de uma falta sobre um jogador que não está em ato de lançamento é marcada:

- a. No local onde ocorreu a falta;
- b. Na linha mais próxima;
- c. Atrás da tabela;

6 - Após um lançamento da área três, depois da bola ter tocado no aro, e ressaltado para fora do mesmo, e for tocada legalmente por qualquer jogador dentro da área um, e entrar no cesto, vale:

- a. 1 ponto;
- b. 2 pontos;
- c. 3 pontos;

Apêndice 8- Questão de aula – Ginástica e Voleibol

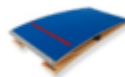
Questão de aula de Educação Física		
Nome:	Classificação:	
Turma:	Numero:	O Professor:

Cada uma das questões colocadas, apresenta uma ou mais respostas certas. Escolhe a correcta, assinalando com um círculo a letra correspondente.

Ginástica

1- Qual o nome do seguinte aparelho?

- a) Trampolim
- b) Minitrampolim
- c) Cama elástica
- d) Trampolim Reuther



2- Qual das seguintes componentes críticas encontra no gesto técnico?

- a) Repulsão dos braços na parte final
- b) Direcção na diagonal
- c) Queixo levantado
- d) Mãos com os dedos fechados



3- Que elemento gímnico representa a seguinte imagem?

- a) Rolamento à frente
- b) Estrela
- c) Apoio Facial Invertido
- d) Salto em eixo



4- Que elemento gímnico representa a seguinte imagem?

- a) Pirueta
- b) Apoio de 1 pé
- c) Espargata
- d) Avião



5- Que elemento gímnico representa a seguinte imagem?

- a) Rolamento à frente
- b) Cambalhota
- c) Roda
- d) Volta invertida



Voleibol

1. Quantos toques são permitidos no máximo por uma equipa antes de passar a bola para o outro lado do campo?
 - a. Dois;
 - b. Os que quiser;
 - c. Três;
 - d. Quatro.

2. Qual das seguintes acções não é permitida no voleibol?
 - a. Bloquear o remate de um adversário
 - b. Tocar a bola com o pé
 - c. Enviar a bola directamente para fora do campo
 - d. Tocar a rede durante o jogo

3. O que acontece se a bola tocar na linha que delimita o campo?
 - a. É considerado fora
 - b. É considerado dentro
 - c. Depende do árbitro decidir
 - d. A jogada é repetida

4. Como é chamado o movimento em que um jogador salta e bate na bola com força para a enviar ao campo adversário?
 - a. Passe
 - b. Remate
 - c. Ataque
 - d. Serviço

5. Em que momento é permitido aos jogadores mudarem de posição no voleibol?
 - a. Após cada ponto marcado
 - b. Após um serviço falhado
 - c. Quando a equipa ganha o direito ao serviço
 - d. Quando o árbitro autoriza

Apêndice 9 - Questão de aula - Orientação

Questão de aula de Educação Física		
Nome:		Classificação:
Turma:	Numero:	O Professor:

Cada uma das questões de escolha múltipla pode apresentar uma ou mais respostas certas. Escolhe a correcta, assinalando com um círculo a letra correspondente.

Orientação

1 - Qual é o principal instrumento utilizado na orientação?

- a. A bússola e o mapa.
- b. O telemóvel e a lanterna.
- c. O cronómetro e o GPS.
- d. Os pesos e a corda.

2 - Completa a rosa dos ventos seguinte:



3- Para que serve a bússola numa prova de orientação?

- a. Para medir o tempo da prova.
- b. Para indicar a direção correta a seguir.
- c. Para marcar os pontos de controlo no mapa.
- d. Para comunicar com os organizadores da prova.

4 - Qual destes elementos não faz parte de um mapa de orientação?

- a. Legenda
- b. Escala
- c. Rosa dos ventos
- d. Comando de voz

5. Para que serve a escala num mapa?

- a. Para medir a velocidade do vento
- b. Para indicar a inclinação do terreno
- c. Para representar a relação entre a distância no mapa e a distância real
- d. Para mostrar os pontos cardiais

Apêndice 10 - Questão de aula - Badminton

Questão de aula de Educação Física		
Nome:		Classificação:
Turma:	Numero:	O Professor:

Cada uma das questões de escolha múltipla pode apresentar uma ou mais respostas certas. Escolhe a correcta, assinalando com um círculo a letra correspondente.

Badminton

- De que lado se deve servir no badminton?
 - Do lado direito se a soma da pontuação for par e do lado esquerdo se for ímpar
 - Do lado esquerdo se a pontuação for par e do lado direito se for ímpar
 - Do lado direito se a minha pontuação for par e do lado esquerdo se for ímpar
 - O jogador escolhe o lado livremente
- Como se determina qual jogador deve efetuar o serviço?
 - O jogador que ganhou o último ponto serve sempre
 - O jogador que perdeu o último ponto serve sempre
 - O serviço é alternado a cada dois pontos
 - O adversário escolhe quem serve
- Qual das seguintes opções associa corretamente os gestos técnicos do badminton?
 - Lob – golpe forte para baixo; Clear – golpe curto; Drive – golpe para cima; Smash – golpe rápido e lateral
 - Lob – golpe alto para o fundo do campo; Clear – golpe forte para baixo; Drive – golpe rápido e reto; Smash – golpe de ataque para baixo
 - Lob – golpe alto para o fundo do campo; Clear – golpe alto e profundo; Drive – golpe rápido e reto; Smash – golpe forte e para baixo
 - Lob – golpe lateral; Clear – golpe curto; Drive – golpe alto e profundo; Smash – golpe rápido e reto
- Relativamente ao serviço no badminton, qual das seguintes afirmações é correta?
 - O serviço pode ser realizado tanto por cima como por baixo da cintura
 - O serviço deve ser realizado abaixo da altura da cintura e na diagonal para o campo adversário
 - O serviço deve ser sempre curto e sem efeito
 - O serviço pode ser feito em qualquer direção do campo
- Como funciona a pontuação e quem começa o jogo?
 - O jogo termina quando um jogador alcança 15 pontos; quem começa é decidido por sorteio
 - O jogo termina quando um jogador alcança 21 pontos com pelo menos 2 de diferença; quem começa é decidido por sorteio
 - O jogo termina em 3 sets de 21 pontos e começa sempre pelo jogador mais jovem
 - O jogo tem um tempo limite de 30 minutos e começa pelo jogador que venceu o último confronto entre os adversários

Questão de aula de Educação Física		
Nome:		Classificação:
Turma:	Numero:	O Professor:

Cada uma das questões colocadas, apresenta uma resposta certa. Escolhe a correcta, assinalando com um círculo a letra correspondente.

Atletismo

1 - O atletismo é composto principalmente por quais tipos de provas?

- A) Dança e ginástica
- B) Corridas, saltos e lançamentos
- C) Ciclismo e natação
- D) Rugby e futebol

2 - Qual das seguintes opções é uma prova de velocidade?

- A) 800 metros
- B) 100 metros
- C) 5000 metros
- D) Maratona

3 - Numa estafeta, o que se deve passar entre atletas?

- A) Uma bola
- B) Um chapéu
- C) Um testemunho
- D) Uma fita

4 - No lançamento do peso, qual é a forma correcta de segurar o peso?

- A) Com a ponta dos dedos
- B) No meio da mão
- C) Encostado ao pescoço
- D) Sobre a cabeça

5 - Qual destas provas é considerada um lançamento?

- A) Salto com vara
- B) Lançamento do dardo
- C) Corrida de obstáculos
- D) Salto triplo

6 - Em provas de corrida, o que indica o tiro de partida?

- A) Fim da prova
- B) Início da prova
- C) Ponto de controlo
- D) Penalização

7 - No lançamento do martelo, o que é lançado?

- A) Um disco
- B) Um peso
- C) Um dardo
- D) Uma bola presa a um cabo

8 - Qual destas provas de atletismo é feita em equipa?

- A) Salto em comprimento
- B) Lançamento do peso
- C) Estafeta 4x100 metros
- D) Corrida de 100 metros

9 - Em qual destas provas o atleta deve ultrapassar vários obstáculos?


- A) 100 metros
- B) Corrida de estafetas
- C) Corrida de obstáculos (3000 metros)
- D) Maratona

10 - Qual é a distância de uma prova de estafeta 4x400 metros?

- A) 400 metros no total
- B) 800 metros no total
- C) 1600 metros no total
- D) 2000 metros no total

Questão de aula de Educação Física Atividades Rítmicas Expressivas			
Nome:		Classificação:	
Turma:		O Professor:	

Cada uma das questões colocadas, apresenta uma única resposta correta. Assinala-a com um X.

- O que são Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) e qual a sua importância no desenvolvimento motor e expressivo?
 - São atividades que envolvem apenas movimentos locomotores e não têm impacto no desenvolvimento expressivo.
 - São atividades que combinam ritmo e movimento para promover o desenvolvimento motor, expressivo e social.
 - São atividades focadas exclusivamente na técnica de dança, sem considerar a expressão individual.
 - São atividades que se limitam a exercícios de aquecimento e alongamento.
- Observe a imagem abaixo. Que tipo de movimento locomotor está a ser executado?
 - Leap
 - Hop
 - Jump
 - WalkA photograph showing two women standing on a blue mat in a gymnasium. They are performing a hop exercise, with one leg lifted and bent at the knee, and the other leg supporting the body. A wooden ladder is visible in the background.
- Qual a principal diferença entre os movimentos locomotores 'leap' e 'hop'?
 - 'Leap' é um salto com um pé e 'hop' é um salto com os dois pés.
 - 'Leap' é um salto de um pé para o outro, e 'hop' é um salto e aterragem no mesmo pé.
 - 'Leap' é um movimento de deslize e 'hop' é um movimento de rotação.
 - Não há diferença significativa entre 'leap' e 'hop'.
- Como a variação do tempo musical pode influenciar a execução do movimento de 'walk' (caminhar) nas ARE?
 - Apenas a velocidade do 'walk' é afetada, não a sua qualidade.
 - A variação do tempo musical pode alterar a velocidade, o estilo e a emoção do 'walk'.
 - O tempo musical não tem qualquer influência no movimento de 'walk'.
 - O 'walk' deve ser sempre executado no mesmo ritmo, independentemente da música.

5. Observe a imagem abaixo. Que tipo de movimento não locomotor está a ser representado?

- a) Push
- b) Pull
- c) Shake
- d) Swing



6. Qual a diferença entre os movimentos não locomotores 'push' e 'pull'?

- a) 'Push' é um movimento de empurrar e 'pull' é um movimento de puxar.
- b) 'Push' envolve a extensão dos membros e 'pull' envolve a flexão.
- c) 'Push' é um movimento rápido e 'pull' é um movimento lento.
- d) Não há diferença, são termos sinónimos.

7. Como a amplitude e a velocidade do movimento de 'swing' podem ser alteradas para expressar diferentes emoções ou ritmos?

- a) Apenas a amplitude pode ser alterada para expressar emoções.
- b) Apenas a velocidade pode ser alterada para expressar ritmos.
- c) A amplitude e a velocidade podem ser variadas para transmitir diferentes qualidades expressivas e rítmicas.
- d) O 'swing' deve ser sempre executado com a mesma amplitude e velocidade.

8. Nas Atividades Rítmicas Expressivas, qual a relação entre o ritmo da música e a execução dos movimentos?

- a) O ritmo da música é irrelevante para a execução dos movimentos.
- b) Os movimentos devem ser executados em oposição ao ritmo da música.
- c) O ritmo da música serve como guia para a velocidade, intensidade e fluidez dos movimentos.
- d) A música é apenas um acompanhamento, sem impacto direto nos movimentos.

9. Qual das seguintes sequências inclui um movimento locomotor e um movimento não locomotor?

- a) Jump e Leap
- b) Push e Pull
- c) Walk e Shake
- d) Hop e Swing

10. Por que é importante que os praticantes de Atividades Rítmicas Expressivas desenvolvam a capacidade de adaptar os seus movimentos a diferentes tempos musicais?

- a) Para limitar a criatividade e a expressão individual.
- b) Para garantir que todos os movimentos são executados de forma idêntica.
- c) Para permitir maior versatilidade, expressividade e interação com a música.
- d) Para focar apenas na técnica, ignorando a musicalidade.

Apêndice 13 - Observações

Ficha de observação					
Data: 12/11/24	Matéria de ensino: PDC - Atividades / Futebol	Ano: 6º2			
Nº Raparigas: 11	Nº Rapazes: 12	Hora de início: 08:00	Hora de fim: 08:48		
Dados de avaliado	Sexo: Masculino	Idade: 16	Anos de experiência: 24		
	1-Nunca	2-Raras vezes	3-Algumas vezes	4-Muitas Vezes	5-Sempre
Apresentação da aula:					
Réune, capta e mantém a atenção dos alunos					X
Informa aos alunos sobre os objetivos e conteúdos principais das aulas		X			
Define/recorda regras e rotinas de funcionamento da aula				X	
É breve claro e objetivo					X
Apresentação dos Exercícios:					
Réune, capta e mantém a atenção dos alunos					X
Apresenta objetivos dos exercícios de forma rápida e clara		X			
Fornece a ideia global dos exercícios através da demonstração			X		
Refere/realça os critérios de êxito/regras de ação	X				
Fornece informações sobre o espaço a ocupar e a circulação dos alunos				X	
Alerta para os riscos e refere as regras de segurança a adotar em cada situação	X				
Certifica-se do nível de compreensão da informação	X				
Supervisão prática:					
Posiciona-se e desloca-se de forma a ter uma visão global da turma				X	
Fornece informações (FB) individuais/grupais e com frequência	X				
Fornece informações coletivas (FB) com oportunidade e adequação		X			
Ajuda os alunos com dificuldades (com ajudas manuais ou informações)	X				
Acompanha/observa os alunos após as correções (FB)		X			
Intervém à distância quando necessário				X	
Utiliza os alunos como exemplos de desempenhos corretos			X		

	1-Nunca	2-Raras vezes	3-Algumas vezes	4-Muitas Vezes	5-Sempre
Motiva os alunos com desafios, incentivos e elogios		X			
Modifica os exercicios perante situações imprevistas ou de pouco êxito	X				
Relança e/ou muda de exercicio no momento adequado		X			
Previne e/ou para rapidamente os comportamentos inadequados				X	
Organização:					
Combina e utiliza sinais específicos para: atenção, reunião, transição...	X				
Coloca/distribui e arruma/recolhe o material no momento certo de forma eficaz					X
Utiliza formas de organização que permitem tempos de prática elevados				X	
Forma rapidamente os grupos/equipas				X	
Mantém os grupos de exercicio para exercicio			X		
A extensão e constituição dos grupos é adequada				X	
Muda rapidamente de exercicio para exercicio			X		
Utiliza adequadamente o espaço disponível				X	
Gere adequadamente o tempo				X	
Seleção de exercicios:					
Contribuem para o alcance dos objetivos da aula			X		
Estão ajustados ao nível de desenvolvimento dos alunos (realizados com sucesso)				X	
São, na generalidade estimulante/lúdicos/significativos				X	
São diversificados em termos de exigencias, capacidades e habilidades				X	
Solicitam esforços relativamente intensos (fazem pensar e transpirar os alunos)			X		
Conclusão:					
Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos					X
Objetivos da aula foram alcançados (objetivo/conteudo/meios)			X		
Refere dificuldades e fornece informações sobre a forma de ultrapassar	X				
Estabelece ligação com as proximas aulas		X			

Ficha de Observação Direta - Atividade Física Moderada a Vigorosa (MVPA)

Informações da Aula:

- Data: 11 / 03 /2025
- Hora de Início: 11:35
- Hora de Fim: 13:05
- Duração da Aula: 90 Minutos
- Atividade/Jogo: Atletismo
- Professor: Professora Estagiaria (Catarina)
- Observador: Diogo Sousa
- Turma/Ano: 8º2

Instruções:

1. Selecione três alunos para observar durante a aula.
2. A cada 120 segundos (2 minutos), realize uma observação instantânea (momentary time sampling) de cada aluno.
3. Registe "Sim" se o aluno estiver envolvido em Atividade Física Moderada a Vigorosa (MVPA).
4. Registe "Não" se o aluno estiver em comportamento sedentário (deitado, sentado, parado).
5. Repita o processo até completar 15 observações por aluno (60 minutos de aula / 120 segundos por observação = 30 observações, 15 por cada 30 minutos).

Legenda:

- Aluno 1: █████
- Aluno 2: █████
- Aluno 3: █████

Registo de Observações:

Tempo (minutos)	Aluno 1	Aluno 2	Aluno 3
2	N	N	N
4	N	N	N

6	N	N	N
8	N	N	N
10	S	N	S
12	N	S	N
14	N	N	N
16	N	N	N
18	N	N	N
20	N	N	N
22	N	S	S
24	N	N	N
26	N	N	N
28	S	S	S
30	N	N	N
32	S	S	S
34	N	N	N
36	N	N	N
38	N	N	N
40	N	N	N
42	N	N	N
44	S	S	S
46	S	S	N
48	N	N	N
50	N	N	N
52	S	N	S

54	N	N	N
56	N	N	N
58	N	N	N
60	S	S	S
62	N	S	S
64	N	N	N
66	S	S	S
68	N	N	N
70	S	S	S
72	N	S	S
74	N	S	S
76	S	S	S
78	S	S	S
80	N	S	N
82	S	S	S
84	N	N	N
86	N	N	N
88	N	N	N
90	N	N	N

Definições:

- Atividade Física Moderada a Vigorosa (MVPA): Atividades que requerem gasto energético igual ou superior a uma caminhada rápida, corrida ou salto.
- Comportamento Sedentário: Aluno deitado, sentado ou parado.

Observações Adicionais (opcional):

Cálculo:

- Aluno 1: 26,6% de MVPA (número de "Sim" / 45 x 100)
- Aluno 2: 35,5% de MVPA (número de "Sim" / 45 x 100)
- Aluno 3: 33,3% de MVPA (número de "Sim" / 45 x 100)
- Média do Grupo: 31,8% de MVPA (soma das percentagens / 3)

Assinaturas:

- Observador: Diogo Sousa
- Professor: Catarina

Notas importantes:

- Realizar 3 aulas de cada turma durante 3 semanas diferentes, no mesmo dia da semana, para garantir comparação.
- A formação do observador deve ser garantida através de teorias, e praticas, para garantir a precisão dos dados.

Pontos Fortes

Professor Experiente (Nível ≥ 4)

Questão	Nível Marcado	Categoria
Réune, capta e mantém a atenção dos alunos	5	Apresentação da aula
Define/recorda regras e rotinas de funcionamento da aula	4	Apresentação da aula
É breve claro e objetivo	5	Apresentação da aula
Réune, capta e mantém a atenção dos alunos	5	Apresentação da aula
Fornecer informações sobre o espaço a ocupar e a circulação dos alunos	4	Apresentação dos Exercícios
Previne e/ou para rapidamente os comportamentos inadequados	4	Intervenção Pedagógica
Coloca/distribui e arruma/recolhe o material no momento certo de forma eficaz	5	Gestão de Material e Espaço
Utiliza formas de organização que permitem tempos de prática elevados	4	Gestão de Material e Espaço
Forma rapidamente os grupos/equipas	4	Organização de Grupos e Tempo
A extensão e constituição dos grupos é adequada	4	Organização de Grupos e Tempo
Utiliza adequadamente o espaço disponível	4	Organização de Grupos e Tempo
Gere adequadamente o tempo	4	Organização de Grupos e Tempo
Estão ajustados ao nível de desenvolvimento dos alunos (realizados com sucesso)	4	Qualidade dos Exercícios

Questão	Nível Marcado	Categoria
São, na generalidade estimulante/lúdicos/significativos	4	Qualidade dos Exercícios
São diversificados em termos de exigências, capacidades e habilidades	4	Qualidade dos Exercícios
Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos	5	Avaliação da Aula

Professor Estagiário (Nível >= 4)

Questão	Nível Marcado	Categoria
Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos	4	Apresentação da aula
Informa aos alunos sobre os objetivos e conteúdos principais das aulas	5	Apresentação da aula
É breve claro e objetivo	5	Apresentação da aula
Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos	5	Apresentação da aula
Fornece a ideia global dos exercícios através da demonstração	4	Apresentação dos Exercícios
Refere/realça os critérios de êxito/regras de ação	4	Apresentação dos Exercícios
Fornece informações sobre o espaço a ocupar e a circulação dos alunos	5	Apresentação dos Exercícios
Posiciona-se e desloca-se de forma a ter uma visão global da turma	4	Intervenção Pedagógica
Fornece informações (FB) individuais/grupais e com frequência	5	Intervenção Pedagógica
Fornece informações coletivas (FB) com oportunidade e adequação	4	Intervenção Pedagógica
Ajuda os alunos com dificuldades (com ajudas manuais ou informações)	5	Intervenção Pedagógica
Acompanha/observa os alunos após as correções (FB)	4	Intervenção Pedagógica
Intervém à distância quando necessário	4	Intervenção Pedagógica
Motiva os alunos com desafios, incentivos e elogios	4	Intervenção Pedagógica

Questão	Nível Marcado	Categoria
Modifica os exercícios perante situações imprevistas ou de pouco êxito	4	Intervenção Pedagógica
Relança e/ou muda de exercício no momento adequado	5	Intervenção Pedagógica
Previne e/ou para rapidamente os comportamentos inadequados	5	Intervenção Pedagógica
Combina e utiliza sinais específicos para: atenção, reunião, transição...	5	Gestão de Material e Espaço
Utiliza formas de organização que permitem tempos de prática elevados	4	Gestão de Material e Espaço
Forma rapidamente os grupos/equipas	4	Organização de Grupos e Tempo
A extensão e constituição dos grupos é adequada	5	Organização de Grupos e Tempo
Muda rapidamente de exercício para exercício	4	Outros
Utiliza adequadamente o espaço disponível	4	Organização de Grupos e Tempo
Gere adequadamente o tempo	5	Organização de Grupos e Tempo
Contribuem para o alcance dos objetivos da aula	5	Qualidade dos Exercícios
Estão ajustados ao nível de desenvolvimento dos alunos (realizados com sucesso)	5	Qualidade dos Exercícios
São, na generalidade estimulante/lúdicos/significativos	5	Qualidade dos Exercícios
São diversificados em termos de exigências, capacidades e habilidades	5	Qualidade dos Exercícios

Questão	Nível Marcado	Categoria
Solicitam esforços relativamente intensos (fazem pensar e transpirar os alunos)	5	Qualidade dos Exercícios
Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos	5	Avaliação da Aula
Objetivos da aula foram alcançados (objetivo/conteúdo/meios)	5	Avaliação da Aula

Pontos Fracos

Professor Experiente (Nível <= 2)

Questão	Nível Marcado	Categoria
Informa aos alunos sobre os objetivos e conteúdos principais das aulas	2	Apresentação da aula
Apresenta objetivos dos exercícios de forma rápida e clara	2	Apresentação dos Exercícios
Refere/realça os critérios de êxito/regras de ação	1	Apresentação dos Exercícios
Alerta para os riscos e refere as regras de segurança a adotar em cada situação	1	Apresentação dos Exercícios
Certifica-se do nível de compreensão da informação	1	Apresentação dos Exercícios
Fornece informações (FB) individuais/grupais e com frequência	1	Intervenção Pedagógica
Fornece informações coletivas (FB) com oportunidade e adequação	2	Intervenção Pedagógica
Ajuda os alunos com dificuldades (com ajudas manuais ou informações)	1	Intervenção Pedagógica
Acompanha/observa os alunos após as correções (FB)	2	Intervenção Pedagógica
Utiliza os alunos como exemplos de desempenhos corretos	2	Intervenção Pedagógica
Motiva os alunos com desafios, incentivos e elogios	2	Intervenção Pedagógica
Modifica os exercícios perante situações imprevistas ou de pouco êxito	1	Intervenção Pedagógica

Questão	Nível Marcado	Categoria
Relança e/ou muda de exercício no momento adequado	2	Intervenção Pedagógica
Combina e utiliza sinais específicos para: atenção, reunião, transição...	1	Gestão de Material e Espaço
Refere dificuldades e fornece informações sobre a forma de ultrapassar	1	Avaliação da Aula
Estabelece ligação com as próximas aulas	2	Avaliação da Aula

Professor Estagiário (Nível <= 2)

Questão	Nível Marcado	Categoria
Estabelece ligação com as próximas aulas	2	Avaliação da Aula

Relatório de Comparação de Tempo de Empenhamento Motor (MVPA)

Análise Geral de MVPA

- **Professor Experiente:** Média Geral de MVPA: 26.07%
- **Professor Estagiário:** Média Geral de MVPA: 27.73%

Média de MVPA por Aluno

Professor Experiente

- Média de MVPA para o Aluno 1: 22.20%

Professor Estagiário

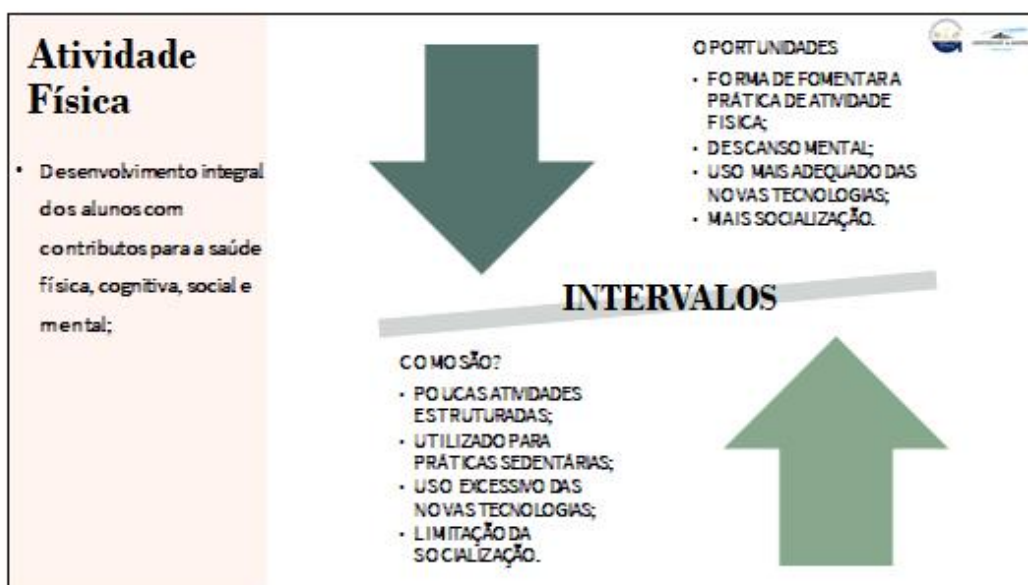
- Média de MVPA para o Aluno 1: 26.05%

Comparação Detalhada

A tabela abaixo mostra a média de MVPA do grupo para cada observação de ambos os professores.



1



2

Realidade Atual

Muitos adolescentes não atingem os níveis recomendados de atividade física (Mata, 2014), especialmente adolescentes do sexo feminino (Aires, 2019);

Percentagem elevada dos jovens portugueses apenas praticarem atividade física diária nas suas aulas de educação física (Matos, Almeida, & Pereira, 2017);

Crescente inatividade física entre os jovens, muitas vezes sendo ocupado por interações sociais passivas ou o uso de tecnologias (Mata, 2014);

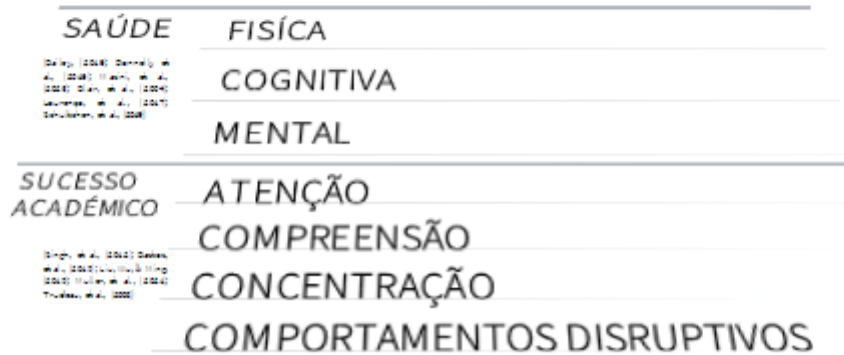
50% a 55% das crianças do sexo masculino utilizam computador ou consolas de jogos, durante pelo menos 2 horas em dias da semana (Machado, Alves, & Couceiro, 2011);



3

O que nos diz a ciência?

Aumentando a atividade física nos intervalos...



4

Protocolo de Intervenção

Objetivos:

- Aumentar a atividade física durante os intervalos escolares;
- Incentivar o uso correto das novas tecnologias;
- Incentivar os alunos a se envolverem em práticas que promovam a sua saúde;
- Fortalecer o espírito de cooperação, inclusão e sociabilidade;
- Combater o sedentarismo;

Consequentemente

- Desempenho académico;
- Combate a obesidade;
- Redução dos comportamentos disruptivos;
- Estimulação os índices de concentração e memória dos alunos;

5

Protocolo de intervenção

Perspetiva Geral

REVERTER O QUADRO ATUAL;

DIVERSIFICAR A PRÁTICA DE ATVIDADE FÍSICA NOS INTERVALOS ESCOLARES;

FO MENTAR UM AMBIENTE MAIS DINÂMICO E SAUDÁVEL;

EXERCÍCIO FÍSICO COMO PARTE NATURAL E DIVERTIDA DO DIA-A-DIA ESCOLAR;

ESTIMULAÇÃO DA COLABORAÇÃO, DO TRABALHO EM EQUIPA E O RESPEITO INCLUSIVO PELAS DIFERENÇAS;

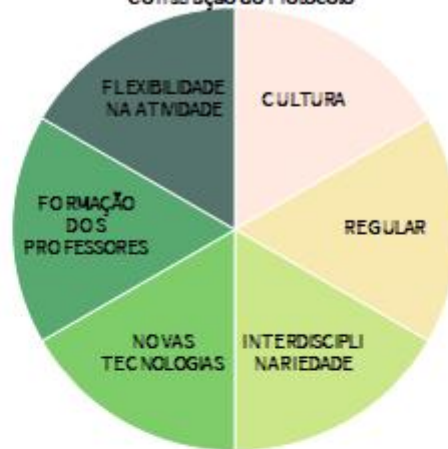
DESENVOLVIMENTOS DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA;

ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE ESCOLAR PARA CRIAÇÃO DE UM AMBIENTE PROPÍCIO À PRÁTICA DA ATVIDADE FÍSICA.

6

Protocolo de Intervenção

Construção do Protocolo



Flavin, et al., 2001; Zhou, et al., 2004
Rebek, et al., 2002; Tuller, et al., 2001
Ludwin, et al., 2004; Gubert, et al., 2007

7

Protocolo de Intervenção

Pontos a ponderar

- O aquecimento (2-3 minutos), com alongamentos ou exercícios respiratórios;
- A atividade principal duração de 5-7 minutos com exercícios físicos de intensidade moderada a vigorosa;
- Parte final deve envolver alongamentos ou exercícios respiratórios (2-3 minutos);

8

Protocolo de Intervenção

Exemplo de execução de um protocolo de intervenção

- Contexto: Sala de aula, após 80 minutos de atividades académicas.
- Estrutura:
 - Aquecimento (2 min): Alongamentos simples.
 - Atividade Principal (5 min): Exercícios de HIIT com 40 segundos de atividade e 20 segundos de pausa (i.e., saltos, corrida estacionária).
 - Relaxamento (3 min): Exercícios respiratórios e alongamentos.
- Frequência: Três sessões diárias, cinco dias por semana.



9

Protocolo de Intervenção

Formas de atrair os alunos para a atividade



CARTAZ



REDES SOCIAIS

10

PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO NAS ESCOLAS DR. EDUARDO BRAZÃO DE CASTRO “INTERVALOS ATIVOS”

CONTEXTO

Fora da sala de aula,
maior intervalo da
manhã/tarde

ESTRUTURA

Atividade Principal (15
min): Exercícios de
jogos desportivos
coletivos ou jogos
tradicionais e desafios
semanais (i.e., lunges,
mountain climbers).

Relaxamento (5min):
Retorno a calma.

FREQUÊNCIA

Uma sessão diária,
três dias por
semana.

11

PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO NAS ESCOLAS DR. EDUARDO BRAZÃO DE CASTRO

ATIVIDADES REALIZADAS



ESPAÇO E DINÂMICA



12

PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO NAS ESCOLAS DR. EDUARDO BRAZÃO DE CASTRO

ENVOLVIMENTO
DA COMUNIDADE

MAIOR TEMPO DE
INTERVALOS

ADERÊNCIA



13

PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO NAS ESCOLAS DR. EDUARDO BRAZÃO DE CASTRO



Cartaz

14

Divulgações na escola

GP	Nome	Turma	Polichinelo	Data
18		87	87	16/10/2024
22		87	90	17/10/2024
18		87	90	16/10/2024
24		87	90	17/10/2024
21		77	88	17/10/2024

Exemplo: Desafio dos Polichinelos

- Estas estratégias criam um ambiente de apoio e celebração, fortalecendo a motivação dos alunos e o vínculo entre eles e a comunidade escolar;
- Ao utilizar espaços de publicação de cartazes da escola através de materiais visuais chamativos, o projeto ganha maior visibilidade e envolvimento.

15

Redes Sociais



16

Referências

AREIA, L. M. (2019). Níveis de Atividade Física por Acelerometria, IMC e Qualidade de vida de escolas portuguesas residentes na Cidade do Porto.

BALLET, K. (2016). Physical education and sport in schools: a review of benefits and outcomes. *J Sch Health*, 76(2)(97-107).

BASTOS, F., REIS, V. M., ALARCA, A. C., & GARRIDO, N. D. (27 de Dezembro de 2016). Relação entre atividade física e desportiva, níveis de IMC, perceções de sucesso e rendimento escolar.

BLOCK, S. J., & ASHRA, M. (7 de Agosto de 2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*.

BLISS, S., LAMORTE, M., & NICHOLSON, M. (2003). The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? *Am J Clin Nutr*, 79(2)(239-240).

BRINLEY, J., HARRIS, C., CHERRY, D., STRAY, J., LEE, S., TORPOREK, P., ... & SASSO-REED, A. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc*.

CHEN-ADAM, S., ANTON, M., STEINBERG, N., LADD, R., & SHY, S. (7 de Dezembro de 2020). Improving Physical Activity, Athletic Performance, and School Climate in Elementary Schools.

FEDERSA, A. L., FETTERO, L., LINN, M., AN, S., & FAROOK, M. (23 de Fevereiro de 2019). Academic-Break and Aerobic-Only Movement Breaks: Are There Differential Effects on Physical Activity and Achievement? pp. 163-163.

FELT, S., SENEK, S., UHAI, H., SOTWIK, A., & KUNZMAN, F. (24 de 2022). Teaching Developmentally Appropriate Physical Activities During Planned Active Breaks in Schools.

HANSEN, L., & LARSEN, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

IAI, M., YU, L., & PENG, Q. (2016). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLoS One*.

LOURENÇO, B. C., PEREIRA, M. A., PORTO, L. S., OLIVEIRA, R. M., & OLIVEIRA, V. F. (2017). Atividade física como uma estratégia terapêutica em saúde mental: revisão integrativa com ênfase para o cuidado de enfermagem. *Rev. Anna Nery*.

MACHADO, M. C., AMARAL, M. L., & OLIVEIRA, M. L. (2011). Saúde e atividade física em Portugal: indicadores do Plano Nacional de Saúde. *Acta Pediatr Port*.

MARIN, A., MARIN, S., COLETTI, A., BASSON, G., LARINI, M., GIORI, D., ... & DEBONO, L. (2022). The effects of an active break intervention on physical and cognitive performance: results from the i-MOVIE study. *J Public Health (Jus)*. 29(2)(219-228).

PIRELLA, F. M. (2014). OBRIGADO POR CONCORDAR COM O USO DO SEU TRABALHO DE ATIVIDADE FÍSICA DE AVALIAÇÃO.

17

Referências

BARCELÓ, A. P., AMARAL, M. L., & PEREIRA, B. C. (2017). OBRIGADO POR CONCORDAR COM O USO DO SEU TRABALHO DE ATIVIDADE FÍSICA DE AVALIAÇÃO.

BALLET, K., OTTO, S., SAWYER, V., KARAGIANNIS, P., SCHWARTZ, J. S., & LUNDBERG, S. (2021). Short breaks at school: effects of a physical activity and a microbreak intervention on children's attention, reading comprehension, and self-esteem. *Trends in Neuroscience and Education*.

SCHULTZEN, D., REICHERTBERGER, J., MITZ, T., WEN, T., SINGH, J., SEICHERT, J., & POBISCH, G. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *Int J Health Psychol*, 25(2)(15-22).

SIEG, A., UPDEGRAFF, L., WALK, S., MACHEN, W. V., & CHENAPPA, M. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 166(7)(519-55).

SUCENA, F., & SHEPHERD, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

WELTON, A., IMPERIO, A., BROWN, H., BENT, K., & HAYWORTH, K. G. (25 de Agosto de 2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis.

WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Suíça.

YOSHINO, Y., HAYASHI, H. A., NISHIMOTO, S., GARCIA-PIRELLA, J. V., & GARA, L. (Janeiro de 2020). An analysis of the influence of physical activity break on primary school student fitness.

ZHANG, A., PATTERSON, M., AITON, D., ANDRADA, M., STEWART-BONE, K., ... & ADAMS, J. (8 de Fevereiro de 2022). The effects of active classroom breaks on moderate-to vigorous physical activity, behaviour and performance in a Northern Irish primary school: A quasi-experimental study.

ZHOU, X., HE, S., ZHOU, Y., POPESCU, S., KANG, G., CHEN, L., ... & QIAN, J. L. (2021). Implementation of lean breaks in the classroom and its effects on attention toward physical activity in a Chinese school setting. *Int J Environ Res Public Health*, 18(7) 272.

18



Obrigado

Diogo Souza
927763304
Diogosouza00_96@hotmail.com



Intervalos Ativos:

Um programa de promoção da atividade física em Contexto Escolar



Professores Estagiários: Catarina Ferreira; Diogo Sousa;
Orientadores Científicos: Prof. Doutor Elvito Gonçalves; Mestre Francisco Martins
Orientador Cooperante: Professora Maria Arcanjo Gaique

1

Sumário

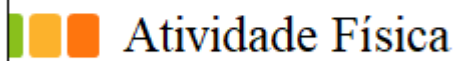
Enquadramento;	Metodologia;	Análise estatística;
Resultados;	Discussão;	Conclusões.

2



Enquadramento

3



Atividade Física

Desempenho acadêmico

Melhoria da saúde física


Melhoria da saúde mental


Cognitivo

Social

(Bailey, 2016; Donnelly et al., 2016)

4






Panorama Atual

- Baixos níveis de atividade física;
- Implicações preocupantes para a saúde física e mental;
- Pouca socialização;
- Aulas de Educação Física não são suficientes;
- Discrepância entre os níveis de atividade física alcançados e as recomendações da OMS;
- Pequena % das crianças e adolescentes atingem os 30 minutos diários de AFMV;

(Fairclough, et al., 2005)





Alternativa

- Escola é o cenário ideal para fomentar hábitos de atividade física e estilos de vida saudáveis;
- Espaços privilegiados para a prática de atividade física;
- Aulas de educação física e intervalos;
- Combater o sedentarismo, a obesidade e doenças cardiovasculares;
- Redução dos comportamentos disruptivos;
- Estimulação dos índices de concentração e memória dos alunos;

(Masini, et al., 2023; Weaver, et al., 2021)

5





Intervalos


Intervalos escolares podem ser uma oportunidade para aumentar os níveis de AFMV;

Intervenções estruturadas em ambiente escolar aumentam o tempo despendido em AFMV;

Intervalos contribuem para os níveis gerais de atividade física diária;

Necessidade de promover intervenções mais eficazes e abrangentes em ambiente escolar;

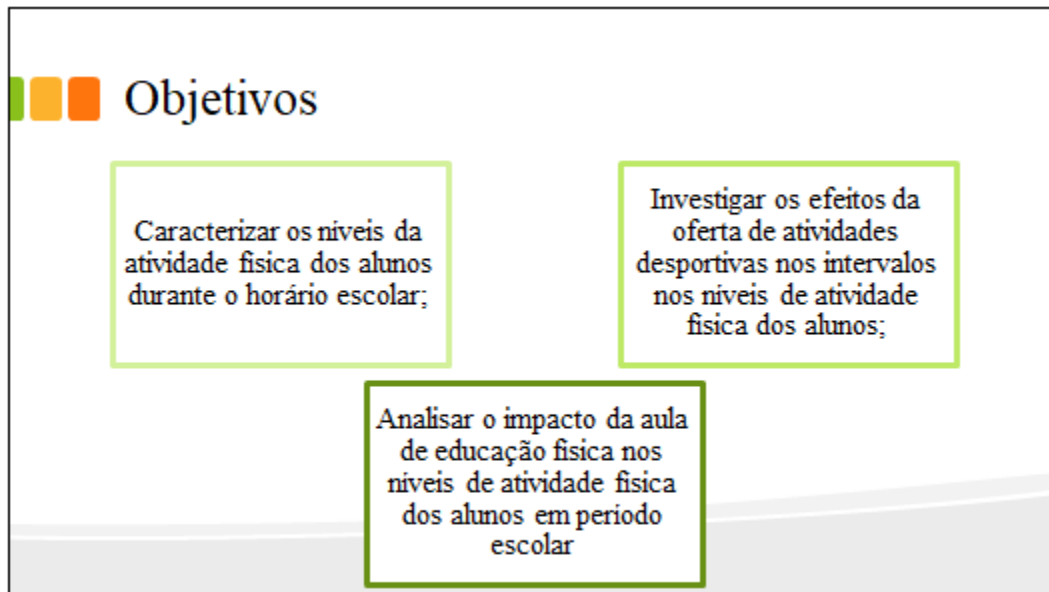
Fomentar hábitos de atividade física reduzindo o sedentarismo e melhorando a saúde dos estudantes;



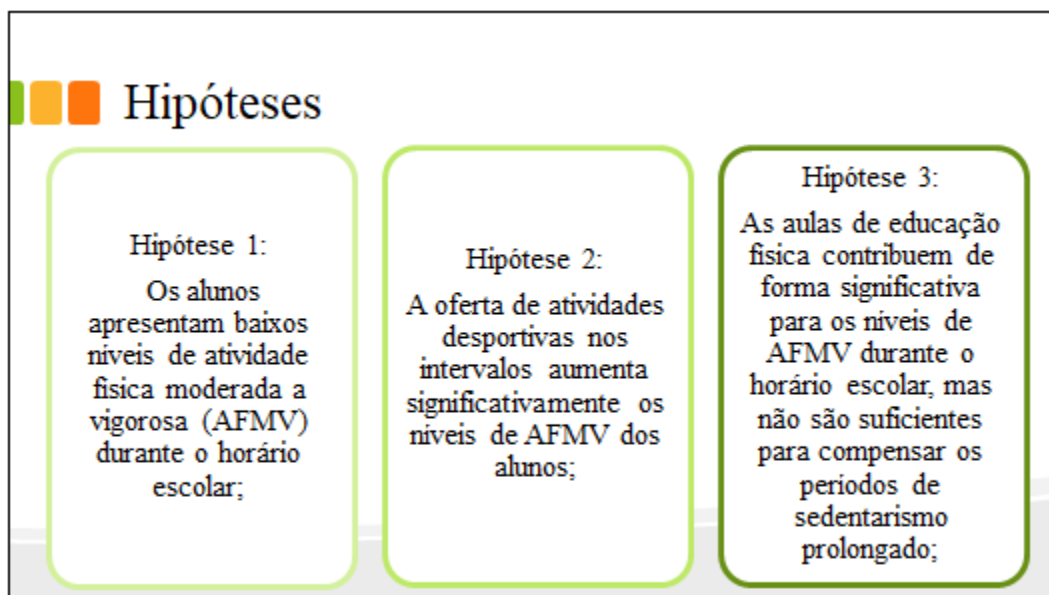
Necessidade

(Ridgers, et al., 2012)

6



7




8



Metodologia

9



Desenho de estudo

Duração	• Sete semanas de setembro a novembro de 2024;
Controlo	• Utilização de acelerómetros durante todo o horário escolar;
Programa	• Realizado as terças-feiras, quartas-feiras nos Intervalos da manhã e quintas-feiras no intervalo da tarde;
Adaptações	• Prolongamento do intervalo para 20 minutos;
Atividades	• Futebol; Basquetebol; Voleibol; Mata; • Desafios semanais: Lunges; Mountain climbers; Saltos a corda; • Cordas;

10

Método de avaliação

Utilização de um método quantitativo de monitorização dos níveis de atividade física diária;

Recolha de dados objetivos sobre a intensidade e duração das atividades realizadas pelos alunos ao longo do período escolar diário;

O acompanhamento dos níveis de atividade física foi realizado durante três semanas consecutivas antes da implementação da intervenção;

Dados analisados em quatro períodos distintos;

11

Momentos de avaliação

Tempo escolar total sem atividade nos intervalos e sem aulas de Educação Física (90 minutos);

Tempo escolar total sem atividade nos intervalos e com aulas de Educação Física (90 minutos);

Tempo escolar total com atividade nos intervalos e sem aulas de Educação Física (90 minutos);

Tempo escolar total com atividade nos intervalos e com aulas de Educação Física (90 minutos).

12

Participantes

Alunos da Escola em que somos estagiários

65 participantes;

Todos os alunos destas turmas foram convidados a participar no estudo;

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;

Desconforto no uso dos dispositivos, sem consentimento e os que não participaram em todas as etapas da intervenção.

13

Variáveis

Independentes

Presença/Ausência de aulas de educação física;

Idade;

Género;

Tipo de atividades;

Dependentes

Atividade Física Moderada a Vigorosa

Atividade física ligeira;

Comportamento sedentário;

Controlo

Fixação do dia escolar;

Padronização dos acelerómetros;

Duração das aulas de EF(90 min);

Contextuais

Infraestruturas disponíveis;

Políticas escolares em relação a atividade física e Comportamento sedentário;

14

Instrumentos



Que mediram o tempo despendido em diferentes intensidades de atividade física (AFMV, ligeira e comportamento sedentário).

Actigraph GT₃X+

15

Intervalos Saudáveis

Aumentando a atividade física nos intervalos...

SAÚDE

(Barby, (2016); Donnelly et al., (2016); Mann, et al., (2013); Han, et al., (2008); Latorraca, et al., (2017); Schuchman, et al., (2019))

FISÍCA

COGNITIVA

MENTAL

SUCESSO ACADÊMICO

(Singh, et al., (2012); Baskin, et al., (2015); Lee, Wu, & Wang, (2017); Mulla, et al., (2011); Trachten, et al., (2008))

ATENÇÃO

COMPREENSÃO

CONCENTRAÇÃO

COMPORTAMENTOS DISRUPTIVOS

16

UNIVERSIDADE SA MOURA

Intervalos Ativos



GET READY FOR
INTERVALOS SAUDÁVEIS
15.10.2024

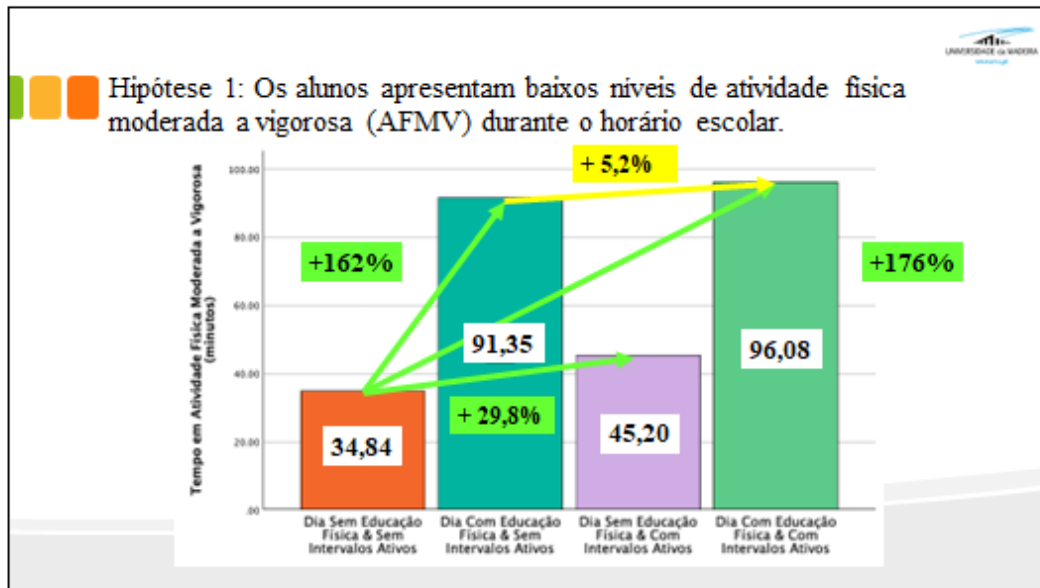
acompanhe-nos no Instagram: [@intervalossaudaveis](#)

17

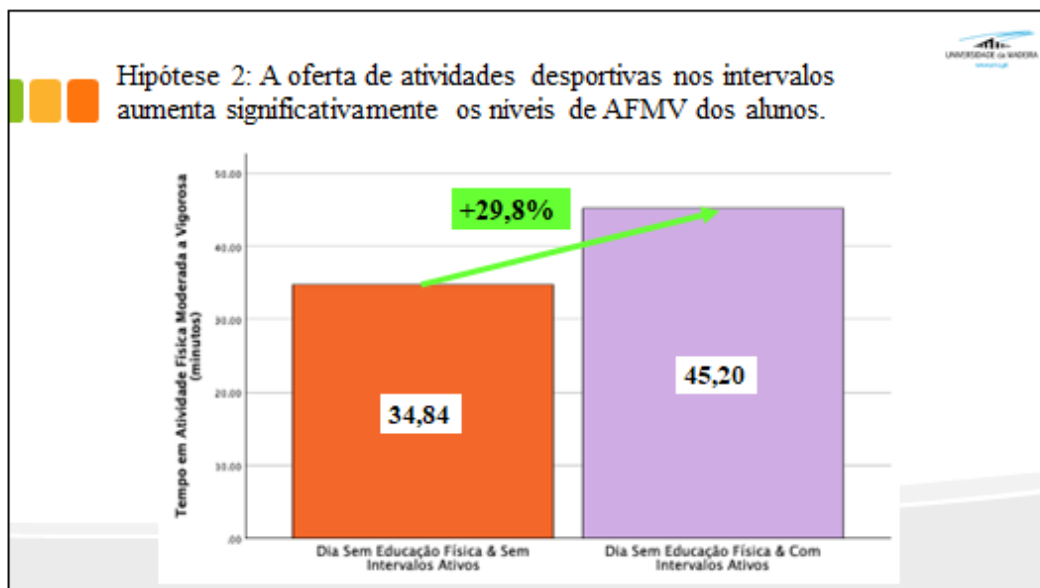
UNIVERSIDADE SA MOURA

Resultados

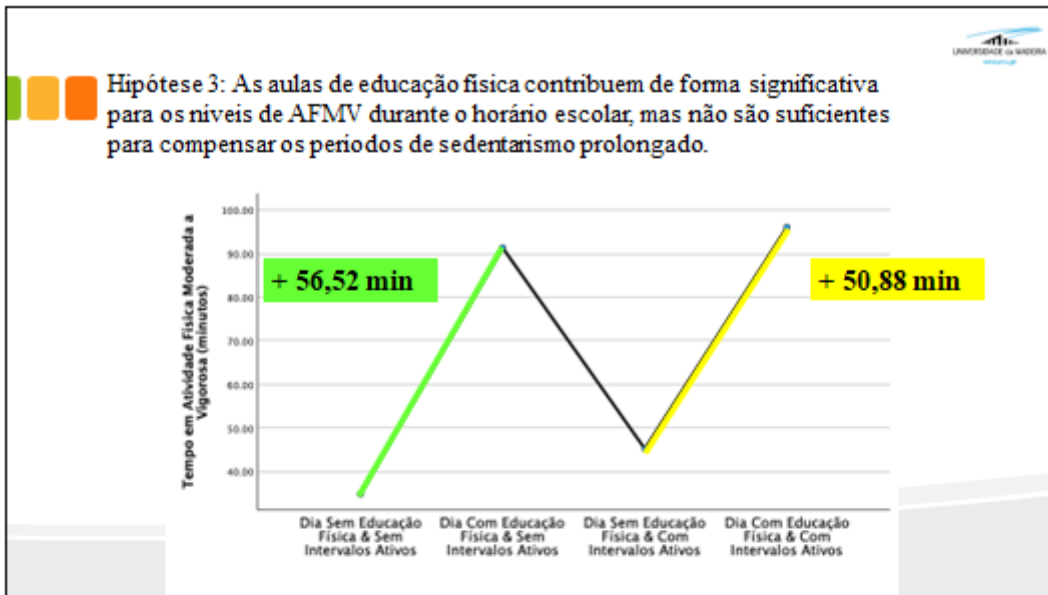
18



19



20



21

Discussão

22

Hipótese 1: Os alunos apresentam baixos níveis de atividade física moderada a vigorosa (AFMV) durante o horário escolar.

- Dia S/EF e S/Intervalos Ativos:

Níveis mais baixos de APMV (34,84 min)

- Dia C/EF e S/Intervalos Ativos

+ 56,52 minutos de APMV (+162%)

- Dia C/EF e C/ Intervalos Ativos


96,08 minutos (+176%).

23

Hipótese 2: A oferta de atividades desportivas nos intervalos aumenta significativamente os níveis de APMV dos alunos.

- Dia S/EF e S/Intervalos Ativos - 34,84 min de APMV
- Dia S/EF e C/Intervalos Ativos - 45,20 minutos de APMV (+ 30%)
- Os valores médios alcançados permanecem aquém das recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS).
- Ridgers et al. (2012) identificaram os intervalos escolares como momentos estratégicos para a promoção da APMV
- Masini et al. (2023) afirmam que intervenções estruturadas aumentam significativamente os níveis de atividade física durante os dias escolares.

24

 **Hipótese 3:** As aulas de educação física contribuem de forma significativa para os níveis de AFMV durante o horário escolar, mas não são suficientes para compensar os períodos de sedentarismo prolongado.

- Dia S/EF e S/Intervalos Ativos: 34,84 min de AFMV
- Dia C/EF e S/Intervalos Ativos: + 56,52 minutos de AFMV (162%)
- Dia S/EF e C/Intervalos Ativos: 45,20 min de AFMV
- Dia C/EF e C/Intervalos Ativos: + 50,88 minutos de AFMV

McLellan et al. (2022) identificam as aulas de Educação Física como a intervenção escolar mais eficaz para a promoção da atividade física.

25

Limitações



- Apenas numa única escola
- Influência de fatores específicos: como a cultura institucional, as infraestruturas disponíveis e as práticas pedagógicas adotadas.

Conforme o nosso conhecimento, não há outros estudos em Portugal que tenham analisado o impacto das aulas de Educação Física e dos intervalos ativos nos níveis de atividade física dos alunos durante o período escolar.



26

Conclusão

Impacto dos intervalos ativos	Maior eficácia da combinação de estratégias
Limitações das aulas de Educação Física e intervalos isolados	Relevância de intervenções complementares

27

Como podemos combater isto?

1. Integrar atividade física nas aulas curriculares;	2. Reforçar a Educação Física como prioridade curricular;	3. Aumentar o tempo do intervalos; 4. Implementar intervalos ativos;
5. Parcerias com profissionais de saúde e desporto;	6. Educação e consciencialização sobre os benefícios da atividade física;	7. Promover a redução da utilização de meios de transporte motorizados.

28



1

Objetivo de Estudio

Analizar el tiempo de empujamiento motor (TEM) en aulas de Educación Física (EF) no 1º Ciclo.

Participantes

38 Participantes	6 a 10 años
1º e 5º Anos	Ano letivo 17/18

Instrumento de Avaliação

Clasificación	De	Hasta	Temas del estudio
1	0	1	
2	1	2	
3	2	3	
4	3	4	
5	4	5	
6	5	6	
7	6	7	
8	7	8	
9	8	9	
10	9	10	

Ramirez, Lozano, SanMatias, ZabalaeViciana (2003); Olmedo

Resultados

Tabla nº 2. Frecuencias de los datos recogidos de las sesiones de 5º curso

Curso	Nº de sesiones	TU (minutos)	TCM (mm:ss)	TCM/TP (%)	TCM/TU (%)
5º	1	35	08:29	18,80	24,24
	2	32	10:29	23,30	30,83
	3	37	12:19	27,37	38,49
	4	38	16:24	36,44	44,32
	5	34	13:12	29,33	34,74
Media Resultados		35:12	12:10	27,05	34,52

TP = Tiempo de Programa, TU = Tiempo Útil, TCM = tiempo de compromiso motor, min = minutos, mm:ss = minutos y segundos.

3

Discussão

OTEM realizado pelos alunos do primeiro ao quinto ano não se demonstrou suficiente para obter benefícios para a saúde bem-estar físico, mental e social

Aproximadamente 80% dos alunos apenas participam em atividades físicas na escola (Eurydice, 2013).

A carga horária letiva na área da EF é insuficiente para abordar os conteúdos e cumprir os objetivos definidos.

Tudo isto convida-nos a refletir. Por todas estas razões, os agentes educativos devem cooperar para desenvolver ações específicas em pequena e grande escala, visando aumentar o TEM nestas idades.

Conclusões

Motivação

Propor atividades com objetivos alcançáveis;

Circular pelo espaço incentivando os alunos com frequência;

Descobrir e ter em consideração os gostos (jogos preferidos) da turma.

Organização

Preparar e ter em mãos o material que será necessário com antecedência;

Estabelecer grupos de nível homogêneos;

Utilizar variantes do mesmo exercício para reduzir o tempo de organização do material e organização dos alunos.

Metodologia

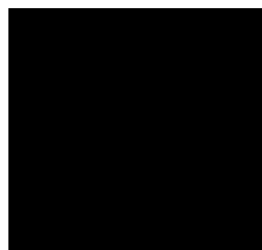
Uso de estilos de ensino abertos que promovam a atividade física ininterrupta;

Explicações claras, breves e estruturadas;

Optar por modelos desportivos locais (Jogos reduzidos).

Apêndice 19 – Convite Professor Orientador ACPC

Apêndice 26 - Convite
Professor Orientador ACPC



Em nome da organização da Ação Científico Pedagógica Coletiva, *A Educação Física e Qualidade de Vida*, enquadrada no Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Madeira, convidamo-lo(a) a assistir à Cerimónia de Abertura e a Ação de Formação, que terá lugar no Madeira Tecnopolo, nos dias 7 e 8 de fevereiro de 2025.

Esperamos poder contar com a sua presença.

Com os melhores cumprimentos e saudações académicas.



(Assinaturadorepresentante)

Apêndice 20 - Convite Equipa de competição de Ginástica ACPC

Exmo. Senhores

É com enorme prazer que nos dirigimos a V. Exa. em nome da Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, no âmbito do nosso Estágio Pedagógico no Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, para convidar a vossa equipa de Competição de Ginástica Rítmica a participar na Cerimónia de Abertura da Ação Científica Pedagógica Coletiva 2025, intitulada *Educação Física e Qualidade de Vida*. Esta decorrerá dia 7 de fevereiro, às 14:15 horas, respetivamente, nas instalações do Madeira Tecnopolo, conforme programa em anexo.

Estamos convictos de que a vossa participação será uma mais-valia para o sucesso deste evento, contribuindo, simultaneamente, para divulgar a vossa atividade.

Por favor, não hesite em contactar-nos caso necessite de mais informações. Estamos disponíveis através do email [REDACTED]@co [REDACTED]

Agradecemos desde já a sua atenção e aguardamos, com entusiasmo, a sua resposta.

Com os melhores cumprimentos,
Catarina Ferreira e Diogo Sousa
Universidade da Madeira

3 O quadrado $[ACG]$ está dividido em quatro quadrados congruentes.



A soma do ponto F com o vetor \vec{BC} é o ponto E.

Sim ou Não?

● Sim
ou
● Não

R: Sim

22 Todos os números apresentados no trevo são quadrados perfeitos.



Sim ou Não?

● Sim
ou
● Não

R: Não

R: Sim

36 Todos os números seguintes estão escritos em notação científica.

$1,2 \times 10^{-3}$ $3,01 \times 10^2$

$0,9 \times 10^4$ 4×10^{-5}

$8,01 \times 2^{99}$

Sim ou Não?

● **Sim**
ou
● **Não**

Atividade para os 8.º Anos
Educação Visual e Educação Tecnológica

Diz se as seguintes frases são verdadeiras (V) ou falsas (F).

- 1.º- As garrafas de águas vazias são colocadas no ecoponto azul. _____
- 2.º- A política dos 3Rs são Reconstruir, Reduzir e Reciclar. _____
- 3.º- Os modos tecnológicos de produção são: artesanal, manufatura, me-
canização, automatização e robótica. _____
- 4.º- As cores primárias na mistura subtrativa são: Magenta, Amarelo e Azul
ciano. _____
- 5.º- O plástico não provém do petróleo. _____
- 6.º- Misturando tinta azul com tinta magenta obtemos tinta na cor virole-
ta. _____
- 7.º- A madeira é um material vegetal. _____
- 8.º- Os lápis de grafite H (Hard - duro) são mais indicados para desenho
geométrico e os B (Brand - macio) para desenho livre. _____
- 9.º- Os metais são bons condutores de eletricidade. _____
- 10.º- Réguas, esquadros, transferidores e compassos são figuras geomé-
tricas. _____ |

Questões de Cidadania para a atividade na Quinta da Universidade 8.º ano

1- Que conceito se aplica a um grupo de indivíduos que apresentam um conjunto de características culturais comuns?

- a) ___ Raça
- b) ___ Povo
- c) ___ População
- d) ___ Etnia

2- A atitude de preconceito e de discriminação contra pessoas de determinadas raças ou etnias é denominada.

- a) ___ Xenofobia
- b) ___ Racismo
- c) ___ Identidade Cultural
- d) ___ Multiculturalismo

3- O conceito de multiculturalidade refere-se à existência de...

- a) ___ Uma cultura em vários países/regiões.
- b) ___ Várias culturas no Mundo.
- c) ___ Várias culturas num país/região.

4- Antipatia, medo (fobia) ou aversão que o ser humano tem pelo que é diferente (pessoas ou coisas estrangeiras) chamamos.

- a) ___ xenofobia.
- b) ___ racismo.
- c) ___ Identidade Cultural.
- d) ___ Multiculturalismo.

5- Qual a língua mais falada no mundo é o

- a) ___ Inglês
- b) ___ Chinês (mandarim)
- c) ___ Hindi
- d) ___ Espanhol

Resposta:

- 1- D
- 2- B
- 3- C
- 4- A
- 5- B

Questão 1: Selecciona a opção correta.

C, H e O são os símbolos químicos dos elementos...

- A. Oxigénio, hidrogénio e carbono, respetivamente.
- B. Carbono, hidrogénio e oxigénio, respetivamente.
- C. Hidrogénio, oxigénio e carbono, respetivamente.

(2pontos)

Questão 2: Selecciona a opção correta.

 <p>manga pH = 4,1</p>	 <p>lixívia pH = 12</p>	 <p>cerveja pH = 9,2</p>
 <p>ameixa pH = 3</p>	 <p>clara de ovo pH = 9</p>	 <p>pasta de dentes pH = 9,5</p>

De entre as substâncias representadas, a mais ácida é:

- A. A ameixa.
- B. A manga.
- C. A lixívia.

(2pontos)

Questão 3: O subsistema **hidrosfera** inclui: Selecciona a opção correta.

- A. todas as formas de vida.
- B. a totalidade da água nos estados sólido, líquido e gasoso.
- C. a totalidade da água nos estados sólido e líquido.

(2pontos)

Questão 4: Na relação de parasitismo **o parasita é...** Selecciona a opção correta.

- A. prejudicado.
- B. beneficiado.
- C. não é beneficiado nem prejudicado.

(2pontos)

Questão 5: Um exemplo de uma **catástrofe provocada pelo Homem** é:

Selecciona a opção correta.

- A. poluição.
- B. um sismo.
- C. uma tempestade.

(2pontos)

Quiz

1. O que é a Netiqueta?
 - É tudo aquilo que não devemos fazer quando navegamos na Internet.
 - São regras e recomendações que devemos seguir quando utilizamos a Internet.
 - São etiquetas que marcam algumas páginas na Internet.
 - São as regras de boa educação que devemos praticar no nosso dia a dia.
2. Na Internet, escrever texto todo em maiúsculas significa que...:
 - estamos a falar baixo.
 - estamos a gritar.
 - estamos com pressa.
 - estamos a ser simpáticos.
3. Qual das opções **não** representa uma rede social?
 - TikTok
 - Outlook
 - Facebook
 - Instagram
4. O que devemos fazer nas redes sociais?
 - Mentir em relação à nossa idade.
 - Compartilhar informações pessoais dos nossos amigos.
 - Adicionar o maior número de pessoas para termos muitos seguidores.
 - Respeitar a privacidade das pessoas.
5. Em qual das seguintes fontes de informação é mais comum encontrar informações falsas?
 - Jornais
 - Televisão
 - Rádio
 - Redes Sociais

1- A ciência que estuda a evolução e a distribuição da população é a:

- a) Psicologia.
- b) Geografia.
- c) Sociologia.
- d) Demografia.

R:Demografia.

2-Num país, a renovação de gerações está assegurada se, em média, cada mulher tiver:

- a) 3filhos.
- b) 2,5filhos.
- c) 2,1filhos.
- d) 2,3filhos.

R:2,1filhos.

3- A esperança média de vida à nascença é:

- a) O número de anos que a população vai viver.
- b) O número de anos que, em média, uma pessoa pode esperar viver.
- c) A idade média da população.
- d) A idade da maioria dos idosos.

R: O número de anos que, em média, uma pessoa pode esperar viver.

4- Uma das consequências do excesso de população jovem nos países em desenvolvimento é:

- a) Dificuldade de acesso educação.
- b) A facilidade de arranjar emprego.
- c) O aumento dos custos com as reformas.
- d) A resistência à inovação.

R: A dificuldade de acesso à educação.

5-Um exemplo de uma medida anti natalista pode ser:

- a) Incentivar o casamento precoce.
- b) Alargar a rede de creches.
- c) Aumentar o abono de família.
- d) Divulgar planeamento familiar.

R: Divulgar o planeamento familiar.

6-A deslocação de diária da população de casa para o local de trabalho designa-se por:

- a) Migração interna.
- b) Êxodo rural
- c) Movimento pendular.
- d) Migração externa.

R: Movimento pendular.

7-A densidade populacional é:

- a) O número total de habitantes num dado lugar.
- b) O número médio de habitantes por cada 10 Km².
- c) O número total de óbitos por cada mil habitantes.
- d) O número de habitantes por cada Km².

R: O número de habitantes por cada Km².

Os dois maiores focos de concentração de população, a nível mundial, localizam-se na:

Europa e Ásia Ocidental.
Ásia meridional e Ásia oriental.
Europa América do Sul.
América do Sul e na Ásia Oriental.

R: Ásia meridional e Ásia Oriental.

G- As boas vias de comunicação são um fator:

- a) Natural atrativo.
- b) Natural repulsivo.
- c) Humano atrativo.
- d) Humano repulsivo.

R: Humano atrativo.

10-

A elevada circulação automóvel nas cidades pode originar:

- a) O Aumento dos resíduos sólidos.
- b) A degradação dos solos.
- c) O congestionamento do tráfego.
- d) A contaminação dos rios.

R: O congestionamento do tráfego.



Coluna1	Coluna2	Coluna3	Coluna4	Coluna5
Nº	Nome	Turma	Polichinelos	Dia
14		5T	97	16/10/2024
23		8º1	92	17/10/2024
18		6º1	91	16/10/2024
24		8º1	90	17/10/2024
21		7º1	88	17/10/2024
15		8º2	85	16/10/2024
26		8º1	81	17/10/2024
25		8º1	77	17/10/2024
7		9º1	72	15/10/2024
12		5º2	70	15/10/2024
20		5º2	70	17/10/2024
22		5º2	70	17/10/2024
11		5º2	69	15/10/2024
19		8º1	68	17/10/2024
5		9º1	67	15/10/2024
13		5º2	67	15/10/2024
3		5º1	65	15/10/2024
6		5º1	65	15/10/2024
8		5º1	64	15/10/2024
4		5º1	62	15/10/2024
1		8º2	60	15/10/2024
27		8º1	58	17/10/2024
17		8º1	43	16/10/2024
9		8º2	35	15/10/2024
16		6º2	32	16/10/2024
2		5º1	29	15/10/2024
10		8º2	20	15/10/2024

Propostas de intervenção para aumentar a atividade física nos intervalos escolares

Diogo Sousa¹, Catarina Ferreira², Maria Arcanjo Gaspar², Francisco Martins^{1,3}, Élvio Rúbio Gouveia^{1,3}

¹Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, Departamento de Educação Física e Desporto, Região Autónoma da Madeira, Portugal
²Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro, Secretaria Regional de Educação da Madeira, Portugal
³LARSYS, Interactive Technologies Institute, Funchal, Portugal

INTRODUÇÃO

A atividade física nas escolas é essencial para o desenvolvimento integral dos alunos, beneficiando a saúde física, mental, cognitiva e social (Bailey, 2016; Donnelly et al., 2016). Os intervalos escolares representam uma oportunidade valiosa para incentivar hábitos saudáveis. No entanto, essas pausas raramente incluem atividades físicas estruturadas, sendo comumente preenchidas por comportamentos sedentários ou uso excessivo de tecnologias (Mata, 2014). Em resposta a esse cenário, um protocolo de intervenção propõe estratégias para aumentar e diversificar a prática de atividade física nos intervalos escolares. Programas de exercícios físicos nesses períodos têm o potencial de combater o sedentarismo, além de promover um ambiente escolar mais dinâmico, saudável e divertido. Aproveitando os intervalos escolares para práticas físicas, visando um impacto positivo no bem-estar e no desempenho escolar.

OBJETIVOS

(i) Analisar intervenções nos intervalos para averiguar a possibilidade de aumentar os níveis de atividade física dos alunos durante esses períodos letivos, (ii) apresentar uma proposta de intervenção nos períodos de intervalo escolar, (iii) combater comportamentos que possam vir a desencadear problemas relacionados ao sedentarismo, como a obesidade e doenças cardiovasculares (Blair, LaMonte, & Nichaman, 2004).

Autores	Amostra/Contexto	Metodologia	Estratégias de Intervenção	Principais Conclusões	
Masini et al., 2023	153 crianças (idade: 7,61 ± 1,41, 54,2% homens)	Método Misto – Critério do professor (dentro da sala e fora da sala)	Os professores participaram de um curso de 8 horas para aprender a base do projeto e a parte prática. Foi sugerido que os professores fossem os AIs fora das aulas ou, se realizassem os AIs dentro das aulas, foi recomendado que escolhessem um exercício simples e fácil de realizar perto de uma mesa.	A concentração aumentou significativamente; O teste de Cooper de 6 min aumentou no AIG; Os níveis semanais de atividade física aumentaram em ambos os grupos; no entanto, o comportamento sedentário aumentou significativamente tanto no AIG quanto no GC; As crianças melhoraram seus comportamentos de tempo em tarefas no AIG; O presente estudo demonstrou ser eficaz no desempenho físico e cognitivo das crianças.	
Chou et al., 2021	104 crianças do ensino médio e 2º ciclo (370 membros e 134 meninas) de 9º ao 5º ano	Método – Dentro da sala	Formação dos professores para usar a plataforma digital de intervenção fornecida pela Iqoports. A intervenção foi realizada diariamente por três meses consecutivos. Professores selecionados davam vários vídeos infantis de 3 a 5 minutos todos os dias, com um tempo acumulado de 30 min por semana. A intensidade dos exercícios variou de baixa a moderada e incluiu vídeos de exercícios de todo o mundo, como a dança grega Zorba, Siat da Malásia, Hip-Hop Italiano, WuSha, Taekwondo e muito mais. Os professores também concluíam relatórios diários e mensais.	Vídeos já pré-definidos; Formação dos professores; Exercícios estandarizados; Quantitativa de AF produzido e adaptado para o mandarim	Pequenas a médias melhorias para a escala Fitness e para a escala Personal Best; Melhorias significativas das escalas Aprendizagem, Diversão, Agilidade e Melhor Pessoa; Intervenções de AF baseadas em sala de aula e apoiadas por tecnologia, como Brain Breaks®, forneceram impacto positivo na promoção da saúde, melhorias significativas na sua compreensão da importância de AF e exercícios regulares, motivação para exercícios, prazer e esforço para melhorar o desempenho pessoal.
Zaki et al., 2022	Grupo de intervenção – 101 crianças Grupo de controlo – 89 crianças	Método – Fora da sala	101 Pausas ativas de 10 minutos, durante seis semanas no horário da aula, seis turmas de controlo mantiveram rotina habitual. Níveis de atividade física medidos através de acelerómetros Actigraph Wj3-4T, sendo analisados também o bem-estar, função cognitiva e desempenho em matemática. As atividades foram preparadas pelos alunos e professores, com o objetivo de promover a AFMV. As atividades incluíam corrida, pulos, corda, circuitos e outras opções de intensidade moderada a vigorosa.	Aumento significativo de crianças que cumpriram as Diretrizes Australianas de Movimento de 24 Horas. Houve significativamente menos estudantes envolvidos em comportamentos de desvio nas aulas de intervenção nas semanas intermediárias e final da intervenção.	Os intervalos ativos para a sala de aula são uma maneira eficaz de aumentar a atividade física entre as crianças do ensino primário, reduzindo os comportamentos de desvio dentro sala de aula fora da tarefa. A saúde dos alunos da escola primária beneficiaria de intervalos ativos, sem efeitos prejudiciais no bem-estar, matemática e desempenho cognitivo.
Vieira et al., 2024	Crianças entre 7 e os 9 anos; 40 alunos foram designados para o grupo experimental e 40 alunos foram designados para o grupo de controlo.	Método – Dentro da sala	Atividade física com cinco minutos, entre aulas. O professor teve formação sobre o intervalo em atividade física. A atividade é realizada a cada 60 minutos, havendo 5-6 vezes todos os dias, sendo realizada 5 dias por semana. Os intervalos foram realizados durante 3 meses a 12 semanas. O intervalo continha atividades como pular, correr no lugar, correr nas mãos, bater palmas, etc. Evitando realizar as atividades monitorizadas para evitar o tédio. Durante o intervalo, os alunos eram motivados a realizar as atividades vigorosamente, com interrupções do professor e assistindo ao vídeo no ecrã.	Utilização de vídeos como forma de incentivar os alunos a realizar as atividades Formação dos professores	Melhoria agiltido física, que inclui agilidade, velocidade, força do braço e força da perna. Aumento da velocidade, agilidade, potência do braço e força do tronco dos alunos da intervenção dos intervalos com atividade física. Não havia diferença no aumento da flexibilidade dos alunos. A influência favorável na componente de agiltido física é a base para implementar intervalos ativos. Atualmente, os intervalos com AF podem ajudar os alunos a superar sua falta de preparação física e sedentarismo.

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Pausas ativas devem ser:	Com Adesão:	Adaptáveis e simples:	Capacitação dos professores:	Tecnologia:
<ul style="list-style-type: none"> Estruturadas Flexíveis 	<ul style="list-style-type: none"> Professores Alunos Funcionários 	<ul style="list-style-type: none"> Espaços Sutilares Atividades Curtas S/Equipamentos Complexos 	<ul style="list-style-type: none"> Estratégias Materiais de Suporte 	<ul style="list-style-type: none"> Aumento da motivação Jogos Interativos

ESTRUTURADO EM 3 FASES

1FASE
AQUECIMENTO

➔

2FASE
ATIVIDADE PRINCIPAL

➔

3FASE
RELAXAMENTO


OPERACIONALIZAÇÃO DAS PAUSAS ATIVAS




Estrutura

Aquecimento
(2 min)

Atividade Principal
(10 min)

Relaxamento
(3 min)




Frequência: Um a duas sessões diárias, cinco dias por semana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apromoção de intervalos escolares ativos, como apresentado neste protocolo, demonstra potencial para combater o sedentarismo, melhorar o desempenho físico e cognitivo dos alunos e fomentar a sua saúde geral. A implementação de atividades físicas diversificadas e estruturadas durante os períodos de pausa não só contribui para o desenvolvimento integral das crianças e jovens, mas também reforça um ambiente escolar mais positivo, inclusivo e dinâmico.

As evidências discutidas indicam que a integração de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa durante os intervalos escolares pode impactar positivamente o desempenho académico, a atenção, a concentração e o bem-estar mental dos alunos. Além disso, essas intervenções mostram-se eficazes em promover a socialização e reduzir comportamentos sedentários e prejudiciais, como o uso excessivo de tecnologias durante os intervalos.

Esta abordagem prática e viável, pode ser adaptada para diferentes contextos escolares. A sua implementação requer a colaboração ativa de professores, gestores escolares para garantir sua sustentabilidade e impacto a longo prazo. Finalmente, este estudo reforça a necessidade de ampliar esforços para explorar intervenções mais longas e abrangentes, com o objetivo de consolidar práticas que melhorem a saúde e o desempenho escolar dos estudantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Bales, J., Lee, T., Tomporowski, P., ... Sallis Reed, A. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medical & Sports Sciences*.

Masini, A., Marino, T., DeBari, A., Barone, G., Lanari, M., Gini, D., ... Sallis, L. (2023). The effects of an active breaks intervention on physical and cognitive performance: results from the F-MOVE study. *J Public Health (Oxf)*, 26(03), 629-639.





Yabuta, Y., Hirasawa, H. A., Nagasaki, T., Saito-jones, J. V., & Goto, I. (2021). An analysis of the influence of physical activity breaks on primary school student fitness.

Zaki, A., Pathman, M., Johnson, D., Ahmad, M., Stewart-Todd, T., ... Adams, J. (2 de Fevereiro de 2022). The effects of active classroom breaks on moderate to vigorous physical activity, behaviour and performance in a Northern Irish primary school: A quasi-experimental study.

Chou, E., Ho, E., Chou, Y., Papadakis, S., Kuan, G., Chen, L., ... Dunstone, L. J. (2021). Implementation of Brain Breaks® in the Classroom and Its Effect on Attitudes towards Physical Activity in a Chinese School Setting. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(1), 272.

Apêndice 25 - Planos de aula e autoscopia – 8ª

UNIVERSIDADE DA MADEIRA
 Departamento Educação Física e Desporto
 Ano Letivo: 2024/2025
 Unidade Curricular: Estágio
 Plano de aula 9 e 10 / 10 e 11

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário		Turma: 8ª1		Data: 03 - 10 - 2024	Hora: 15:05 - 16:30
Nº de alunos: 14	Semestre: 1	Instalação: Campo 1	Matéria de Ensino: Avaliação Diagnóstica – Jogos Desportivos Coletivos	Duração: 90'	
Material: 5 Bolas de Basquetebol; 5 Bolas de Futebol; 5 Bolas de Andebol; Coletes; Câmara					
Objetivo Geral: Avaliação Diagnóstica de Jogos Desportivos Coletivos: Basquetebol; Futebol; Andebol					
Objetivo Específico:					
Conteúdos/objetivos	Estratégias/Organização	Esquema Gráfico	Duração		
			TE	TA	
Parte Inicial					
Apresentação inicial: Apresentar aos alunos os objetivos da aula.	Tolerância de chegada – 5' Apresentação dos objetivos da aula e modo de avaliação – 5' Aquecimento – 10' Frente a frente a realizar passe em grupos de 3/2		20'	20'	
Parte Fundamental					
Início da parte fundamental: Apresentação das regras base de cada modalidade abordada. Jogo Formal: 3x3 Basquetebol em 2 meios-campos GR + 3 x 3 + GR Futebol e Andebol GR + 2 x 2 + GR Futebol e Andebol	1º Exercício: 3x3 Basquetebol em 2 meios-campos (2 jogos em simultâneo) 2º Exercício: 2 Jogos em simultâneo com o campo dividido ao meio GR + 3 x 3 + GR Futebol GR + 2 x 2 + GR Futebol 3º Exercício: 2 Jogos em simultâneo com o campo dividido ao meio GR + 3 x 3 + GR Andebol GR + 2 x 2 + GR Andebol Equipa 1 – Sara; Lia; Diana Equipa 2 – Rubina; Leandro; Leonor Equipa 3 – Simão; Rodrigo; Dinis; Ana; Equipa 4 – Leo; Pedro; Bruna; Lucia;	  	60'	80'	
Parte Final					
Retorno à calma	Alongamento dos grupos musculares mais utilizados – 3' Esclarecimento de dúvidas e arrumar e organizar o material 2' Tolerância para a próxima aula – 5'		10'	90'	

Autoscopia

Parte Inicial

Na parte inicial da aula, comecei com a apresentação dos conteúdos, tendo apresentado o que iríamos fazer ao longo da aula, tendo sido rápido e sucinto na explicação. Passamos para o primeiro exercício, que os alunos perceberam rapidamente e acabaram por executar bem, não havendo dúvidas e correndo muito bem. Após isto passamos para o jogo em si, onde as equipas ficaram divididas por níveis de proficiência, e que acabou por ser a melhor decisão, havendo assim a possibilidade de todos os alunos jogarem ao seu ritmo e tendo a capacidade de ter sucesso no exercício.

Parte Principal

Na parte principal, passamos para o futebol, novamente o aquecimento técnico, foi um sucesso tendo eles percebido rapidamente e executado bem. O jogo novamente foi dividido por níveis de proficiência, tendo corrido bem, obviamente deu para perceber que esta modalidade acaba por ser a modalidade que eles têm mais dificuldades, principalmente na relação com bola.

Parte Final

Na parte final, passamos para o andebol, que novamente tanto o aquecimento técnico como o jogo, acabaram por correr bem. Nesta modalidade a maior dificuldade deles eram as regras, que acabavam por ter muitas dúvidas de muitas das regras do jogo, mas foi algo que fui ajudando ao longo do exercício.


Geral

No geral a aula correu muito bem, penso que como os alunos gostam das 3 modalidades, acabam por estar empenhados e motivados a realizar a aula. No que toca ao controlo do grupo, a turma já começa a assimilar as regras, e a perceber como se devem comportar na aula. O tempo foi respeitado entre exercícios e no geral. E o objetivo foi cumprido, conseguimos gravar todos os alunos a realizar a aula para mais tarde puder observar e avaliá-los. Apesar disto tudo, houve uma situação menos boa de uma aluna que fez um comentário impróprio em relação a outra aluna, tendo sido posta de castigo sentada fora da aula. Para estes casos terei de trazer algum tipo de trabalho para ser realizado fora da aula.

Avaliação Formativa

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
X	5	5	4	4	4	5	3	5	4	X	4	5	3	1	5	X

UNIVERSIDADE DA MADEIRA
 Departamento Educação Física e Desporto
 Ano Letivo: 2024/2025
 Unidade Curricular: Estágio
 Plano de aula 20 de 21


Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário		Turma: 8ª1		Data: 28/10/2024	Hora: 12:20 – 13:05
Nº de alunos: 14	Semestre: 1	Instalação: Campo 1	Materia de Ensino: JDC	Duração: 45'	
Material: 1 bola de futebol; 1 bola de basquete; 1 bola de andebol; 8 coletes (4 de uma cor); 6 coletes (3 cores diferentes); 4 cones; 14 coletes;					
Objetivo Geral: Processo ofensivo					
Objetivo Especifico: Transição defesa-ataque/Manutenção da Posse de bola					
Conteúdos/objetivos	Estratégias/Organização	Esquema Gráfico	Duração		
			TE	TA	
Parte Inicial					
Apresentação inicial: Apresentar aos alunos os objetivos da aula.	Tolerância de chegada – 5' Apresentação dos objetivos da aula – 5' Aquecimento – 5'		15'	15'	
Parte Fundamental					
Início da parte fundamental: Ataque por vagas 2x1 seguido de 3x2 (Basquetebol) 3 x 2 + Gr + 1 (Andebol) 3 x 2 + Gr + 1 (futebol)	Exercicio 10 Consultar Dossier para ver exercicio – 7' (3'+1'+3') Transição – 2' Exercicio 11 Consultar Dossier para ver exercicio – 7' (3'+1'+3') Transição – 2' Exercicio 12 Consultar Dossier para ver exercicio – 7' (3'+1'+3')		25'	40'	
Parte Final					
Retorno à calma	Arumar o material – 2' Alongamentos – 3'		5'	45'	

Autoscopia
Parte Inicial
Na parte inicial da aula, a explicação foi rápida e concisa, sendo que os alunos não tiveram grandes dúvidas. O aquecimento foi bem dado pelos alunos. Os tempos foram cumpridos, a gestão do grupo foi bem feita, facilitada pelo bom comportamento da turma e o objetivo foi alcançado.
Parte Principal
Na parte principal, os alunos iniciaram os exercícios, sendo que uma das equipas precisou mais da minha ajuda, as outras duas equipas conseguiram realizar os exercícios sozinhos sem grandes problemas, adaptando até devido ao número reduzido de alunos. Os tempos foram todos cumpridos e os exercícios decorreram dentro da normalidade, não havendo comportamentos de desvio. Na próxima aula gostaria de incidir mais no feedback e passar esse feedback para os treinadores-adjuntos, para serem eles a inculcarem nas equipas.
Parte Final
Na parte final, houve apenas uma pequena reflexão da aula e alongamentos. Os alongamentos foram dados por um treinador- adjunto, tendo aplicado bem os exercícios.
Geral
No geral, a aula correu dentro do normal, tendo sido melhor no que toca ao comportamento que a aula anterior, os exercícios foram ao encontro daquilo que era esperado e os alunos compreenderam aquilo que estavam a trabalhar. Podendo na próxima aula de treino, colocar desafios maiores e exercícios mais complexos ao longo da aula.

Avaliação Formativa																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
F	4	5	4	4	4	4	4	F	4	X	5	4	3	5	4	X

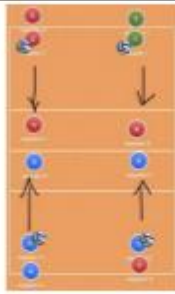

Apêndice 26 - Planos de aula e autoscopia - 6º

UNIVERSIDADE DA MADEIRA
 Departamento Educação Física e Desporto
 Ano Letivo: 2024/2025
 Plano de aula 1

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário		Turma: 6º2		Data: 14/01/2025	Hora: 08:00-08:50
Nº de alunos: 23	Semestre: 1	Instalação: Campo 1	Matéria de Ensino: Avaliação Diagnóstico de Voleibol	Duração: 50'	
Material: 1 rede; 1 corda; 6 bolas de voleibol;					
Objetivo Geral: Avaliação Diagnóstico					
Objetivo Específico: Relembrar regras e técnicas base do voleibol;					
Conteúdos/objetivos	Estratégias/Organização	Esquema Gráfico	Duração		
			TE	TA	
Parte Inicial					
Apresentação inicial: Apresentar aos alunos os objetivos da aula.	Apresentação dos objetivos da aula; - 5' Aquecimento; - 5'		10'		10'
Parte Fundamental					
Início da parte fundamental: Aquecimento técnico Jogo Formal	Aquecimento técnico – 8': Serviço por baixo de frente para o colega, vai para onde manda a bola. Grupos de 3 – 4' Remate de frente para o colega, vai para onde manda a bola. Grupos de 3 – 4' Quando avança faz um exercício de mobilidade articular. Transição 2' Jogo 3x3– 22' Três campos com jogo formal, de 3x3. Ganha a equipa que ganhar 3 sets. Os sets serão de 10 pontos.		10'		32'
Parte Final					
Retorno à calma	Esclarecimento de dúvidas; Arrumar e organizar o material; alongamentos - 3' Tolerância para a próxima aula – 5'		8'		50'

Autoscopia
Parte Inicial
Na parte inicial da aula, começamos com a apresentação do professor e do que iríamos ter como matéria de ensino, assim como, a explicação do que iríamos realizar ao longo da aula.
Parte Principal
Na parte principal, com um aquecimento técnico, que os alunos perceberam de imediato o que era para realizar, no entanto deveria ter separado em mais grupos, visto que acabava por ter vários alunos parados no decorrer do exercício. Após isso começamos com o jogo formal de forma a ver como o alunos jogavam e ter uma noção das suas capacidade, aqui apesar dos campos estarem delineados deveria ter colocado cones para que fosse mais obvio as linhas.
Parte Final
Na parte final, foram realizados alongamentos, e houve uma pequena conversa sobre a aula e o que iríamos realizar na aula seguinte.
Geral
No geral, a aula correu dentro da normalidade, no entanto com alguns aspetos a melhorar da minha parte. Maior divisão dos grupos, não havendo grandes interrupções nas atividades dos alunos, ter mais cuidado para não ficar de costas nos momentos das explicações, e ter cuidado também no momento de um feedback mais pessoal, de não ficar de costas para o resto da turma. Fora isso, houve uma boa dinâmica da aula, os alunos gostaram da modalidade, havendo um clima saudável dentro da aula e ao longo da mesma foram aprendendo e melhorando os seus gestos técnicos. Os tempos foram cumpridos, houve muito feedback e a colocação do professor no geral foi boa.

UNIVERSIDADE DA MADEIRA
Departamento Educação Física e Desporto
Ano Letivo: 2024/2025
Unidade Curricular: Estágio

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário		Turma: 6º2		Data: 03-02-2025	Hora: 08:00 - 08:50
Nº de alunos: 24	Período: 2	Instalação: Campo 2	Matéria de Ensino: JDC - Voleibol	Duração: 50'	
Material: Rede (corda); 7 bolas de Voleibol; sinalizadores					
Objetivo Geral: Ação Técnica - Domínio da básica da bola - Remate/ Serviço por baixo e por cima/Toque de dedos; Smashball - LVL 2/3 - Serviço por baixo/ cima; Toque de dedos; Remate; Posição base.					
Objetivo Específico: Melhorar o contacto com a bola; Aprendizagem do remate; Aprendizagem do serviço por baixo/cima; Aprendizagem do toque de dedos; Conhecer as regras do voleibol; cooperar com os colegas					
Conteúdos/objetivos	Estratégias/Organização	Esquema Gráfico	Duração		
			TE	TA	
Parte Inicial					
Apresentação inicial: Apresentar aos alunos os objetivos da aula.	Tolerância de 5' Apresentação dos conteúdos da aula 5'		10'	10'	
Parte Fundamental					
Início da parte fundamental: Aquecimento técnico	Aquecimento técnico - 9': Trios Faz toque de dedos até meia distância do colega passando para o mesmo e recuando; Serviço por baixo/Serviço por cima desloca-se para onde manda a bola. Remate e desloca-se para onde manda a bola.		29'		39
SmashBall Nível 2/3/4	SmashBall Nível 2 - 20': Começa pelo serviço. O colega da equipa contrária que estiver atrás agarra a bola e lança para o colega que se encontra junto à rede, este irá agarrar e fazer toque de dedos para o colega que lançou ir rematar junto à rede. Rotação para o lado esquerdo cada vez que passa a bola para o campo adversário. 8 equipas, de 3 elementos e duas equipas de 2 elementos				
Parte Final					
Retorno à calma	Alongamentos - 2' Arrumar o Material -2' Síntese dos conteúdos abordados - 2' Tolerância de Saída - 5'		11'		50'

Autoscopia
Parte Inicial
Na parte inicial da aula, começamos com a explicação do que iríamos fazer ao longo da aula e com um pequeno aquecimento, aquecimento esse que foi sugerido pelo professor orientador e que os alunos já conhecem.
Parte Principal
Na parte principal, com um aquecimento técnico, que os alunos perceberam de imediato o que era para realizar visto que já tinham realizado esse mesmo exercício nas aulas anteriores, foi feita a divisão dos alunos em vários grupos para que ficasse apenas grupos de 3 alunos para que realizassem os gestos técnicos muitas vezes. A divisão foi rápida e os alunos perceberam de imediato o que tinha de realizar. Após esta parte da aula fomos para o último exercício, onde uma parte da turma realizou Smashball nível 2/3 e um grupo apenas passou para o nível 3/4, os alunos na sua grande parte perceberam de imediato como deveriam jogar. Visto que os alunos têm algumas dificuldades decidi continuar na generalidade no nível 2/3, visto que além das dificuldades técnicas os alunos também têm dificuldades de percepção dos movimentos que são requeridos no nível 3 do Smashball, fui dando feedback no sentido de auxiliar nesse sentido. Não obstante no fim desta aula notou-se melhorias significativas em relação as aulas anteriores principalmente nos grupos com menos proficiência. Adaptei também o serviço, sendo que os alunos tinham dificuldades no mesmo, então não teriam de estar no fundo do campo para servir.
Parte Final
Na parte final, e houve uma pequena conversa sobre a aula e o que tinha sido abordado de uma forma geral ao longo deste pequeno período e aquilo que eles aprenderam. Além disso foi falado algumas questões acerca desta mesma aula e do que tinha sido dado, tais como critérios de êxito dos movimentos e critérios de êxito do Smashball.
Geral
No geral, a aula correu bem, os alunos mostraram-se motivados, havendo assim um bom ambiente de aula, tendo também sido muito empenhados em realizar as tarefas propostas. No que toca a organização da aula, as transições foram rápidas e as instruções concisas e objetivas não havendo dúvidas no fim, no que toca a organização da atividade que iriam realizar, a divisão dos alunos foi rápida. No que toca ao feedback, o feedback foi bom, no geral foi apenas direcionado para os critérios de êxito, havendo muitos feedbacks individuais para corrigir movimentos técnicos e alguns grupais para a organização da aula. O material foi o ideal, não faltando nada durante a aula e tendo sido recolhido com a ajuda dos alunos. De uma forma geral notei uma grande evolução dos alunos, da primeira para a última aula, apesar de ter sido apenas 6 aulas, consegui fazer com que os alunos conseguissem manter a bola no ar e que realizassem as ações técnicas de uma maneira mais eficiente e correta, tenho a percepção, apesar de sem dados concretos, de que consegui aumentar o tempo de empenhamento motor ao logo das aulas. O feedback que recebi dos alunos foi positivo, tendo eles dito que gostaram e aprenderam muito, sendo também da minha percepção que eles ao longo das aulas foram motivando-se cada vez mais. De um panorama geral penso que as aulas foram em crescendo e eu fui adaptando e corrigindo pequenas coisas menos boas, no que toca a organização e construção da aula e que no fim estas 6 aulas foram um sucesso e que os alunos ficaram mais bem apetrechados para o futuro.